

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS DEPARTAMENTO
DE ARTES E ARQUITETURA DESIGN

MATEUS DO CARMO ABREU

DESIGN COMO FERRAMENTA DE CONTRIBUIÇÃO PARA
LIDAR COM A QUESTÃO DA PROCRASTINAÇÃO
ACADÊMICA

Goiânia - GO 2023

MATEUS DO CARMO ABREU

DESIGN COMO FERRAMENTA DE CONTRIBUIÇÃO PARA
LIDAR COM A QUESTÃO DA PROCRASTINAÇÃO
ACADÊMICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Design da Pontifícia Universidade Católica de Goiás como parte das exigências para a obtenção do título de Bacharel em Design.

Orientadora: Marília Alves Teixeira

Goiânia - GO 2023

RESUMO

Esse trabalho desenvolvido na área de design, tem como objetivo estudar e compreender o comportamento da procrastinação acadêmica por estudantes universitários e como o design pode contribuir para minimizar os impactos deste comportamento no desempenho dos estudantes. Tendo em vista as estatísticas de que até 95% dos estudantes universitários sofrem de procrastinação, este índice elevado aponta para a necessidade de se conhecer melhor o problema. Foram feitas pesquisas para melhor compreensão do tema, envolvendo a área da psicologia e o design, em especial o design de interfaces digitais, cujo resultado levou ao estudo de aplicativos que possam contribuir para oferecer um suporte na gestão do tempo e das atividades acadêmicas do estudante que passa pela procrastinação.

Palavras-chave: Procrastinação acadêmica; Design; Estudante universitário; design de interfaces; design de aplicativos

ABSTRACT

This essay developed in the area of design, has its objective to study and comprehend the academic procrastination behavior in university students and how design can help minimize impacts of this behavior on the students' performance. Taking into consideration that according to statistics that say that up to 95% of college students suffer from procrastination, this peak points to the necessity to learn better about this problem. A lot of research was done to have a better comprehension of this theme, involving psychology and design, especially digital interface design, which resulted in the study of apps that can offer support to time arrangement and academic studies which the student goes through with procrastination.

Keywords: Acadêmic procrastination; Design; interface design; University/College student, app design

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	7
2	PROCRASTINAÇÃO.....	10
2.1	CONCEITOS.....	10
2.2	FORMAS DE MANIFESTAÇÃO GERAIS E EFEITOS NA SAÚDEPESSOAL.....	11
		14
2.2.1	Conscienciosidade.....	14
2.2.2	Afluência.....	15
2.2.3	Impulsividade.....	16
3	O ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO.....	16
3.1	PERFIL DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO CONTEMPORÂNEO BRASILEIRO E ESTUDOS DA PROCRASTINAÇÃO DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO NO BRASIL.....	17
3.2	CONTEXTOS DA PROCRASTINAÇÃO PARA O UNIVERSITÁRIO.....	21
4	FORMAS DE TRATAMENTO NA PSICOLOGIA.....	22
5	DESIGN VOLTADO PARA A PROCRASTINAÇÃO.....	24
5.1	METODOLOGIAS DE DESIGN: DESIGN THINKING.....	24
5.1.1	Pesquisa.....	25
5.1.1.1	Drivers.....	25
5.1.1.2	Barreiras.....	26
5.1.1.3	Coletar informações.....	27
5.1.2	Geração de ideias.....	28
5.1.2.1	Foco.....	28
5.1.2.2	K.I.S.S.....	28
5.1.2.3	De Cima Para Baixo.....	28
5.1.2.4	Navalha De Ockham.....	29
5.1.2.5	Brainstorming.....	30
5.1.3	Refinamento.....	30
5.1.3.1	Personificação.....	31
5.1.3.2	Apropriação.....	32
5.1.4	Prototipagem.....	34
5.1.5	Implementação.....	35

5.1.5.1	Formato.....	35
5.1.5.2	Materiais.....	36
5.1.5.3	Finalização.....	36
5.1.5.4	Media.....	37
5.1.5.5	Escala de Venda.....	37
5.1.5.6	Continuidade.....	38
6	ANÁLISE DOS DADOS COLETADOS.....	39
6.1	Entrevistas, questionários e pesquisas.....	40
6.2	Aplicativos: Conceitos e análise de similares.....	42
6.2.1	ATracker.....	43
6.2.2	Habitica.....	45
6.2.3	Focus To-Do.....	47
6.2.4	Ian Spalter e o Instagram.....	50
6.3	Experiência do Usuário (baseado no método de James Garrett)	51
6.4	Planos para o projeto.....	51
6.5	Plano de Escopo.....	52
6.6	Conceito e Indicativos do Projeto.....	55
6.7	Desenvolvimento do projeto.....	56
7	Considerações finais.....	69
8	REFERÊNCIAS.....	70

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho de conclusão de curso abrange o estudo sobre o comportamento que envolve a procrastinação acadêmica e como o design pode ajudar a minimizar o problema em questão.

Segundo Geara et. Al (2017), a procrastinação acadêmica é uma forma de adiamento voluntário da realização de tarefas acadêmicas que pode ser prejudicial aos estudantes, ou seja, “é o adiamento de tarefas relacionadas à universidade que não são realizadas dentro do período de tempo esperado ou são deixadas para o último minuto (Schouwenburg, 1995)”. Os autores consideram ainda a procrastinação como “uma falha no processo de autorregulação da aprendizagem – aquele através do qual o próprio estudante pode controlar e regular seu processo de aprendizagem em termos metacognitivos, motivacionais e comportamentais (Zimmerman, 2001)”.

Estima-se que a procrastinação acadêmica ocorra com até 95% dos universitários (O’Brien, 2002, apud Geara et. Al (2017)

De acordo com Klingsieck, 2013, apud Geara, 2017, quando um indivíduo procrastina, ele não necessariamente compreende com clareza o que o leva a agir desse modo. Além disso, a literatura ainda não oferece conclusões suficientes para o entendimento das origens desse comportamento.

Apesar de Geara et. al (2017) considerar haver uma “escassez de instrumentos que avaliem o comportamento procrastinatório de estudantes universitários brasileiros” com mais detalhes, os dados levantados na pesquisa dos autores trazem informações que podem apontar caminhos direcionadores para o presente trabalho, que são os aspectos que relacionam a relação entre os comportamentos dos estudantes e a procrastinação acadêmica.

Quanto a justificativas para o trabalho, ter a verificação que atualmente existem mais discussões sobre esse comportamento no cotidiano, de forma mais transparente. O comportamento de procrastinar é mais complexo do que parece, sendo geralmente diminuído e classificado apenas por preguiça. No entanto, há diversos fatores como estresse, medo de fracasso e/ou sucesso, que geram impactos na saúde mental e física (mais detalhado nos capítulos abaixo).

De acordo com as pesquisas feitas, esse comportamento é um problema que afeta indivíduos em longo-termo, podendo dificultar não apenas o desempenho escolar como também a futura vida profissional.

Com o curso de Design, considerei que sendo uma área bastante criativa isso me motivou a amplificar meu interesse por criatividade e ambições na área profissional.

Os universitários relatam a preguiça como um motivo da procrastinação acadêmica (Grunschel, Patrzek & Fries, 2013a), sendo que a mesma diferencia-se da procrastinação por se tratar de uma morosidade e aversão à realização de tarefas que exijam esforço físico ou mental (Kerbaui, 2001).

Com a ajuda de pesquisas sobre tratamento desse comportamento pode-se ter uma ideia geral e formas específicas para tratar-se disso. A junção das informações de pesquisas nesse trabalho com estudos do curso de design encaixou-se bem as temáticas de ambas.

Nesse TCC, serão frequentemente referenciados em profissionais da área de psicologia como Joseph Ferrari (2010), Fuschia Sirois (2015), Piers Steel (2007), que deram grande atenção sobre o tópico de procrastinação, fazendo com que seus trabalhos sejam usados como referências para outros trabalhos relacionados a procrastinação.

Há também como referencia importante o trabalho de pesquisa dos psicólogos Beutel et al 2016, aprofundando discussões sobre consequências na saúde física e mental das pessoas e contextualização de características na atualidade sobre ele. Não há também como não mencionar o artigo feito por Geara et. al (2017), que fez um estudo em campo em universidade no Rio Grande do Sul, cuja pesquisa levou em consideração vários dos autores citados como referencias para seu trabalho.

Perante objetivos desse TCC, são listados:

- Buscar conhecer mais sobre o tema para verificar como o design pode ajudar pessoas que passam pelos problemas de procrastinação, de uma forma mais direta e criativa.
- Pesquisar sobre as definições e sintomas em geral da procrastinação acadêmica e contextualiza-las no ambiente universitário;

- Estudar sobre motivos e características comportamentais do estudante universitário que o levam à procrastinação acadêmica

A metodologia do TCC utilizará os artigos com referências de autores da psicologia que estudaram esse comportamento ao longo dos anos, e entrevistas com os mesmos. Pesquisas em campo feitas por grupos de profissionais da área de psicologia, em grande escala como a de Beutel et al (2016) que tomou lugar em uma cidade na Alemanha, e em menor escala dentro de universidades.

O lugar de estudo será feito na Pontifícia Universidade Católica de Goiás, fundada em 1961, separado por cinco campus. A universidade em questão dispõe de dezenas de cursos para graduação e pós-graduação, o que pode dar uma variedade de resultados para o estudo, já que uma das referências utilizadas apontou que a procrastinação associa performance acadêmica, estresse e ansiedade com procrastinação (BEUTEL et al, 2016).

O formato de pesquisa de campo foi mais limitado devido a essa parte do TCC ter sido feita durante a pandemia da COVID-19, sendo feito um pequeno questionário entre estudantes e professores sobre a procrastinação acadêmica entre suas perspectivas.

Estudos de caso específicos na área do design foram encontrados, em particular duas referências de designers que desenvolveram produtos para lidar com procrastinação, sendo eles Wan Jung Hung e Lee Crutchley. Os trabalhos deles são criativas formas de lidar com esse problema da procrastinação, acertando pontos de formas de tratamento de um jeito diferente mas ainda condizente com o contexto de procrastinar.

Sobre o que tem sido feito ou sugerido para auxiliar pessoas com um tipo de comportamento que possa ser prejudicial à produtividade das pessoas em meios acadêmicos ou de trabalho, foram reunidas estratégias encontradas vários artigos que tratam sobre o assunto, desde como fazer uma lista de deveres, fazer tarefas de pouco a pouco a cada dia até a devolução dela, e até reformular a forma de pensar sobre partes específicas do que acontece na procrastinação (que vai ser mais aprofundado no capítulo 2)

A área de design tem como tema recorrente a problematização e como consertar ou no mínimo minimizar problemas, utilizando-se formas materiais ou o

meio de produtos como ponte para ajudar-nos em ambientes diversos como escolares e até domiciliares.

Esse TCC será dividido em 7 capítulos (com subcapítulos neles), abrangendo tópicos como conceito, pesquisas contextualizando esse comportamento na população, efeitos na saúde física e mental em indivíduos, formas de tratamento, a perspectiva do design sobre o assunto, e também como um tema mais central a procrastinação sob o meio universitário, e por fim, o que a área de Design tem produzido em relação a esse comportamento (estudos de caso)

2. PROCRASTINAÇÃO

2.1 Conceitos

Professor de psicologia Joseph Ferrari (2010) determina que o termo chamado de procrastinação, abrange a característica comportamental de adiar deveres a serem feitos, com certo grau de importância, em troca de alguma atividade mais agradável e que não requer muito esforço, tais como assistir TV, dormir, etc. Procrastinar está presente na sociedade de formas diferentes, afetando pessoas de faixa etária jovens e adultas. Segundo o autor, 20% de homens e mulheres são procrastinadores crônicos, e o problema afeta principalmente aqueles que são diagnosticados com depressão ou fobias. A tendência de adiar o começo ou finalização de deveres de um trabalho a ser feito até um ponto de se experimentar desconforto, tomando rumos desfuncionais para o bem estar e redução de qualidade de vida (FERRARI, 2010).

