

## 14º Congresso de Inovação, Ciência e Tecnologia do IFSP - 2023

### PROCRASTINANÃO: DESENVOLVIMENTO DE PROTÓTIPO DE APLICATIVO MÓVEL PARA MITIGAR OS AVANÇOS DA PROCRASTINAÇÃO ENTRE OS ESTUDANTES

LETÍCIA S. PEREIRA<sup>1</sup>, MARIA C. R. DINIZ<sup>2</sup>, CAROLINE R. SILVA<sup>3</sup>, RUAN L. S. T. SOUSA<sup>4</sup>, FELIPE R. M. BASILE<sup>5</sup>

1 Técnico em Redes de computadores, IFSP, Câmpus Pirituba, sousa.leticia@aluno.ifsp.edu.br.

2 Técnico em Redes de computadores, IFSP, Câmpus Pirituba, c.diniz@aluno.ifsp.edu.br.

3 Técnico em Redes de computadores, IFSP, Câmpus Pirituba, caroline.rodrigues1@aluno.ifsp.edu.br.

4 Técnico em Redes de computadores, IFSP, Câmpus Pirituba, ruan.luiz@aluno.ifsp.edu.br.

5 Prof. Dr. Felipe Rodrigues Martinez Basile - Arquitetura e Redes de Computadores do campus IFSP-PTB - felipe.basile@ifsp.edu.br - Grupo de pesquisa GITES.

Área de conhecimento (Tabela CNPq): 1.03.04.03-7 Software Básico

**RESUMO:** O aplicativo "ProcrastinaNão" visa mitigar a procrastinação entre estudantes, especialmente jovens, através de um protótipo de aplicativo móvel. A procrastinação, que envolve adiar tarefas, pode resultar em perda acadêmica e estresse. O aplicativo busca incentivar o cumprimento de tarefas de forma intuitiva e divertida, incluindo um mascote que se "alimenta" com tarefas cumpridas. O método envolveu pesquisas bibliográficas para entender a procrastinação, seguidas por pesquisa de campo com estudantes usando o Google Forms. O aplicativo terá uma interface atrativa, um bichinho virtual que evolui com tarefas cumpridas, um chatbot motivacional, modo "não perturbe" e sistema de medalhas. Resultados da pesquisa de campo indicaram que a maioria dos estudantes conhece a procrastinação e suas causas incluem distração e falta de organização. Muitos não usam aplicativos de organização e sugeriram funcionalidades como chatbot, bloqueio de apps, metas e dicas. As consequências da procrastinação incluem tristeza e ansiedade. Com base nesses dados, o aplicativo "ProcrastinaNÃO" está sendo desenvolvido para auxiliar estudantes a mitigar as causas e efeitos da procrastinação, visando melhorar o desempenho acadêmico e o bem-estar.

**PALAVRAS-CHAVE:** procrastinação; estudo; saúde; móvel; hábitos; organização.

### DEVELOPMENT OF A MOBILE APPLICATION PROTOTYPE TO MITIGATE THE ADVANCES OF PROCRASTINATION AMONG STUDENTS

**ABSTRACT:** The "ProcrastinaNão" application aims to mitigate procrastination among students, especially young ones, through a mobile application prototype. Procrastination, which involves putting off tasks, can result in academic loss and stress. The application seeks to encourage the completion of tasks in an intuitive and fun way, including a mascot that "feeds" with completed tasks. The method involved literature searches to understand procrastination, followed by field research with students using Google Forms. The application will have an attractive interface, a virtual pet that evolves with completed tasks, a motivational chatbot, "do not disturb" mode and a medal system. Field research results indicated that most students are aware of procrastination and its causes include distraction and lack of organization. Many do not use organization apps and suggested features such as chatbot, app blocking, goals and tips. Consequences of procrastination include sadness and anxiety. Based on these data, the "ProcrastinaNÃO" application is being developed to

help students mitigate the causes and effects of procrastination, aiming to improve academic performance and well-being.