Ele elabora principalmente que é importante entender que procrastinação está conectado ao medo emocional de ambos fracasso e sucesso. A procrastinação não é uma condição conectada ao comportamento externo e está mais para um efeito psicológico, procurar por padrões de procrastinação

Para lutar contra procrastinação, foque no futuro. Não se arrependa do que você não cumpriu. Você quer se sentir orgulhoso, ou viver com arrependimento? Passe o tempo com

pessoas que cumprem coisas. Fale com eles, peça conselhos, modele o comportamento deles. E, entenda que você não está sozinho. Você aprendeu essa tendência, você pode desaprender. Procrastinação não é algo adaptativo; você está perdendo muito na vida. Então deixe um legado. Não procrastina, apenas faça agora (JOSEPH FERRARI, 2010).

De acordo com coach Lyn Christian, a procrastinação não é apenas preguiça ou má organização de tempo, a procrastinação é um problema mais complexo e que não é solucionado dizendo para alguém apenas fazer algo (ela compara que isso é o equivalente a dizer para alguém com depressão para “alegrar-se”).

2.2 Formas de Manifestação gerais e efeitos na saúde pessoal

Questões de comportamento

A manifestação desse comportamento origina-se de diversas formas, De acordo com Lyn Christian (coach e consultante), causas para pessoas atuando como estudantes se envolverem nesse comportamento são listadas como:

- Perfeccionismo, Medo de fracassar/errar – enquanto a procrastinação pareça algo desejável, perfeccionistas querem padrões altos para tudo e com isso desenvolvem medo de falharem, e assim deixam de fazer coisas pois sentem que não vão fazer muito bem ou certo.
- Baixa autoestima/Depressão – pessoas com nível de estresse alto e também com ansiedade pode reduzir a autoestima delas, ou em casos piores, a depressão. Geralmente essas pessoas têm pensamentos negativos para si comparando-os para não-procrastinadores (“e se eu fizer um erro?”, “e se eu não for bom o suficiente?”)
- Problema em focar – na psicologia, encontrou-se uma conexão entre dificuldade para focar e procrastinação, como deficit de atenção podendo dar dificuldade para alguém começar um projeto, e quando eles começam, geralmente tem problemas tentando priorizar partes do projeto, planos, ou se manterem na linha.

Uma pesquisa realizada na Alemanha por Beutel et al em 2016 analisou a procrastinação no meio estudantil e profissional. A pesquisa envolveu pessoas entre 14 a 95 anos e apontou que a faixa etária mais atingida foi entre 14 e 29 anos, sendo que fatores como estresse, fadiga e depressão foram comumente associados aos indivíduos estudados.

Os resultados obtidos mostram que também foram associados aspectos econômicos como desemprego e menor tempo de permanência no emprego: trabalhadores com empregos menos reconhecidos e com mais restrições tiveram maior propensão a procrastinar do que empregos que requerem um maior valor de motivação. Com esses estudos feitos foram encontrados um mau desempenho acadêmico e deveres do dia a dia, podendo problematizar a vida profissional de indivíduos que procrastinem (BEUTEL et al, 2016).

	German population ¹⁾ 2011N = 80 219 695	Present sample 2014 N = 2527
	%	%
age groups		
≤ 29 yrs	29.8	16.7
30–49 yrs	28.2	31.9
50–64 yrs	20.8	28.8
≥ 65 yrs	21.2	22.5
sex		
female	51.3	53.0
education		
without graduation	4.7	3.3
current in school	4.4	2.7
<10th grade	35.6	35.2
completed 10th grade	26.9	27.9
high school	28.3	30.8
Employment		
Employed	50.2	54.0
Unemployed	2.7	6.0
non-working	47.1	40.0

Note:

¹⁾ Zensus 2011; Statistische Ämter des Bundes und der Länder (https://www.zensus2011.de/EN/Home/home_node.html)

doi:10.1371/journal.pone.0148054.t001

Tabela dos resultados de distribuição de características socio-demográficas, comparando a população alemã em 2011 e em 2014.

A autora complementa que procrastinação extrema e persistente aparece como fator de risco para uma diminuição do bem estar físico e mental,

relacionado inclusive com tratamentos de saúde mental. Conexões como adiamento de consultas médicas e uma menor utilização de uma instituição de saúde mental, são incluídos como esses fatores de risco. Variáveis sócio demográficas demonstraram que homens tenderam a procrastinar mais que mulheres, e pessoas mais jovens foram vítimas desse comportamento mais que pessoas adultas. Pesquisas que encontraram esse elo entre procrastinação e menor bem-estar, talvez indiquem que esse comportamento esteja interligado com uma reduzida satisfação na vida pessoal, considerando que menor integração com socialização e vida profissional tendem a acontecer com pessoas procrastinadoras. A relação entre esse comportamento e a solidão foi considerado algo para ser explorado (BEUTEL et al, 2016).

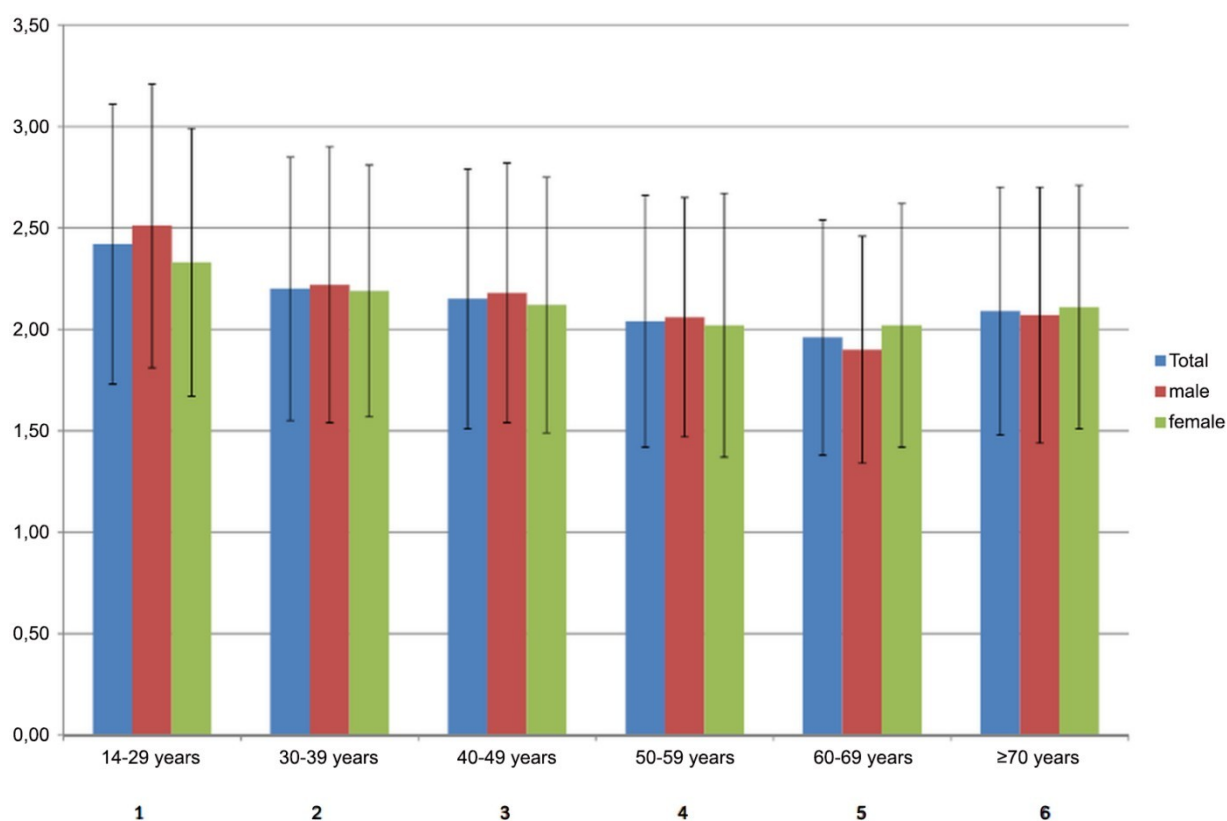


Tabela mostrando a faixa etária dos indivíduos estudados na pesquisa de Beutel et al, notando-se um pico entre pessoas de 14 a 29 anos.

2.2.1 Conscienciosidade

A conscienciosidade é negativamente associado com o comportamento de procrastinar no estudo de Piers Steel e Katrin B Klingsieck (mencionados no capítulo 3.2). A conscienciosidade é considerada algo essencial para a responsabilidade de tarefas e deveres feitos na vida de um trabalhador adulto (ROBERTS BW et al, 2008), seu atributo é inversamente proporcional a procrastinação (quanto menor a conscienciosidade, maior associação com altos níveis de procrastinação). Um fator importante para se considerar sobre a conscienciosidade é que a ela aumentou para as idades mais avançadas, no estudo feito por Beutel et al, os indivíduos mais jovens submetidos ao ensino escolar procrastinou mais do que indivíduos trabalhadores.

No estudo de Beutel et al diz-se que a maior presença de procrastinação entre desempregados pode indicar que os cronogramas de trabalho podem providenciar uma estrutura de tempo e demanda que contrariam o ato de procrastinar, enquanto que programas educacionais menos estruturados requerem um cronograma mais ativo feito pelo próprio estudante, o que pode deixar mais oportunidades que tendem a procrastinação.

Mais explicações para esses resultados podem ser que adultos com idades mais avançadas podem achar soluções para problematizações mais apropriadas e otimizadas do que jovens adultos, que possam pensar em muito mais opções e escolhas disponíveis mas não tem tanta prática quanto adultos que trabalham (BEUTEL et al, 2016)

2.2.2 Afluência

Nos estudos de Beutel et al teoriza-se que afluência econômica e educativa podem influenciar os indivíduos mais novos dentro desse estudo. Afluência nesse caso encapsulando a abundância de escolhas e recursos, e até concorrência entre pessoas, porque disponibilidades como a internet e condições de trabalho mudaram com o tempo, se abrangendo em tempos mais recentes. Comparado com os mais velhos, os integrantes mais novos cresceram com um clima de afluência econômica

e educacional, oferecendo uma maior variedade de estilos de vida. Enquanto que números de escolhas são considerados importantes para autonomia pessoal, a abundância enorme de escolhas possíveis podem induzir a más trajetórias de tomar decisões (MARKUS HR, SCHWARTZ B., 2010).

Além disso, no estudo de Beutel et al observou-se que isso (variedade de opções pode ser demandante para pessoas mais jovens que sofrem com doenças mentais que tendem a procrastinar. De acordo com eles isso apresenta que pessoas que mostram tendências mais altas para procrastinar na iminência da fase adulta, além de que em tempos mais recentes a internet passou a ser uma parte integral do cotidiano e a ser integrada em ambientes de estudo.

2.2.3 Impulsividade

De acordo com a psicóloga clínica Kristalyn Salters-Pednault (2020), o comportamento de impulsividade é determinado como alguém tomar ações sem previsão, com mal planejamento e prematuramente expressado, de forma que possa ser desnecessariamente arriscado e inapropriado perante a situação encontrada. Nesse comportamento pessoas podem fazer decisões apressadas e no pior dos casos entrar em brigas, a impulsividade pode ferir não só o indivíduo com esse comportamento mas também as que estão em contato com ela.

Em um estudo de campo feito no Rio Grande do Sul (mais detalhado no capítulo abaixo), apresentou-se como ferramenta (além da conscienciosidade, detalhado no subcapítulo acima) de pesquisa o comportamento de Impulsividade. Na pesquisa teve como resultado que esse comportamento refletiu na propensão do indivíduo a buscar atividades de gratificações imediatas, com possibilidade de estar em detrimento do planejamento de metas em médio e longo prazo.

3. O ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO

3.1 PERFIL DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO CONTEMPORÂNEO BRASILEIRO E ESTUDOS DA PROCRASTINAÇÃO DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO NO BRASIL

No contexto brasileiro, pesquisas mostram que a universidade pública está sendo ingressado cada vez mais alunos nos últimos anos, segundo a “V Pesquisa Nacional de Perfil dos Graduandos das IFES” de 2018. Nessa pesquisa feita 65 instituições federais de ensino, a faixa etária média foi encontrada como 24,4 anos de idade, sendo mulheres a maioria preenchendo 54,6% e 51,2% dos alunos em geral sendo pardos ou negros, não há atualizações feitas dessa mesma pesquisa, mas de acordo com os estudos dos anos recentes até a pesquisa há uma maior quantidade de alunos ingressando a universidade pública a cada ano.

Em 2017, um artigo feito pela a Psico em Porto Alegre, foi feito um estudo com alunos de graduação no estado do Rio Grande do Sul. O objetivo desse estudo teve como propósito a análise sobre motivos da procrastinação acadêmica, e também devido a como teve poucos estudos sobre coleta de dados sobre esse tema no Brasil especificamente (BALLARDIN et al, 2017). De acordo com o artigo, os objetivos específicos foram de construir escala de motivos da procrastinação acadêmica, conseguir a frequência de procrastinação em quatro áreas de tarefas específicas (estudo, trabalhos, exercícios, provas), identificar relações entre os motivos do comportamento e as tarefas mais procrastinadas, identificar possíveis diferenças entre homens e mulheres quanto à motivos de procrastinar no meio acadêmico, e obter válidas evidências nesse estudo com análise fatorial e correlações com características como a depressão, impulsividade e conscienciosidade.

Nesse estudo houve um instrumento que foi chamado de “Escala de Motivos de Procrastinação Acadêmica”, abreviado como EMPA. Isso foi dividido em duas partes, sendo a primeira sobre as quatro áreas de tarefas acadêmicas, onde o estudante marca a frequência com que procrastina nelas e mencionar qual mais procrastina. A

pontuação foi feita em questões de marcar, com variação de 1 a 5 (de “Nunca”, até “Sempre”). A segunda parte teve nove itens (modificado para oito em um tempo adiante) onde o estudante apresenta os possíveis motivos deles procrastinarem a tarefa em que eles mais procrastinem (“Quanto cada um dos motivos abaixo reflete os motivos pelos quais você procrastina nessa tarefa?”), com variação de 1 a 5 (de “não reflete de modo algum”, até “reflete perfeitamente”) (Geara et al, 2017).

Quanto aos participantes desse estudo, obteve-se 604 estudantes, com uma média de idade de 25,15 anos e 73,7% do sexo feminino, os cursos mais prominentes na amostra foram Letras (24,3%), Sociologia (14,1%), História (9,8%) e Psicologia (9,1%). Os resultados desse estudo foram de que 82,6% dos participantes (499), afirmaram em procrastinar tarefas acadêmicas com alguma frequência, e que três das quatro delas, mais da metade dos participantes procrastinadores indicaram ter esse comportamento “quase sempre”. Na pesquisa também teve como solicitação que os estudantes assinalem apenas a tarefa do qual mais procrastinem, e então os resultados foram de que Estudo teve 40,3%, Trabalho em 25,1%, Exercícios com 23,6%, e Provas teve resultado de 11% (GEARA et al, 2017).

O estudante universitário é geralmente sobrecarregado de deveres, havendo falta de tempo para fazê-las quando a procrastinação toma efeito, a falta de tempo pode estar relacionada com características tais como má gestão ao priorizar as tarefas a serem feitas tanto quanto planejar as mesmas, tudo decorrido do tempo gasto pelo estudante nessas ações (Conceição, 2011, apud Geara et. al, 2017)

Houve também o estudo recente de 2021 de FERREIRA et al, em que não apenas houve a inclusão de questionários e estudo em campo mas também um “coeficiente de rendimento”, utilizado como uma forma de mensura para o desempenho acadêmico, variando de 0 até 9,07, e o resultado foi de 5.38 como média (FERREIRA et al, 2021).

3.2 CONTEXTOS DA PROCRASTINAÇÃO PARA O UNIVERSITÁRIO

No ambiente escolar universitário, estudos (STEEL, P.; 2007) mostram que entre 80 a 95% dos estudantes procrastinam de certo modo, sendo aproximadamente 70% auto-considerando procrastinadores.

Levando em consideração as pesquisas feitas nesse trabalho como um todo, no ambiente escolar pode-se considerar o hábito de procrastinar como uma forma de adiar trabalhos, interrompê-los durante o processo deles, e no pior dos casos até o não fazer deles. Motivos como indecisão faz com que os estudantes passem tempo demais se preocupando para fazer algum trabalho corretamente (JOSEPH FERRARI, 1989).

A universidade é um ambiente destacado por sua complexidade para a vida dos estudantes, tendo mais trabalhos curriculares a serem feitos e um maior senso de responsabilidade para si para que preparem-se para a área de trabalho profissional. Tendo isso em consideração, a procrastinação pode ser muito mais punitiva nesse ambiente do que instituições de ensinos anteriores onde o numero de trabalhos ou provas a serem feitas eram em quantidades menores e também por que a Universidade é onde escolhemos uma área no qual especializamos para o futuro profissional. Esses fatores podem ser principalmente debilitantes para os que procrastinam de forma severa, já que pessoas que são procrastinadores crônicos podem lidar mal com o estresse causado pelo atraso de deveres (FUSCHIA SIROIS, 2016).

Como mencionado anteriormente, uma grande maioria de estudantes universitários são afetados pelo problema de procrastinar (80% a 95%, em variáveis níveis), esse período acadêmico é de grande importância para o mercado de trabalho do estudante. Há importância não apenas aprofundar-se nesse comportamento mas também a própria atividade de estudo já que este tem relação coexistente com a procrastinação. Quando a procrastinação está em efeito estamos cientes disso e também de que não é uma boa ideia, fazendo desse um comportamento irracional (SIROIS).

De acordo com psico-cientista Fuschia Sirois da Bishop's University de Quebec (ANO), o contexto de procrastinação afeta estudantes de universidade não apenas no seu período acadêmico, como também há evidências que procrastinação crônica podendo fazer pessoas serem mais vulneráveis a sintomas sérios de saúde tais como hipertensão e problemas cardiovasculares. Sua pesquisa também interligou a procrastinação crônica com outros problemas de saúde como dores de cabeça, viroses, problemas digestivos e insônia.

Foram identificados duas formas ruins de lidar com esse comportamento, tais como o indivíduo culpar a si mesmo (podendo intensificar o estresse e outros riscos

de saúde), e deixar de lidar com algum problema iminente devido a procrastinar (SIROIS, 2015). Fuschia Sirois sugere uma forma de procrastinadores reduzirem estresse é tentar eliminar pensamentos auto-críticos que podem se intrometer com a forma que o indivíduo possa lidar com o problema.

Seminários foram feitos como um (PIERS STEEL, KATRIN B.) em que 167 estudantes de curso psicologia foram submetidos a um teste conhecido como o modelo das “cinco grandes fatores da personalidade”, sendo elas:

- Abertura: a característica de criatividade, como visão e imaginação
- Conscienciosidade: uma característica sobre reflexão, pensando nas decisões a serem tomadas e como isso afeta os outros;
- Extroversão: traços como fácil conversabilidade, assertividade e maior interação social com pessoas;
- Agradabilidade: esse abrange traços de personalidade como confiança, gentileza, altruísmo e afeto, pessoas assim sentem-se mais inclinadas a ajudar o próximo;
- Neuroticismo: associado com emoções como tristeza, mau humor e mudanças de emocional. Pessoas com níveis mais altos de neuroticismo tendem a ter mais irritabilidade e ansiedade.

Fonte: <https://www.thomas.co/pt-br/resources/type/guias/quais-sao-os-tracos-de-personalidade-big-five>

No estudo feito por Piers Steel e Katrin B Klingsieck, providenciando uma atualização sobre o estudo desse tópico, teste determinou-se como esse tipo de comportamento se manifesta. Com isso eles basearam esse teste como referência ao estudo com 167 estudantes de psicologia.

Os resultados: o fator de Conscienciosidade foi o que mais correlacionou com procrastinação, as outras personalidades não previram de forma incrementável o comportamento de procrastinação, no entanto afazeres fora de atividades em aula (conversar com o aluno ao lado, desenhar durante a aula, usar o celular) refletiram nas outras personalidades em geral. Na conclusão de seu trabalho determinou-se que enquanto a Conscienciosidade é algo em comum para todos os que procrastinam, os outros fatores de personalidade determinam sua fenomenologia.

Fatores como o perfeccionismo, mencionado no capítulo 2, tem uma associação com o comportamento de procrastinação acadêmica (Burka & Yuen,

1983, apud Geara et. al, 2017), esse atributo pode afetar a capacidade de o indivíduo trabalhar o que pode levá-lo a não começar ou finalizar uma tarefa, levando-o a procrastinar (Hollender, 1965, apud Geara et. al, 2017).

Aprofundando-se mais no atributo de medo de fracasso, é algo comum entre os estudantes universitários apontarem nisso sobre o porque eles comportem desse jeito (Ozer, Demir, & Ferrari, 2009, apud Geara et. al, 2017). Sendo que o jeito que o estudante possa ser influenciado por tarefas e o quanto possa procrastinar nela devio a como ela possa ser complexa, difícil, urgente, demorada ou interessante (Grunschel, Patrzek, & Fries, 2013, apud Geara et. al, 2017).

Outro fator importante é a preguiça, sendo que os alunos universitarios relatam tal como motivo de procrastinar nesse meio (Grunschel, Patrzek & Fries, 2013a, apud Geara et al, 2017). Como dito na introdução desse TCC, esse é um comportamento erroneamente associado a procrastinação, sendo que a preguiça diferencia-se do ato de procrastinar devido a característica de tratar o fazer de tarefas como aversão a mesma que exija esforço físico e mental (Kerbauy, 2001, apud Geara et al, 2017). No estudo de campo de Geara et al, na média esse foi o motivo mais alegado pelos estudantes para procrastinar foi a preguiça de fazer tarefas quanto a tarefas como estudo, provas e exercícios. De acordo com o mesmo estudo, esse atributo pode ser interpretada como consequência de baixa motivação para realização dessas mesmas atividades acadêmicas.

Tem que relatar também como algo frequentemente associado a procrastinação, a baixa autoeficácia e baixa autoestima, juntamente com a autocrítica e autoconsciência (Effert & Ferrari, 1989; Steel, 2007; apud Geara et. al, 2017). Os dois primeiros em particular são associados ao problema de saúde mental da depressão, podendo assim fazer com que dificulte ainda mais o estudante a realizar seus deveres acadêmicos (Steel, 2007; apud Geara et. al, 2017).

4. FORMAS DE TRATAMENTO NA PSICOLOGIA

Como maioria de formas de comportamento com impactos negativos para o indivíduo, há formas de se tratar do comportamento de procrastinação, na área da psicologia (TIMOTHY A. PYCHYL, PhD), traz-se que o sistema límbico tem a função de dar “instintos de sobrevivência” à pessoas, dando a elas um tipo de “reparo de humor”. Existe o cortex prefrontal, que é responsável por tomar decisões e contextualizar informações, de acordo com ele é o que nos separa dos animais que são controlados apenas por estímulo.

Em um atento para quebrar o hábito de procrastinação, o indivíduo pode re-treinar seu cérebro para o hábito de fazer deveres não prazerosos, doutor Judson Brewer traz que nossas mentes aprendem através de aprendizado baseado em recompensa. Chamado de “mindfulness”, esse tipo de pensamento tem como alvo o loop de hábitos: gatilho, comportamento, recompensa, sendo o gatilho o começar de algum dever, e o comportamento o que devíamos fazer considerando o emocional (“fazer trabalhos não é prazeroso”), e recontextualizá-los. De acordo com ele, se o indivíduo começar a saber o quão ruim a procrastinação pode afetá-lo, ele reconhecerá como *isso não é prazeroso para si*.

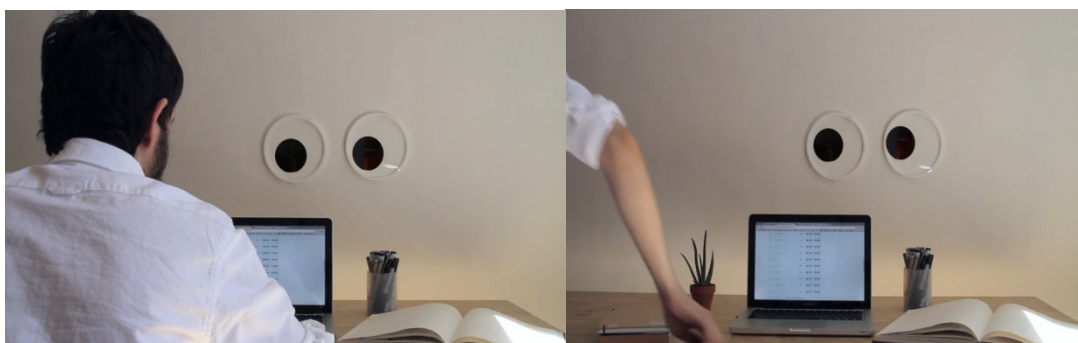
Em estudos, encontrou-se que compaixão para si próprio acrescenta motivação, o que faz com que fatores como otimismo, sabedoria e iniciativa possam florescer (KRISTIN D. NEFF, 2006; ANGUS MACBETH, 2012).