**KEYWORDS:** procrastination; study; health; mobile; habits; organization.

## **INTRODUÇÃO**

A procrastinação é algo presente no cotidiano de milhares de pessoas, tendo uma presença significativa no dia a dia de jovens estudantes, que procrastinam adiando atividades, em execução de trabalhos, leituras obrigatórias e até mesmo em alguns comportamentos como uma grande quantia de faltas durante o ano (Beswick, Rothblum & Mann, 1988, p. 244); porém, muitos não sabem o que é o procrastinar. Procrastinação é uma definição vinda do latim, uma junção entre “pro” e “crastinus”, que consiste em colocar seus deveres para conclusão no dia seguinte ou adiar para o amanhã (Burka & Yuen, 1991, p. 243). Por mais que seja muito comum o ato de procrastinar, essa ação acarreta em consequências para o indivíduo, como a perda do desempenho acadêmico, altos níveis de estresse, e insatisfação pessoal, o que resulta em um constante acúmulo de tarefas, gerando uma série de problemas para a vida do procrastinador, seja no âmbito profissional, acadêmico ou pessoal.

De acordo com uma pesquisa desenvolvida por Klassen, Krawchuk e Rajani (2008, p. 244) com 195 universitários canadenses, 89% afirma procrastinar mais de uma hora por dia, e 25% desses mesmos relatam que procrastinar traz prejuízos acadêmicos.

Devido a todos os fatores citados, notamos a importância de haver meios que incentivam a realização de tarefas de maneira intuitiva, leve e divertida, proporcionando uma vida saudável e prazerosa. Dessa forma, criaremos um aplicativo que auxiliará no combate à procrastinação, com funções que facilitarão o usuário a se lembrar e concluir seus afazeres, gerando motivação para realizações diárias.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

“ProcastinaNão” tem como premissa ser um aplicativo que auxilia na organização individual do público adolescente em seu cotidiano acadêmico. Para tal objetivo, se faz necessário: identificar quais são os fatores causadores deste fenômeno; captar as consequências acarretadas; executar uma pesquisa de campo com o público alvo, a fim de planejar as ferramentas da aplicação; testar o software, para que seja disponibilizada uma versão completa e estável para os usuários.