Em um artigo de psicologia científica publicado em 2015 pelos autores Neil A. Lewis Jr. e Daphna Oyserman, professores de psicologia, fizeram estudos com estudantes pedindo a eles para imaginarem-se preparando para algum evento no futuro, como uma prova ou trabalho que poderiam estar entre dias ou anos para entregar. Os professores apontaram que ao substituir a unidade de tempo menores, como usar dias ao invés de meses, ou horas ao invés de dias, ajuda a ter um maior senso de “iminência” e fazer eventos aparentar ser mais imediatos, e isso mostrou-se como resultados nesse estudo, pois os que pensaram em usar as unidades de tempo menores pensaram que tal evento iria ocorrer mais “cedo”.

Nesse estudo a medida de tempo não importou por causa de como mudou o quão importante eventos futuros em termos de sensação, mas por causa de que mudou como está conectado e como sentiu-se congruente os estudantes testados sentiram sobre si quanto ao presente e o futuro (NEIL A. LEWIS JR, DAPHNA OYSERMAN, 2015).

5. DESIGN VOLTADO PARA A PROCRASTINAÇÃO

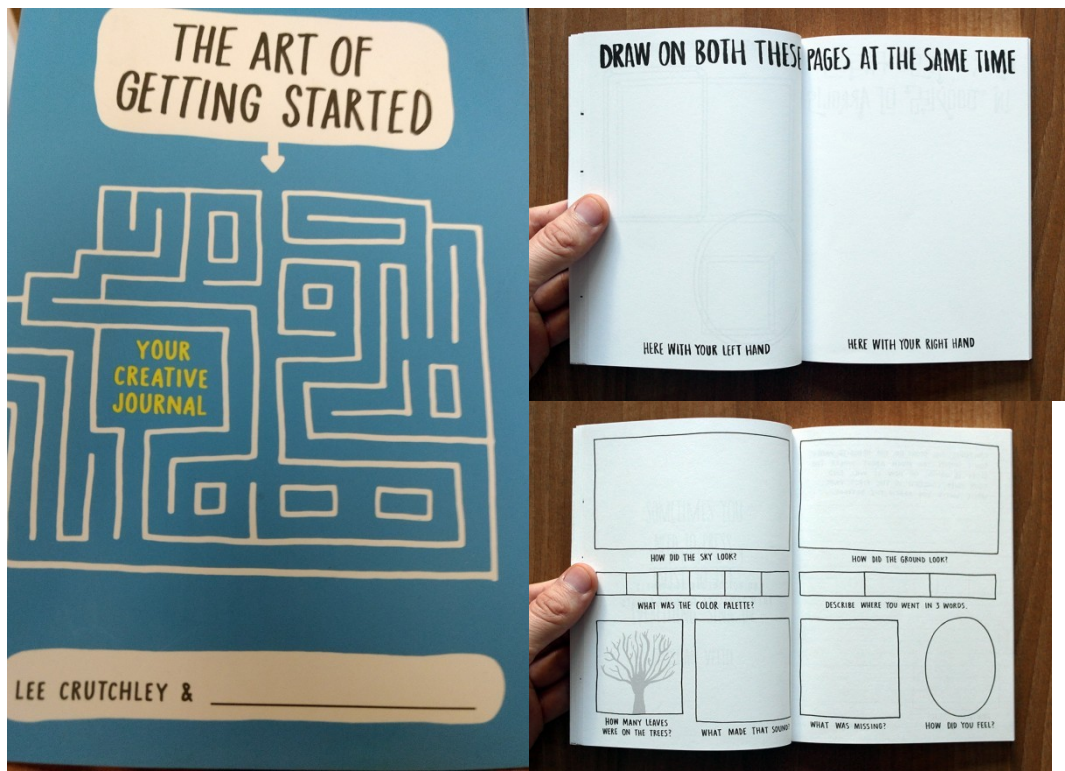
Tem sido feito conteúdos de Design criativos voltados para a procrastinação, a designer de produtos Wan Jung Hung teve como trabalho de TCC a chamada “Do it now: Overcoming Procrastination” onde detalha a procrastinação, e depois fez um tipo de dispositivo que segue o movimento de pessoas e impõe a sensação de uma presença que dá uma “pressão” ao indivíduo, de tal modo que possa motivá-los a fazer seus trabalhos. Chamado de “Watching You” o produto se apresenta como um par de olhos pegajosos que detectam o movimento de uma pessoa, estando constantemente presentes como se alguém estivesse vigiando. Foi feita uma versão 2.0, uma versão menor que a primeira que pode ser colocada sob a tela de um notebook próximo à webcam, e também houve um grande avanço: quando usuários passam tempo demais sendo distraídos com mídia social ou jogos, os olhos pegajosos “sobem” pelo notebook e os pegam de surpresa. Ela também fez um aplicativo com a mesma lógica desses olhinhos chamado Watchy.me, em que quando passamos mais de meia hora em mídia social os olhos aparecem e seguem o movimento dos dedos na tela de touch screen.





Exemplos do Watchy.me em ação, o individuo faz ações comuns de procrastinar como deixar de lado o trabalho a ser feito, e abaixo ficar olhando no celular.

Designer gráfico Lee Crutchley fez um livro intitulado “A Arte de Começar”, um livro em que o ilustrador desenvolveu devido de que em sua experiencia ele sempre teve problema com começar coisas do dia a dia. O livro em si é interessantemente não convencional, sendo ilustrativo e convidando o leitor a fazer alguns deveres como desenhar, escrever e fazer lista de tarefas, tais atividades no livro podem ser convencionais como perguntas pessoais (o que você quer da vida, quando você é mais feliz, etc).



Imagens do livro “The Art of Getting Started” do designer gráfico Lee Crutchley

5.1 Design Thinking

Na área de design, existe a metodologia denominada de Design Thinking. De acordo com o livro *Design Thinking*, de Gavin Ambrose e Paul Harris, o design thinking é um processo que torna o briefing (coletar informações ou instruções dada as pessoas) ou requerimento em um produto finalizado ou uma solução de design.

O design é um processo interativo, e o design thinking é presente em todas as fases de jornada desde o briefing do cliente até o trabalho finalizado (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009). Durante esse procedimento, diferentes soluções podem ser produzidas para quaisquer briefings e esses podem variar consideravelmente em níveis de criatividade, praticidade, e orçamento (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

A metodologia do Design Thinking foi considerada para esse trabalho como um guia para o eventual projeto do TCC, buscando produtos semelhantes como parte do briefing para estudá-los e assim ter ideias mais aprofundadas sobre o assunto (capítulo 6.2).

Essa metodologia é um processo dividido em várias etapas, sendo elas a pesquisa, geração de ideias, refinamento, prototipagem, e, por fim, implementação (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009). Essas são fases do processo de design que são essenciais para produzir um design de sucesso, com foco em briefing do design e projeção definida de fase (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

5.1.1 Pesquisa

Na parte de pesquisa, nessa fase é onde é coletado informações para ajudar a gerar ideias de design, incluindo aspectos como perfil de consumidores e definições do público-alvo, com informações quantitativas e qualitativas, além de feedback de projetos passados, essa etapa ocorre após o briefing ser definido e concordado (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

Existem vários tipos de métodos para gerar informações qualitativas e quantitativas, que poderão providenciar diferentes maneiras de identificar, determinar e extrair as atitudes e comportamentos do público-alvo, podendo também ajudar com entendimentos sobre a aproximação de design feita pegando produtos, marcas e organizações que competem com o mesmo (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

A etapa de pesquisa do público-alvo é essencial para que o projeto de design contenha as informações requeridas para uma comunicação eficaz com tal grupo, o que também faz com que possa evitar o mesmo de alienar o público-alvo em questão (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009). Obtendo um entendimento claro sobre o público-alvo faz com que haja progresso dessa informação para a etapa de ideação ou geração de ideias (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

5.1.1.1 Drivers

Drivers são o conhecimento e condições que iniciam e dão suporte a atividades nos quais o design foi criado, características como conhecimento e condições podem incluir ferramentas de referência como força de mercado, fashion, e trends musicais do dia (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

Ao identificar os drivers, o time de design pode ter uma apreciação de estímulo no qual pode tornar as pessoas receptivas a algum produto (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009). Por exemplo, poder de mercado na seção de jornal estão transicionando para publicação online e se movendo de publicações por impressora (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

5.1.1.2 Barreiras

Barreiras precisam ser identificadas durante a etapa de pesquisa para que possa prevenir o trabalho de ser levado em uma direção com poucas chances de serem implementadas, sejam por motivos técnicos, legais, ou por razões de mercado (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

As barreiras podem ser consideradas regras ou leis sobre o que o conteúdo do produto pode ou não mostrar, barreiras técnicas por exemplo podem incluir sistemas de padrões que existem em países diferentes, outros aspectos como por exemplo o tamanho de envelopes que companhias postais preferem usar podem afetar o formato de correios em massa (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

Quanto a barreiras de mercado, isso inclui o poder de compra e distribuição de competidores, algo que pode restringir acesso a pontos de venda (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

5.1.1.3 Coletar informações

De acordo com o livro, quando se conduz uma pesquisa, informação pode ser classificada em duas categorias, sendo elas quantitativas e qualitativas, essas ajudam a definir o tamanho do mercado e suas características (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

O lado quantitativo, envolve-se a informação numérica ou estatística que dispõe a equipe de design a colocar dimensões físicas ao mercado alvo, atributos como vendas no mercado total, volume de vendas anuais e também o número de consumidores na demográfica de pessoas de 25 à 30 anos de idade são exemplos de informação quantitativa (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

Quanto ao qualitativo, dispõe-se da informação que permite a equipe de design compreender o porque as coisas são como aparentam ser, e os motivos de pessoas responderem a certos estímulos ou não (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009). Informação qualitativa é geralmente obtida através de entrevistas em pessoa, aonde os participantes falam sobre as suas experiências e preferencias do tópico sendo discutido, sendo geralmente feito por grupo de discussão ou entrevistas em detalhes com indivíduos selecionados (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

Durante a fase de coletar de informações quantitativas ou qualitativas, elas podem ser obtidas também por referencias bibliográficas, mas se a informação requerida não estiver disponível, diferentes formas de pesquisas podem ser comissionadas para obtê-las, podendo incluir:

- Pesquisa estatística – colecionando informação quantitativa a partir de dados numéricos
- Amostragem – nisso se coleta informação de uma amostra da população para que possa aproximar the uma representação dela
- Opinião por votos – que acessa a opinião pública quando fazer amostras
- Questionários - obtendo informação a partir de um grupo de questões

Fonte: Design Th!nking; Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009, p.38

5.1.2 Geração de ideias

Em geração de ideias, temos como método sobre como designers usam fontes de inspiração e métodos para gerar soluções criativas para o seu briefing (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009). Nessa fase, inclui-se atividades como esboços, brainstorming, e diferentes paradigmas utilizados na história do design (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

Assim quando o briefing for definido e pesquisado, na fase de geração de ideias ou ideação se vê os conceitos criados que talvez solucionem a problematização do design, essa parte se encontra a criatividade do designer para gerar conceitos que serão feitos em etapas de processo e portanto, envolve ideias mais do que o vocabulário do design (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

Apesar da força de criatividade ser delegada a ideias, o escopo de criatividade não é menosprezado, pois ideias de design podem ser gerados usando diversos métodos e pontos de referencia que permitem a criatividade florescer e assim produzir resultados de modo consistente como parte da atividade econômica (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

Designers tem geralmente que enfrentar desafios de encaixar grandes quantidades de informação em formatos em espaço limitado, dentro de geração de ideias varias formas podem ser utilizadas para informar o processo de design e ajudar a encarar esse desafio (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009):

5.1.2.1 Foco

Com o foco, pode-se seleccionar apenas elementos chave para o design, a companhia pode ter varios produtos ou projetos mas a área de design deve focar nos mais importantes (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009). Informação sobre outros aspectos da companhia podem ser providenciados a partir de outros meios de comunicações como materiais impressos, brochuras ou pagina da internet (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

5.1.2.2 KISS

Sigla para “Keep It Short and Simple” (Deixe Isso Curto e Simples), A ideia é de deixar o design de volta ao seus elementos essenciais, algo que requer um claro entendimento de uma mensagem que deve ser comunicada e para que o público seja dirigido para ele (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

5.1.2.3 De cima para baixo

Isso é uma forma de aproximação analítica apropriada de informação de tecnologia, isso olha para o problema de design de um ponto de vista sistemático e depois “perfura” abaixo para adicionar detalhes em áreas específicas (cima para baixo), ou foca em elementos básicos primeiro para que depois possa trabalhar para cima para que possa conectar ambos juntos como parte de um sistema (baixo para cima) (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

5.1.2.4 Navalha de Ockham

A chamada “Navalha de Ockham”, referido também como princípio da economia, é um princípio em que diz que elementos que não são necessários mas deveriam ser postos de volta para produzir algo simples, e ao fazer isso diminui os

riscos de haverem inconsistências, ambiguidades e redundâncias (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

5.1.2.5 Brainstorming

O brainstorming é um termo que significa ter uma forma de desenvolver ideias e originar soluções durante a fase de ideação, querendo alcançar diferentes ideias que são subsequentemente atraídos de volta a poucas possibilidades de desenvolvimento em potencial (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

O processo de brainstorming começa ao definir o problema a ser trabalhado, selecionando participantes de grupo que irão direcionar ele e formar questões no qual irá estimular processos criativos (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

Durante a etapa de brainstorming, participantes terão liberdade em fazer sugestões em um ambiente não-crítico, encorajando a apresentação de ideias incomuns e potencialmente úteis (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009). Recursos tais como quadros brancos ou gráficos podem ser utilizados para processar e gravar ideias que são geradas, durante essa fase as ideias são agrupadas por tipo e a sua conformidade para que uma lista de melhores ideias venham a ser formadas (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

De acordo com Design Thinking de Gavin Ambrose e Paul Harris, o brainstorming exige as seguintes regras:

- Não criticar: a mais importante regra. A crítica evita pessoas de fazer sugestões e dar opiniões. Qualquer ideia é válida no brainstorming.
- Evitar resolução: não comece trabalhando ou resolver uma ideia que pareça com que seja um líder durante a sessão. Ao invés disso, gere ideias durante o tempo disponível, ideias podem ser resolvidas na fase de avaliação.
- Cronômetro: assegurar uma quantidade de tempo em que a sessão acabe, isso ajuda para manter a pressão, forçando mais ideias a serem geradas.

- Deixe de lado: participantes não devem ficar com medo ao oferecer estranhas, esquisitas ou loucas ideias, mas isso não significa que os participantes não devam levar a sessão a sério.
- Seja inclusivo: o encarregado da sessão deve prevenir que membros do grupo de dominar a sessão e deve encorajar todos a contribuírem.

Gavin Ambrose, Paul Harris. Design Thinking and the act or practice of using your mind to consider design. In: BRAINSTORMING, p.66.

5.1.3 Refinamento

No refinamento, é uma seção em que se olha como o conceito geral do design estudado pode ser refinado (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009). Aqui é onde o designer terá que examinar como imagens, palavras, cores e substratos podem ser utilizados para realçar a ideia e também como aumentar em sua efetividade (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

Enquanto estiver desenvolvendo uma ideia de design, isso envolve a contínua refinação do trabalho e a mensagem que ela comunica (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009). No refinamento se vê pequenas mas significantes mudanças para o design de tal forma que melhore tal ideia e amplifica a sua efetividade em sua habilidade de comunicar (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

Atributos como variedade de escolhas tipográficas e imagens podem ser testadas, as mesmas podem ser mudadas em seu tamanho, recolonizadas, reposicionadas, modificadas e até alteradas para que o designer tente fazer o design do produto “no ponto certo” (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

5.1.3.1 Personificação

No refinamento uma categoria que possa ajudar é a chamada personificação, o design geralmente personifica alvos particulares, atributos ou características de uma companhia, produto, ou programa para um distinguível dispositivo gráfico (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

A personificação é uma qualidade abstrata que é utilizada para representar características acentuadas de uma companhia ou marca, os designers podem criar dispositivos que personificam essas qualidades para que consumidores ou usuários possam formar uma identificação emocional (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

Para que a personificação tenha sucesso e credibilidade, o dispositivo deve relacionar de forma efetiva com o público alvo e ser compatível com as características do produto ou organização, se não for, pode aparentar-se incongruente (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

Para adquirir isso, requer-se o uso de ambas estratégias de cima-para-baixo ou baixo-para-cima no design: cima-para-baixo para que as características a serem personificadas devam ser identificadas e priorizadas, e baixo-para-cima em que ideias visuais são geradas e conceptualizadas em consideração com o que vai atrair o público alvo (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

5.1.3.2 Apropriação:

Na apropriação, o designer incorpora ou anexa um elemento de outro design em algum trabalho, talvez vindo de um vasto corpo de trabalho que existe em visual criativo como arte, design ou propaganda (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009). A apropriação normalmente é muito direta, fazendo com que o usuário compreenda a mensagem no qual o produto intenciona (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

A capacidade de pessoas reconhecerem apropriações fazem isso uma forma muito efetiva de comunicar, um dos elementos chave de apropriação são listados como:

- **Imitação:** a cópia, reprodução, ou adaptação de um existente design ou imagem para uso a um novo design. A imitação providencia um atalho para produzir algum design efetivo já que as decisões de design foram feitas e testadas anteriormente
- **Adaptação:** O ato de modificar um design original para servir outros propósitos é conhecido como adaptação. Isso permite que um novo design beneficie de elementos originais de design apesar de que o conteúdo, mensagem ou meio possam ser diferentes

- **Paródia:** O design pode, com o uso de humor ou sátira, fazer graça de um trabalho original. O uso de humor geralmente muda ou subverte o significado do produto original
- **Paradoxo:** A ideia de incluir ideias em conflito; paradoxos no design geralmente injetam humor ou forçam o usuário para questionar o que eles veem.
- **Distorção:** Apresentado com fenômeno ótico ou deformação de uma forma ou objeto. Distorção visual faz com que o designer mude a aparência de um objeto para fazê-lo menos reconhecível ou até formar um objeto diferente dele.
- **Homage:** Os designers podem expressar honra ou respeito a um trabalho em particular, artista ou gênero quando incorpora os mesmos, ou utiliza como base, para seu próprio trabalho.

Gavin Ambrose, Paul Harris. Design Th!nking and the act or practice of using your mind to consider design. In: APPROPRIATION, p.92.

5.1.4 Prototipagem

Prototipagem lida com o aspecto de como ideias no design precisam ser apresentadas e articuladas para testar o público-alvo em sua aceitação do trabalho sendo feito e receber aprovação de clientes (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

Nesta parte vemos como modelos, bonecos ou manequins, e storyboards podem ser utilizados para comunicar ideias para que assim possam ser entendidas nesse contexto (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009). Esses tipos de protótipos são para que o designer possa testar ou até checar diferentes ideias de design, podendo adequar testes do produto de tal forma que outras pessoas, como o cliente, vejam os conceitos envolvidos para que possam ser entendidos mais claramente (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

O design é uma disciplina criatividade, que pode gerar muitas soluções para um problema em particular, mas o design thinking não para no momento em que uma ideia que pode ser trabalhada pode ser gerada (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009). Uma ideia ou conceito precisa ser construída ou renderizada, para que

assim possa haver desenvolvimento e ser avançado para o resultado final (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

O design é o resultado de uma diretiva de processo de pensamento que é conduzido por vários aspectos culturais, políticos e com entradas fatuais, então os designers testam diferentes métodos e técnicas para desenvolver uma ideia (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

O vocabulário encontrado no design é uma parte essencial durante essa fase já que uma ideia original é desenvolvida, aperfeiçoada e expressada de formas diferentes, vocabulários diferentes de design são usadas para que possa mudar a característica de um trabalho, mudando o estilo de algo moderno para mais histórico por exemplo, para que possa melhorar o significado de um design e melhorar em sua habilidade de comunicar com mais efetividade (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

A prototipagem pode apresentar ideias de design para pessoas como clientes, para que os conceitos envolvidos sejam entendidos com maior clareza. Há vários tipos de fazer essa etapa:

- **Esboço:** O esboço proporciona ao designer um bruto mas básica ideia visual e os aspectos posicionais de diferentes elementos do design. É um rápido e barato meio de resolver problemas genéricos de design como um trabalho.
- **Modelo:** com o modelo há uma replica do design que irá permitir pessoas vizualizar o produto em três dimensões, o modelo permite que haja vários graus de funcionalidade, abrangendo de ser uma simples replica da forma final, até ter componentes funcionais. Modelos testam os aspectos visuais e funcionais.
- **Maquete:** Uma réplica em três dimensões do design permite que pessoas possam analisar o design em relação ao seu ambiente ou localização. A maquete traz desenhos do design a vida e geralmente são utilizados em arquitetura para dar uma ideia de como um edifício se pareça e ter uma ideia de como será no contexto de sua localização.
- **Representação com impressora:** Isso seria um mock-up de escala real de um livro, produzido utilizando materiais especificos. Isso testa o quão

bem os materiais funcionam em conjunto e dá uma indicação dos elementos táteis do produto físico.

- **Escala:** Todos os protótipos utilizam escala como uma forma integral de teste. Maquetes geralmente usam escala para reduzir o produto de design para algo mais simples de compreender; modelos podem ser de escala real, reduzido ou até aumentado para dar uma representação mais confiável do design, a representação com impressora é feita em escala cheia; e ideias de poster podem ser prototipados a escala cheia para ver se comunicam bem a distancia.

Gavin Ambrose, Paul Harris. Design Th!nking and the act or practice of using your mind to consider design. In: "TYPES" OF PROTOTYPE, p. 140.

5.1.5 Implementação

A parte final, que é a de implementação, é a fase em que damos um olhar sobre como ideias podem vir através da produção (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009). Implementação deve assegurar que os detalhes do design estão sendo postos à efeito e que o cliente está contente com o produto final (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

Quando um design foi selecionado, ele tem que ser implementado e depois produzido, nessa etapa o trabalho no produto de design deve ser realizado, completo e depois entregue ao cliente (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009). A implementação dele marca o fim do processo de design e envolve colocá-lo, fisicamente, em efeito perante as várias decisões de design previamente feitas, tais como considerações a escala, formato, media, e uso de materiais (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

Na implementação, deve-se assegurar que o design no qual o cliente ordenou é produzido de tal forma que seja esperada, sem surpresas (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009). É importante ressaltar que nessa etapa o time de design, os envolvidos entregam seu produto para outros praticantes de trabalho como programadores, encadernadores, ou pessoas da área de impressão (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009). É importante para a equipe de design efetivamente

comunicar o design thinking aos trabalhadores fora do design para que os esperados resultados sejam garantidos (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

Os detalhes do design que foram colocados em prática com a fase de implementação, serão levantados durante a fase de definição, que serão definidas e redefinidas na etapa de ideação, e possivelmente clarificados na parte de prototipagem (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009). No entanto, como o design passa pela fase de processo de design, aspectos relacionados a sua implementação possam ter sido modificados ou refinados, talvez devido a mudanças de orçamento ou tempo planejado, formato ou fabricação (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

5.1.5.1 Formato

A seleção de formato é o primeiro aspecto da etapa de implementação, nela há uma seleção de formatos padrões disponíveis para os designers escolherem, sejam tamanhos de papéis por exemplo (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

Formatos menos padronizados existem, providenciando oportunidades de o design se diferenciar e distinguir de seus competidores, além de oferecerem oportunidades de apresentar informação de forma diferentes, desse modo pode-se ter oportunidades adicionais para comunicar-se com o usuário (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

5.1.5.2 Materiais

A segunda etapa da implementação é considerar quais materiais serão utilizados para produção, não limitando apenas a papéis (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009). Diferentes materiais tem qualidades táteis diferentes e essas podem adicionar diferentes qualidades ao design, talvez fazendo-as mais memoráveis, além de aumentar a longevidade do produto, tais como metal ou madeira (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

No design thinking, empregar materiais no conceito de design ocorre como parte da etapa de ideação, dada as circunstâncias que o material é fundamental ao elemento de design (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009). Entretanto, há de se

considerar que os desafios adicionais de implementação de certos materiais podem significar maior custo de produção e diferentes tempos de produção (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