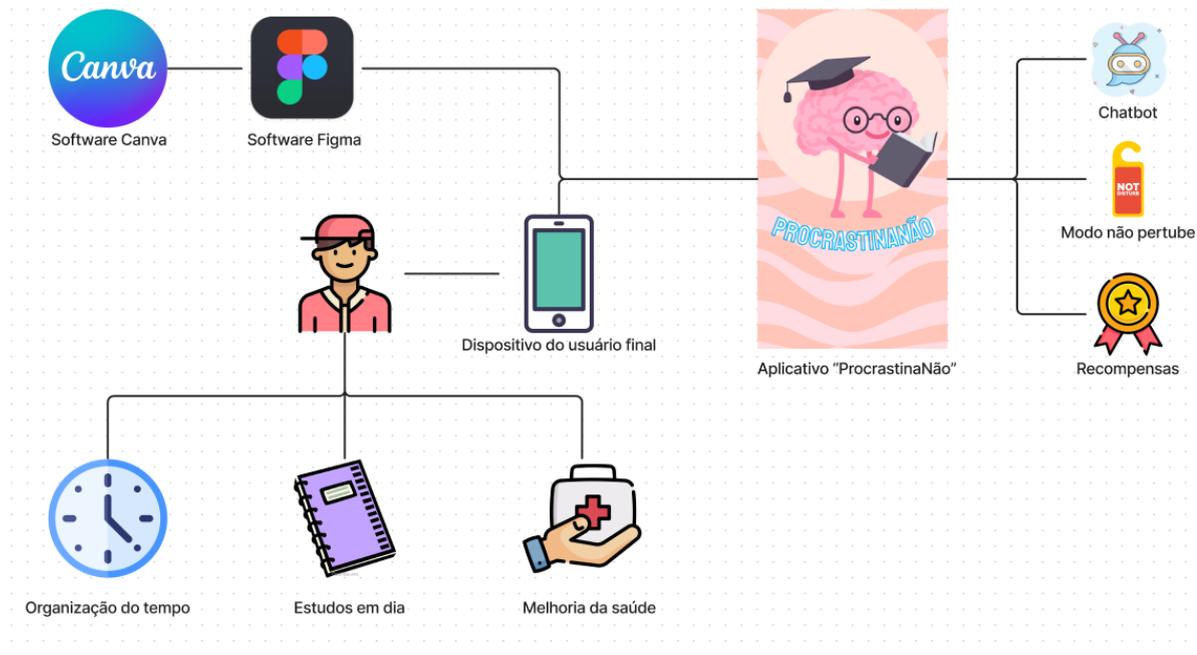


FIGURA 1. Esquema representativo da funcionalidade do aplicativo

Com o intuito de desenvolver um software eficiente e que de fato ajude, foram designadas as seguintes etapas da metodologia que iremos seguir:

### **Etapas I) Compreensão do fenômeno neurocomportamental “procrastinação”**

Para compreender melhor esse comportamento, a primeira etapa consiste em realizar pesquisas bibliográficas com a finalidade de analisar estudos científicos, artigos, livros e materiais relevantes sobre o tema. Com a pesquisa bibliográfica, tem-se uma base sólida para a compreensão das causas, consequências e possíveis soluções para a procrastinação.

Em seguida, será conduzida uma pesquisa de campo para coletar dados e informações diretamente dos indivíduos que enfrentam o problema da procrastinação, por meio de entrevistas anônimas realizadas com o software Google Forms. Essa abordagem qualitativa permitirá uma análise mais profunda das experiências pessoais, motivações e desafios enfrentados pelas pessoas quando procrastinam.

### **Etapas II) Definição das funcionalidades do aplicativo**

Baseando-se nas informações obtidas na primeira etapa, o aplicativo deve ser projetado com funcionalidades adequadas às informações coletadas, para ajudar os usuários a superarem a procrastinação. As principais funcionalidades incluem: Interface visual atraente e intuitiva, Bichinho virtual, Chatbot, Modo não perturbe, Medalhas.

### Etapa III) Prototipação do aplicativo móvel no Figma

Manter um design atraente é essencial, não apenas para chamar a atenção dos usuários, mas também para expressar a identidade do aplicativo de forma eficaz. Pensando nisso, foram escolhidas as seguintes plataformas para a prototipação do aplicativo ProcrastinaNão: Canva e Figma.

No processo de desenvolvimento, optou-se por uma abordagem que primeiramente explorou as capacidades do Canva para criar um design visualmente atraente e alinhado com a proposta do aplicativo. A plataforma do aplicativo Canva oferece uma ampla gama de ferramentas intuitivas que permitem a criação de elementos gráficos de maneira simplificada e eficaz. Com ele, foi possível esboçar ideias, definir paletas de cores, criar ícones e componentes visuais que representassem a identidade visual do ProcrastinaNão.

Após a etapa inicial no Canva, o foco se voltou para a estruturação detalhada do aplicativo, onde o Figma desempenhou um papel fundamental. Com a transição para o Figma, o design conceitual criado no Canva foi refinado e transformado em uma representação mais tangível da experiência do usuário. Essa etapa permitiu testar a usabilidade do design, identificar possíveis pontos de melhoria e garantir que a estrutura do aplicativo estivesse alinhada com o nosso propósito.