5.1.5.3 Finalização

Os materiais a serem usados para produzir o design podem ser finalizados em diferentes modos, este é o terceiro elemento de implementação. Nesta parte, a finalização inclui consideração a vários processos de printing como dobras, estampagem, folheamento, entre outras possibilidades (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

A grande variedade de técnicas disponíveis para finalização dá ao designer muitas opções e flexibilidade, mas tem que se considerar os custos adicionais para que sejam considerados e que tenham orçamento necessário para esse processo (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

5.1.5.4 Media

O tipo de media a ser utilizado para distribuir o design seria identificado antes no processo de design mas o meio pode apresentar-se diferente quanto a considerações durante a implementação de design (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

Na era digital pode-se ver que designers e seu clientes podem criar web pages com funcionalidades diferentes, e assim pode providenciar aos designers maneiras de estender a funcionalidade de seus designs além de apenas tradicional, incluindo relações interativas entre o design e o usuário (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

Designs estão aumentando sua presença na área tradicional e media digital, e por mais que certos parâmetros e funcionalidade tenham mudado, o design thinking ainda é uma necessidade para que encontre-se consistência em seu objetivo de trazer particulares mensagens em diferentes plataformas (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

5.1.5.5 Escala de venda

No design thinking, deve-se desafiar previsões para que possa escapar e limitações que são impostas, designers podem “pensar grande” para produzir algo em uma escala que seus elementos visuais tem grande impacto. Pensar grande pode envolver mover barreiras e desafiar normas aceitas no meio de trabalho, o que pode mandar sua art em novas direções, apesar de sucesso comercial ser usado por críticos como base em suas conquistas criativas (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

Por outro lado, pode-se pensar pequeno: produzindo trabalho de design em escala reduzida para desafiar percepções e oferecer o inesperado (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009). Pensar pequeno pode geralmente aparecer não intuitivo, mas a situação é que pensar pequeno implica a necessidade de engajar com um olhar mais crítico sobre conteúdo devido ao espaço limitado em formatos pequenos (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

5.1.5.6 Continuidade

A equipe de designer tem que levar em consideração se um trabalho é algo sozinho ou parte de uma série de produtos, a presença de continuidade pode adicionar um elemento de colecionalidade de trabalhos particulares, especialmente quando lidam com algo como esportes, musica, filmes ou celebridades (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

Continuidade também se manifesta na relação entre o estúdio de design e o cliente, a continuidade permite a equipe de design obter um entendimento mais profundo sobre o cliente e o desenvolvimento de um produto ou marca por um período de tempo, podendo a equipe manter a continuidade de elementos chave de um design, de um trabalho para outro e assegurar implementação consistente (Gavin Ambrose, Paul Harris, 2009).

6. ANÁLISE DOS DADOS COLETADOS

A procrastinação é um comportamento considerado normal o suficiente para que uma quantia significativa da população, especialmente jovens, convivem. É também um comportamento que apesar de ser estudado extensivamente ao longo dos anos, não é discutido o suficiente no dia a dia (na minha experiencia, pelo menos, descobri sobre essa palavra muito tempo depois de eu me questionar sobre meus deveres).

Em termos de pesquisas específicas, a procrastinação no meio universitário foi que mais teve resultados, sendo possível encontrar até em algumas pesquisas mais abrangentes de faixa etária do tópico certas referências e informações sobre o ambiente universitário e características da procrastinação como efeitos na saúde em estudantes.

As formas de lidar com procrastinação visto em pesquisas listadas aqui podem variar em deixar notas para nós lembrarmos de fazer alguma coisa sem deixar para depois, reaprendizado para “gostar” de fazer tais tarefas, talvez começar a fazer exercícios para ficarmos “mais ativos”, etc., e esses métodos tem boas referências de pesquisadores como psicólogos e coaches, sendo algumas das pesquisas relatadas com grupos de pessoas escolhidas com resultados pertinentes. A contextualização desse problema e seus métodos e dicas para ajudar pessoas para não serem mais vítimas da procrastinação,

O objetivo do estudo será de usar as informações obtidas entre estudantes da PUC-GO, sobre o comportamento procrastinatório acadêmico, e considerar o que no contexto universitário possa levar o estudante a procrastinar, identificando as razões e considerá-los em comparação às referencias utilizadas nesse TCC como formas de veracidade para o projeto.

Infelizmente fora alguns exemplos de trabalhos limitados exclusivamente a procrastinação como objetivo de trabalho, não há publicações voltadas a esse comportamento comum e o que o design pode fazer em relação a ele. Os trabalhos mencionados logo no capítulo acima no entanto aparentam ter dado bons resultados, sendo o trabalho de TCC designer Wan Jung Hung um trabalho legítimo perante ao ensino universitário com formas criativas de lidar com a procrastinação, e

o livro “A Arte de Começar” por Lee Crutchley houve críticas favoráveis a esse produto literário pela sua criatividade e ilustrações contidas.

Nesse caso, o design seria uma ferramenta fundamental para a ajuda de problematização da procrastinação, e a partir da informação contida na obra Design Th!nking de Gavin Ambrose e Paul Harris, o Design Thinking em particular pode ser utilizado para adotar estratégias voltadas para soluções. O Design Thinking tem vários processos como gerar ideias, sendo um caminho para melhor trabalhar com o usuário, feito com etapas como pesquisas e entrevistas com pessoas para que possa ajudar a entender o problema e assim poder achar soluções para no mínimo amenizar problema. Nas fases finais podendo haver o protótipo do produto sendo feito, implementação e testes para aperfeiçoar o produto.

6.1 ENTREVISTAS, QUESTIONÁRIOS E PESQUISAS

Em certo ponto do TCC2 foi feito entrevistas com amigos e professoras do curso de design da PUC-GO, as perguntas que foram feitas tiveram como base as pesquisas feitas sobre procrastinação constada neste trabalho, sendo o trabalho de FERREIRA et al (2021) sobre procrastinação no Curso de Ciências contábeis o maior atributo para esse primeiro passo como entrevista para conhecidos.

As perguntas tiveram como função não só entender o lado do procrastinador alvo (nesse caso, alunos), mas também quais opiniões e perspectivas os professores do curso possam ter tem relação a um comportamento comum no espaço educativo.

Para os Alunos:

- 1- Voce se vê procrastinando nos trabalhos acadêmicos?
- 2- Quão perto da data de entrega vc faz seus trabalhos?
- 3- Qual motivo você acha que você procrastine em tarefas?

- 4- Quais tipos de trabalhos você procrastina mais (trabalhos textuais, pesquisas, estudar para provas, projetos que requerem materiais para construir algo, etc)?
- 5- Em trabalhos em grupo, você costuma manter contato com os envolvidos sobre o progresso que vc fez no trabalho? Geralmente você sente que está atrasando o grupo?
- 6- Você chega a sentir certo arrependimento ao entregar trabalhos quando você procrastina mesmo se ganhar uma boa nota? Por que?

Para os professores:

Como o professor percebe a procrastinação entre alunos?

Qual % de alunos vocês presumem que procrastinam?

Você consegue identificar o motivo de alunos procrastinarem nas atividades?

Quais tipos de atividades os alunos mais procrastinam?

Quais estratégias o professor procura fazer em relação a este problema?

A fim de deixar os participantes anônimos, as respostas dos alunos em geral condizeram com conclusões de trabalhos pesquisados nesse TCC. Respostas variando entre:

- Escape de interesse do assunto de trabalhos escolares;
- Trabalhos de menor escala serem feitos em cima da hora;
- Variância individual de procrastinação entre tipos de trabalhos, como trabalhos focados em texto, outros em pesquisa, e outros em projetos;
- Poucos sentem arrependimento por fazer em cima da hora, por que o fato de terem entregue o trabalho é considerado uma vitória para eles, outros dizem se arrepender de fazerem em cima da hora porque poderiam terem feito melhor.

Quanto a professores as respostas tiveram sua perspectiva sobre alunos procrastinarem e o por que em suas opiniões fazem isso. Vale-se citar que não há aporte científico mas apenas observações vivenciais e empíricas:

- Geralmente eles percebem a falta de compromisso e/ou desinteresse dos alunos em aula, descontraídos com celulares, etc.
- Quanto ao número de alunos que eles presumem que procrastinem, alguns disseram que talvez sejam uma pequena quantidade, a maioria disseram que é difícil supor a porcentagem de procrastinadores (constantes ou apenas de vez em quando) em sala de aula.
- De acordo com eles, alunos procrastinadores podem vir e irem, tendo variância sobre o quanto eles procrastinam e quando.
- Quanto a motivos houve variadas respostas, como desânimo, desinteresse e assim desviam a atenção deles para fazer outras coisas.
- Para tipos de atividades, eles não podem afirmar com certeza, mas eles geralmente concordaram com trabalhos textuais sendo os que talvez os alunos mais se aparentam em procrastinar, podendo haver ligação com o aspecto de que o curso de design sejam mais ligados para projetos ou trabalhos visuais.
- Quanto a estratégias para combater o comportamento procrastinatório, entraram em respostas como variedade de trabalhos e conteúdos, modificá-los, possa dar mais ritmo a esses trabalhos para que não sejam “maçantes” ou repetitivos. Há também possibilidades de fazer o trabalho em sala de aula para que haja um engajamento mais imediato, conversa individual entre professor e aluno para desenvolver interesse para trabalhos ou projetos administrados durante o curso.

6.2 Aplicativos: Conceitos e análise de similares.

Aplicativos, abreviados como “app”, são programas de software com o intuito de proporcionar ao usuário funções de seu interesse e necessidades de forma mais imediata, eles dividem-se em Nativos, Híbridos e Web (Nativos sendo exclusivos para celular, e Híbridos para web e celular, e Web exclusivos para web). Como por exemplo o Whatsapp sendo um aplicativo com função de conversas a longa distancia (Lívia Dâmaso, 2019). Esses podem ter grande variedade de funções como serviço delivery de comida (iFood, por exemplo), além de execução de tarefas diversas que o usuário se interesse (Lívia Dâmaso, 2019).

Com o tema do TCC sendo de procrastinação acadêmica, tive a experiencia de utilizar os aplicativos anteriormente mencionados, e dentre eles escolhi três em particular cujo as funções tem o intuito de auxiliar pessoas a organizar seus afazeres, dando uma contribuição para os que lidam com o comportamento procrastinatório.

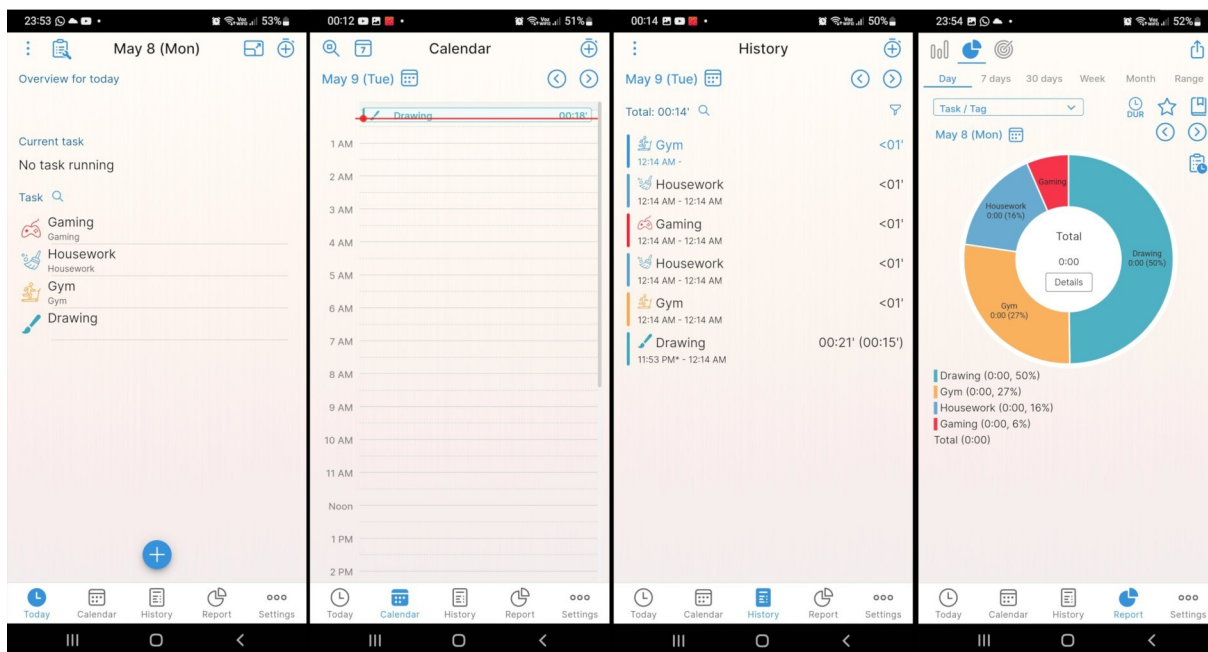
Para este trabalho foram pesquisados aplicativos com o intuito de fazer pessoas se auxiliarem quanto a organização de suas atividades, podendo ajudar a amenizar o comportamento procrastinatório. Após as pesquisas as escolhas se resumiram em três aplicativos, sendo eles: ATracker, Habitica e Focus To-Do, sendo feito uma análise mais aprofundada deles quanto ao seu funcionamento, componentes e características. Todos com o interesse em comum para que o usuário melhore suas atividades diárias, e que serão apresentados logo abaixo.

6.2.1 ATracker

ATracker é um aplicativo produzido por Wonderapps AB, lançado em 2017 ele apresenta características de cronometrar o tempo de atividades sendo feitas. O usuário se relaciona com esse aplicativo tomando noção de seus afazeres e o tempo que pode ser gasto com eles. É um aplicativo gratuito e também tem uma versão paga, no primeiro uso dele tem-se um breve tutorial de seu uso.

- ATracker: esse aplicativo faz com que você customize as suas tarefas diárias, podendo adicionar suas atividades como faxinas, desenhar, exercícios, etc

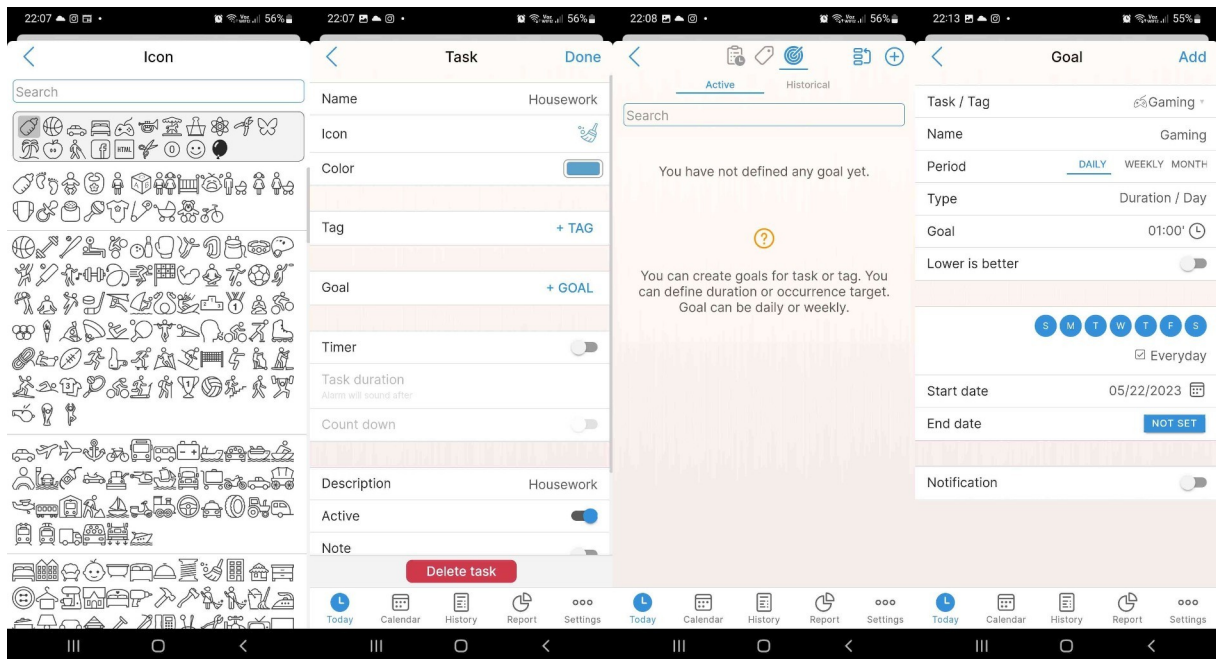
para sua lista de afazeres. Ao clicar em um deles um timer começará a dar efeito, cronometrando o intervalo de tempo em que você está fazendo esse trabalho. Há opções extras como calendário, histórico, e graficos mostrando a proporção em porcentagem das suas atividades feitas.



Imagens do aplicativo ATracker, respectivamente as paginas de “hoje” mostrando as atividades adicionadas pelo o usuario, o calendário, histórico, e por ultimo o relatório total do dia.

O aplicativo tem fácil compreensão de uso quanto a sua característica principal: ao adicionar a tarefa desejada e você clicar nela, um cronômetro começa a rodar, sendo eficiente e simples no seu objetivo de calcular o tempo em que o indivíduo gaste nos seus afazeres. Outras partes dele como armazenamento de informações de suas tarefas, como histórico e resumo (feito por gráfico radial), são de simples compreensão por meio de seus recursos imagéticos, e podem ser armazenados por até 1 mês (30 dias).

As partes mais difíceis incluem as opções de customização, por seu emaranhado numero de informações e opções disponíveis. Essa característica do aplicativo possa parecer algo positivo, entretanto isso também pode ser um gatilho para o comportamento procrastinário devido à fluência (Capítulo 2.2.2), sendo que o número de opções são tão vastos e demais que podem sobrecarregar o usuário e desestimulá-lo de utilizar o aplicativo.



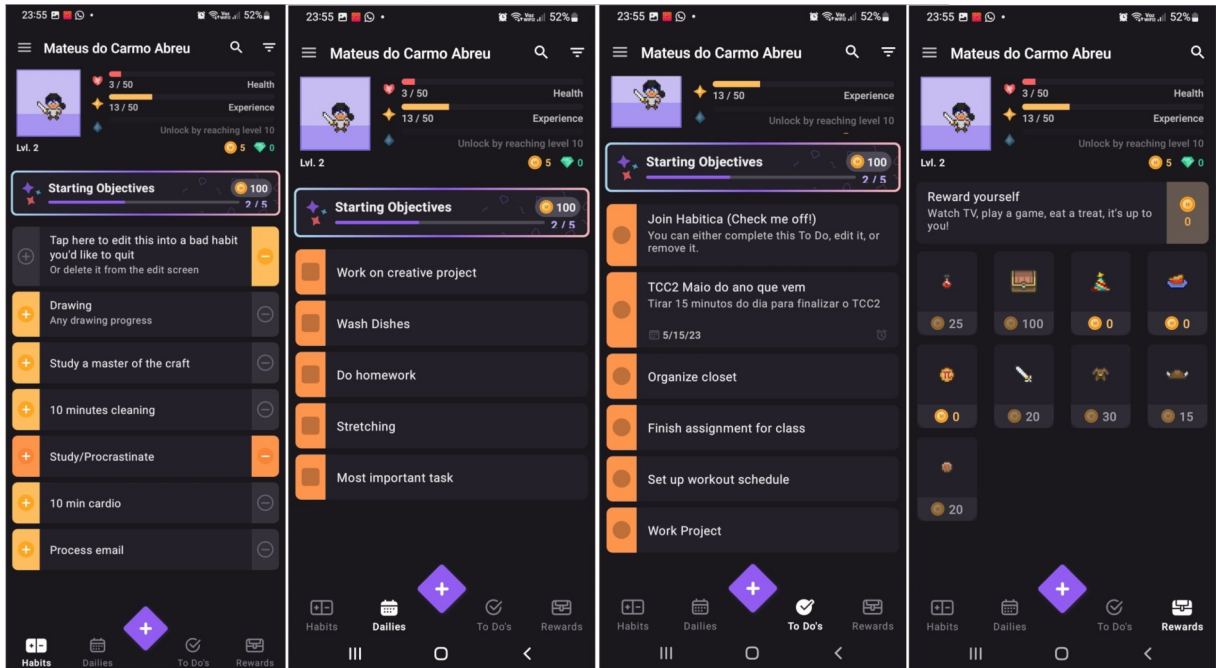
Imagens mostrando a abundância de opções proporcionadas pelo o aplicativo ATracker. O design não é muito intuitivo em algumas das paginas por terem descrições de uma palavra só além de ter vários aspectos de customização.

6.2.2 Habitica

- Habitica: um aplicativo com design de “gameificação”, onde suas atividades seguem regras de jogos digitais. Nesse aplicativo você começa fazendo um avatar (seu personagem lhe representando), e após isso você adiciona suas atividades, podendo separá-las por hábitos positivos ou negativos. Quando faz-se um hábito positivo, você ganhará pontos de experiencia, podendo elevar o nível de seu personagem, enquanto que se fizer um hábito negativo (como procrastinar), seu personagem levará dano. Há varias customizações nesse aplicativo para seu personagem, que podem ser conquistadas conforme os deveres que você faça.

O aplicativo Habitica é o mais complexo devido não apenas ao grande número de customizações, mas também pelo o fato de ter customizações para seu próprio avatar, funcionando como um videogame: podendo alternar a aparência e ganhar novos atributos ao fazer novas tarefas. A complexidade

nesse caso pode ser descartada para o aplicativo que será desenvolvido por causa que simplicidade será o método principal para desenvolvê-lo.



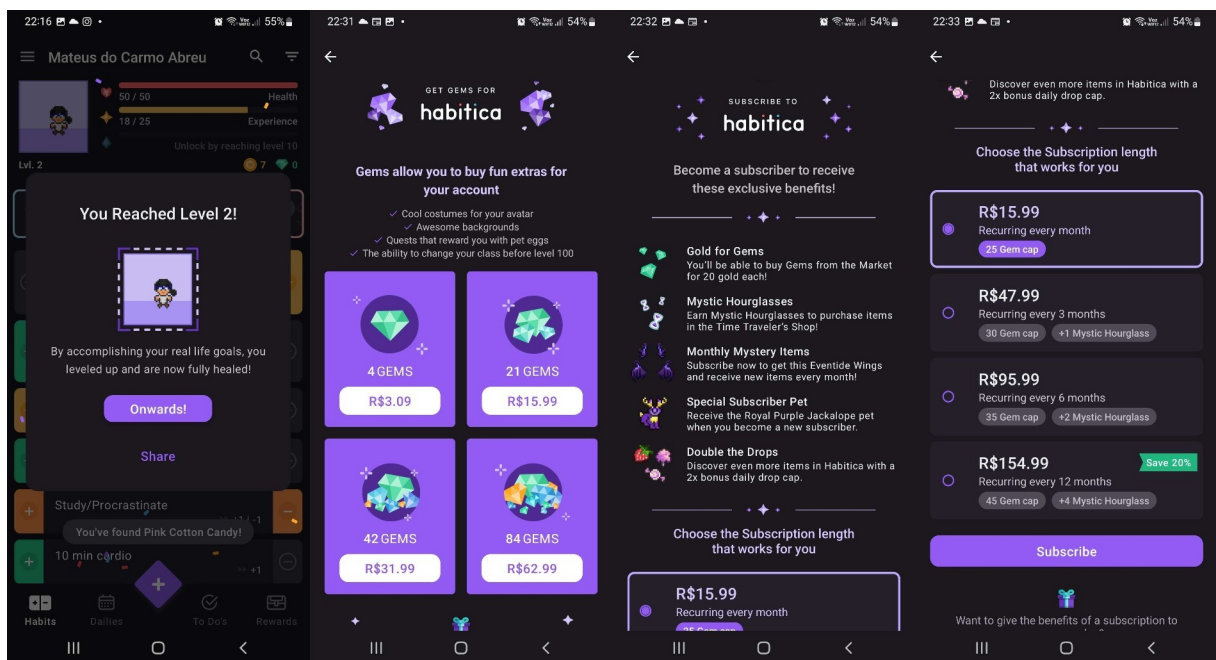
Imagens do aplicativo Habitica, respectivamente as páginas de “hábitos” que mostra os hábitos que o usuário adiciona, podendo ser configurados como hábitos positivos e negativos. Depois se tem atividades diárias, em seguida tem atividades para serem feitas, e por último “recompensas” por ter as tarefas feitas.