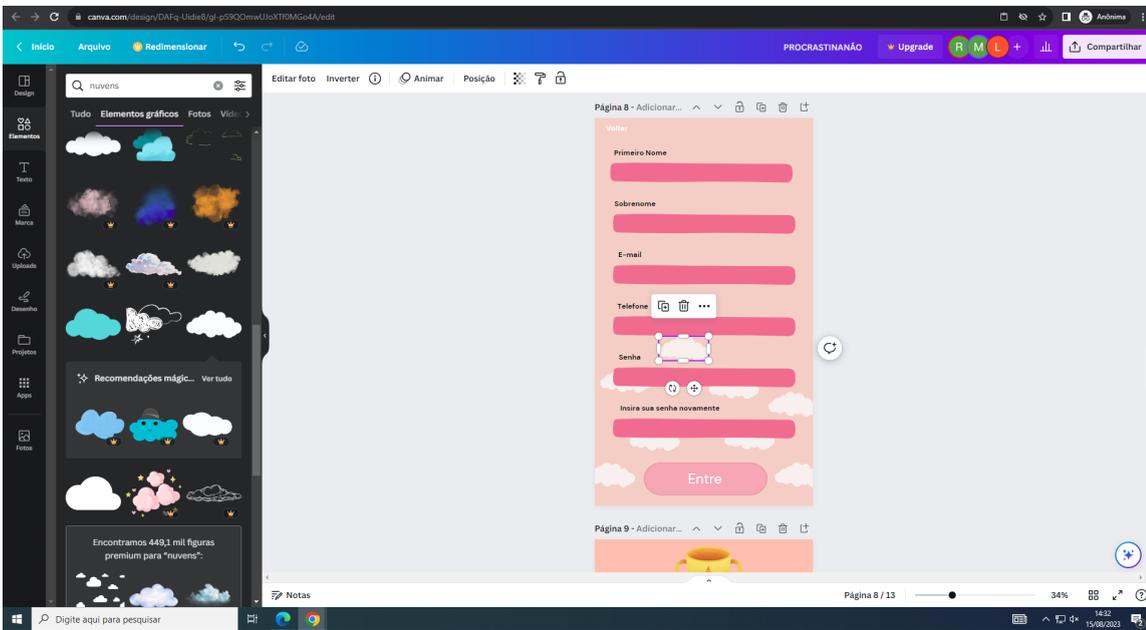


FIGURA 2. Screenshot plataforma Canva

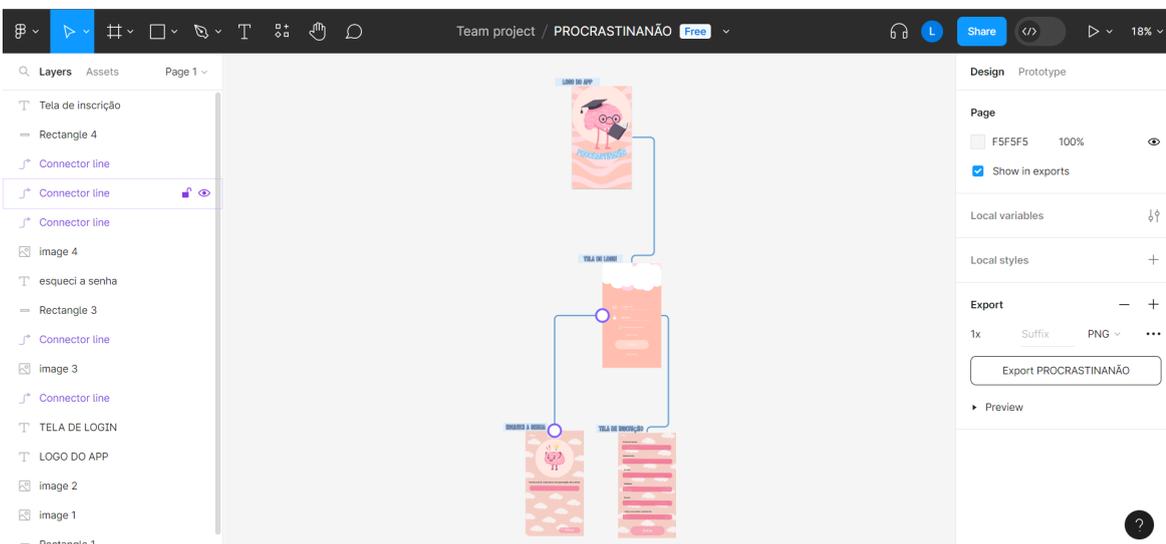


FIGURA 3. Screenshot plataforma Figma

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

### 1.1 Resultados da pesquisa de campo

Das 52 respostas que obtivemos após uma pesquisa de campo, (realizada no IFSP- Campus Pirituba, por meio de uma formulário) 61,5% dos estudantes disseram ser do Ensino Médio integrado ao Ensino Técnico, 26,9% somente do Ensino Médio, 7,7% estão cursando o Ensino Superior e 3,8% ou está no Ensino Fundamental ou não está estudando, onde 96,2% são estudantes de escola pública e apenas 3,8% são de instituições particulares; em sua maioria, é um público jovem, de 15 a 20 anos, com maior participação feminina, contando com pouco mais de 59%, enquanto o público masculino gira em torno de 38%. Além disso, notamos que a maior parte do público reside na zona Norte e Zona Oeste da cidade de São Paulo.

As consequências da procrastinação foram sensações diversas, como tristeza, insuficiência, culpa, estresse e ansiedade, além da sensação de alívio. Com esses feedbacks e a fim de auxiliar esses estudantes, estamos desenvolvendo o aplicativo ProcrastinaNÃO, com foco em ajudar os alunos e mitigar as causas e consequências desse problema tão persistente entre nós estudantes.

### 1.2 Telas prototipadas

A estrutura final do protótipo do aplicativo “ProcrastinaNÃO” foi desenvolvido no software Figma, o que corroborou para que fosse possível uma visão do esboço da conexão entre as telas, na maneira em que seria utilizada pelo público final.

Na figura 4, foram selecionadas algumas telas, sendo elas: “Home”; “Chatbot”; “Medalhas” e uma página da área do “Perfil”. Da esquerda para a direita: a Home, que conta com as necessidades do bichinho virtual e as tarefas que o usuário tem para realizar no dia e as que já foram realizadas; o Chatbot, como uma ferramenta auxiliar ao estudante; o quadro de medalhas, ferramenta usada como um incentivo, recebida após as tarefas e revisões realizadas, além de outras atividades e a página do perfil, usada para bloquear determinados aplicativos pela quantidade de tempo necessária.

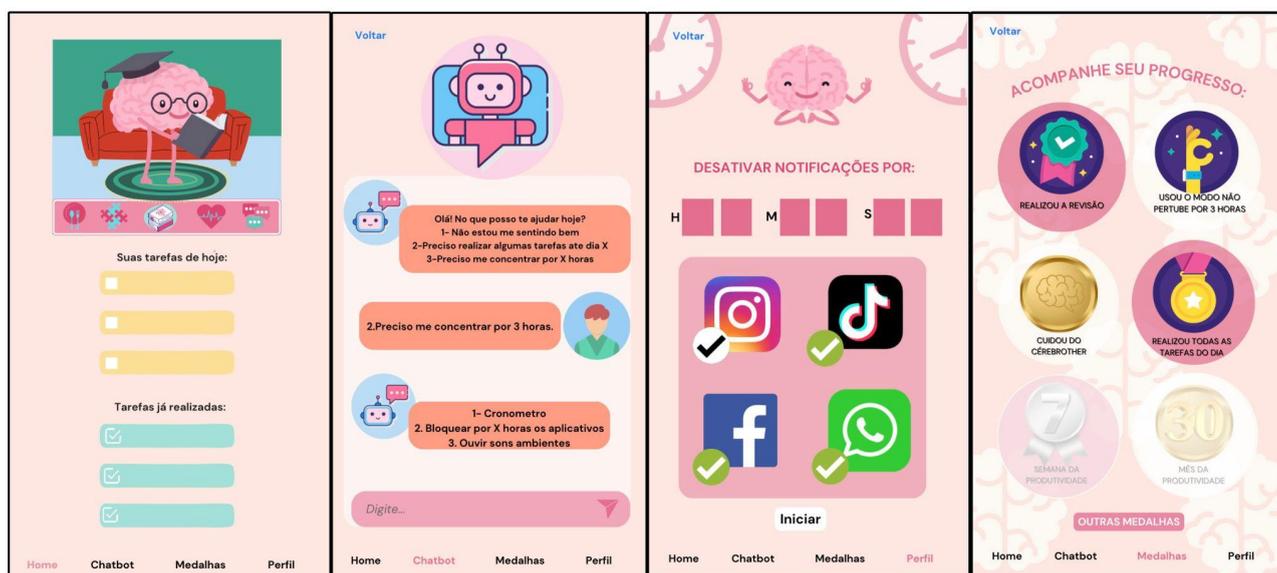


FIGURA 4. Prototipação do aplicativo “ProcrastinaNão”.

## CONCLUSÕES

A procrastinação é uma questão que afeta significativamente o desempenho acadêmico e a realização de metas pessoais. Buscamos abordar esse problema por meio do desenvolvimento de um protótipo de aplicativo móvel projetado especificamente para mitigar os avanços do adiamento entre os estudantes. Os resultados e conclusões obtidos neste estudo destacam a importância de abordar esse tema, pois pode impactar na produtividade do aluno e no seu bem-estar. Em última análise, o desenvolvimento de um protótipo de aplicativo móvel para mitigar a procrastinação entre os estudantes é um passo importante na busca por soluções práticas para esse problema persistente entre os discentes. Com isso, a pesquisa futura deve continuar explorando abordagens interdisciplinares que combinam tecnologia, psicologia e educação para abordar o tema de maneira abrangente e eficaz. A colaboração é essencial para criar soluções que ajudem os estudantes a alcançar seu pleno potencial acadêmico e pessoal.

## CONTRIBUIÇÕES DOS AUTORES

L.S.P contribuiu com a metodologia e a revisão final do design. M.C.R.D contribuiu com a curadoria e análise dos dados. C.R.S e R.L.S.T.S contribuíram com a redação do trabalho.

F.R.M.B contribuiu com a análise e estruturação da comunicação científica e tecnológica para composição do artigo com enfoque ao desenvolvimento de protótipo para proposta de solução tecnológica com a temática de procrastinação.

Todos os autores contribuíram com a revisão do trabalho e aprovaram a versão submetida.

## REFERÊNCIAS

Basso, Cláudia et al. Organização de tempo e métodos de estudo: Oficinas com estudantes universitários.

**Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 14, n. 2, p. 277-282, 2013, grifo nosso

Bischoff, Franciele. Comportamento de procrastinar e a inflexibilidade psicológica: um estudo correlacional e de mediação, p. 11-17, 2021.

De Moraes Hamasaki, Eliana Isabel; KERBAUY, Rachel Rodrigues. Será o comportamento de procrastinar um problema de saúde?. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 3, n. 2, p. 35-40, 2001.

Pereira, Leonardo Romão et al. O uso da tecnologia na educação, priorizando a tecnologia móvel. **Acesso em**, v. 16, p. 10-13, 2012.

Sampaio, Rita Karina Nobre; Bariani, Isabel Cristina Dib. Procrastinação acadêmica: um estudo exploratório. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 2, n. 2, p. 242, 2011, grifo nosso

Vasconcelos, Melissa Ellen Colaço de et al. Como entender a procrastinação e seus impactos em acadêmicos brasileiros, p. 10-15, 2022, grifo nosso