O Habitica é de fácil entendimento quanto ao seu uso: você termina uma tarefa, então clica-se o sinal de “+” como recompensa por tê-lo feito (o mesmo para o sinal de “-” mas esse para os comportamentos que sejam negativos, havendo punições do seu personagem quando isso acontece). Fazer atividades como dito antes lhe proporciona recompensas no aplicativo em si: como seu personagem ganhar mais vida, novos itens e recursos, e ao fazer tais atividades o suficiente seu avatar passa de nível, um recurso imagético para que o usuário sinta-se recompensado pelo os seus esforços.

O aplicativo por mais que seja complexo quanto ao seu funcionamento, não chega a ser difícil de utilizá-lo, isso é devido ao seu design intuitivo de que, por mais que atributos de gaming como itens e recursos estejam nesse aplicativo, eles aparecem apenas quando o usuário faz as a tarefas, ou seja, no momento em que ele clica na atividade que foi feita, podendo ser assim uma característica secundária

em que o usuário não precisa se preocupar caso alguns desses itens não o interesse.

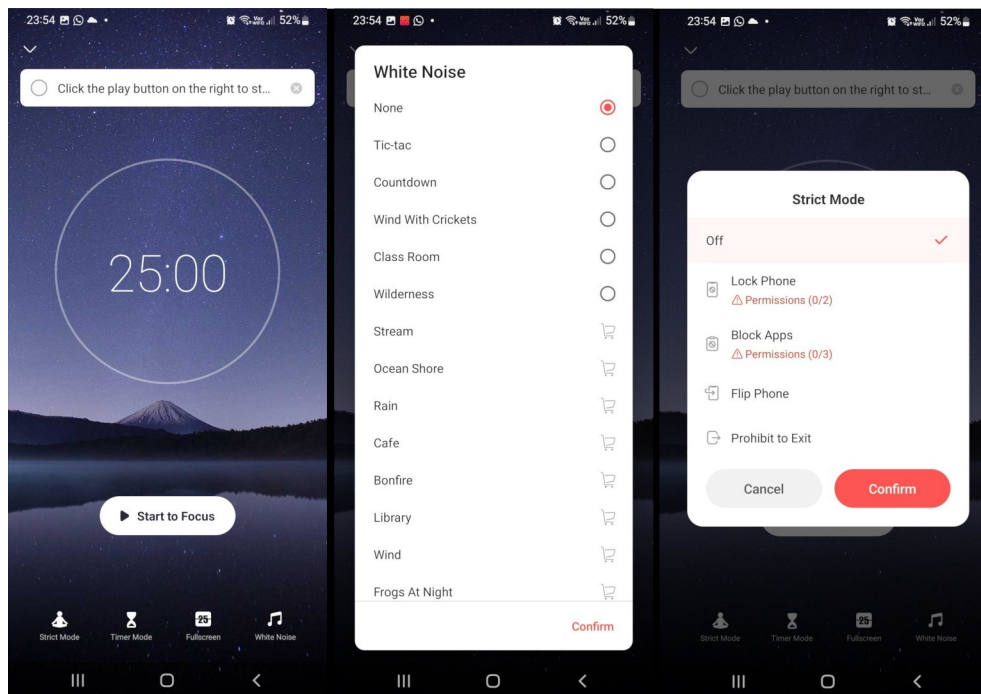
A parte em que possa parecer “chato” de fazer pode ser considerado a monetização do aplicativo, tendo a opção de comprar “gemas” para que o usuário possa adicionar mais opções de customização para o seu avatar, e também o sistema de inscrição do aplicativo lhe dando novas opções de ganhar recompensas no aplicativo e assim podendo ganhar benefícios exclusivos. Essa parte do aplicativo segue o modelo de videogames modernos que também utilizam desses sistemas, alguns mais que outros, e esse sistemas pode ser considerado controverso para os consumidores por serem esquemas “predatórios” para que eles sejam forçados a pagar com dinheiro para ter a experiência total do jogo. Há uma outra função de socialização, podendo o usuário tornar-se parte de “guildas”, tendo altas variedades como grupos para entretenimento, criatividade, organização de tarefas, e vários outros. Nas guildas tem desafios e também links para páginas na internet para ajudar o usuário no objetivo de tal guilda.



Mais imagens do aplicativo Habitica, a primeira a esquerda mostrando uma janela pop-up de que o usuário “passou de nível”, por ter feito a/as tarefa(s) vezes suficientes para ter essa recompensa. As imagens seguintes mostram como o aplicativo é monetizado, dando ainda mais opções de customização para o seu avatar.

6.2.3 Focus To-Do

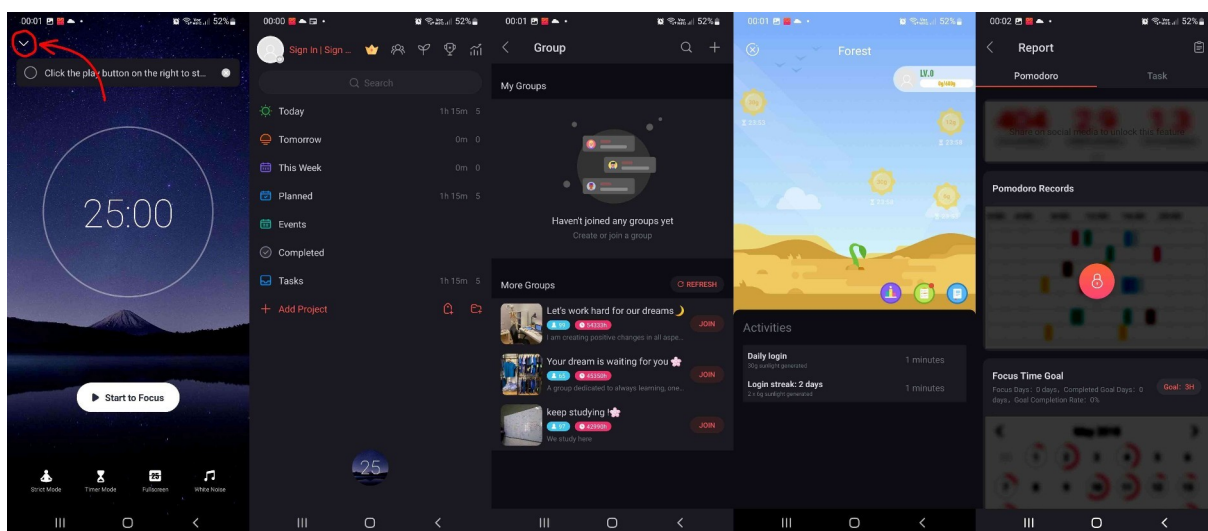
- Focus To-Do: com esse aplicativo, ele combina o chamado “Pomodoro Timer” (intervalos de trabalho em 25 minutos, seguido por um descanso de 5 minutos) com suas tarefas. Com esse aplicativo você pode travar o telefone celular e/ou bloquear aplicativos, além de proibir o fechamento do Focus To-Do enquanto ainda está ativo. Há também a configuração de adicionar barulhos de fundo (tic tac de relógio, chuva, conversas indistintas de salas, etc), enquanto os 25 minutos estão correndo, para ajudar na atenção do usuário.



Imagens de Focus To-Do, a tela principal mostrando o tempo que o usuário deve “concentrar” em atividades (tempo customizável), podendo colocar efeitos sonoros de ambiente como mostrado na segunda imagem, e por último a customização de trancamento de funções do celular enquanto a função do aplicativo está ocorrendo.

O Focus-to-do é possivelmente o mais simples dos três aplicativos, por ter menos funções principais para serem utilizadas, e também porque não precisa sequer adicionar “tarefas” para uma lista de afazeres como os outros dois aplicativos. Ele é mais direto e ao ponto do que os outros, tendo apenas uma página para suas funções principais de pomodoro timer (25 minutos) para o usuário fazer tarefas e não se distrair.

A maior complexidade dele vem em uma pagina alternativa, que não é fácil de identificar a primeira vista por estar no canto superior esquerdo e seu simbolo ser genérico. Nesta página há elementos usuais como agendar o suas tarefas e em que tempo começá-las, e quanto tempo será gasto em pomodoros. Há também uma parte de “gamificação” em uma pagina chamada floresta, cujo as regras são de que completar pomodoros geram uma certa quantidade de raio solar para crescer brotos, sendo como o Habitica no sentido de dar ao usuário uma sensação de recompensa por suas tarefas feitas. Há também uma função de socialização do aplicativo, de se juntar a grupos com objetivos de fazer tarefas e ou planos em comum, uma outra similaridade com o Habitica, porém mais direto com o tema de auto-ajuda.



Mais imagens do Focus To-Do, mostrando o simbolo para ter acesso à uma nova página do aplicativo que dá acesso ao usuário para colocar o aplicativo em funcionamento no dia atual, amanhã, nessa semana, e também para algum dia planejado além de eventos. A seguir mostra-se funções extras como juntar-se a grupos online, a página da Floresta e o relatório do usuário (apenas disponível sendo pago).

Com esse briefing em mente, todos os aplicativos tem suas vantagens e aspectos que podem ser retirados ou modificados para esse novo aplicativo a ser projetado. Os componentes que estão em todos eles como listas e customizações de acrescentar tarefas colocando o nome delas serão implementadas por fazerem seu objetivo básico de dar o usuário informações sobre suas atividades e complementos delas. O público-alvo terá como preferencia o estudante universitário, que se encaixa principalmente na faixa etária de 18 até 30 anos, que são classificados como zoomers e millenials, embora haja estudantes universitários com faixa etárias maiores.

Os três aplicativos tem certas funções semelhantes como o Habitica e Focus To-Do terem abrangência de função para fins sociais como participar de grupos online no aplicativo, e o ATracker e Focus To-Do terem informações de uso a partir de gráficos (apesar que no Focus To-Do isso seja uma função paga). Todos eles possuem o sistema de funcionamento a partir de tempo de uma tarefa sendo feita e também o número de vezes que são feitas.

Como o aspecto principal será a simplicidade, aspectos como o da Habitica sobre gamificações e customizações com abundância de opções serão preferencialmente descartados (embora tais características possam ser implementadas, tendo limitações para o usuário não sentir-se desencorajado). O objetivo principal será de amenizar o problema procrastinatório que a maioria de estudantes passam, com o desejo de querer formar um comportamento mais sustentável e confortável para estudos de curto até longo prazo. O modo de como isso será feito será com páginas dedicadas para trabalhos de longo e curto prazo, podendo ser incluído o nome das atividades desejadas. Além de relatórios de porcentagem do progresso de atividades completadas ou sendo feitas.

Os aplicativos funcionam bem quanto ao aspecto de informações expressas, normalmente em formas de estatísticas de trabalhos feitos ou não feitos. Geralmente feito por porcentagens, históricos e calendários como o ATracker. Esses aspectos informacionais não tem interação com o usuário de forma customizadora, então eles podem ser considerados mais como algo secundário do aplicativo, mostrando relatórios de suas atividades que devem ser feitas e o tempo gasto nelas.

6.2.4 Ian Spalter e o Instagram

Outros estudos inclui um episódio do documentário da Netflix intitulado “Abstract”, o episódio sobre Ian Spalter (chefe de design do Instagram). O episódio nos proporciona sua mentalidade sobre design, uma palavra-chave nesse episódio sendo a “simplicidade” (ABSTRACT: Art of Design; Ian Spalter: Digital Product Design).

Como primeiro estágio fez com que seu time trabalhasse em simplificar a logo do Instagram com um dever simples: desenhar o logo do site a partir apenas da

memória. O resultado foi que a maioria dos desenhos rápidos teve o arco-íris incluído, o que levou ao logo final ser uma mistura de várias cores.

Sua ideia é de que o usuário tem sempre que entender o que está fazendo com o produto de formas mais rápida eficaz possível, além de prazeroso. Isso se divide em duas partes: a UX (User Experience) e UI (User Interface), sendo que no Instagram, Ian Spalter simplificou atributos da página do Instagram como reduzir cores da UI para o visual parecer menos poluído para o usuário, além de outras mudanças como a descrição do perfil tomar mais presença que número de seguidores para não pesar muito a mente do usuário.

6.3 Experiência do Usuário (baseado no método de James Garrett)

Outro designer referenciado foi Jesse James Garrett, que no seu livro “The Elements of User Experience”, trouxe os 5 elementos essenciais de experiência de usuário:

1. Estratégia: Nessa etapa que é a mais abstrata, leva-se em consideração ambos as necessidades do usuário e objetivos de negócio.
2. Escopo: Aqui define-se os requerimentos de funcionamento (com o que se vai construir) e conteúdo (informações escritas e visuais para serem incluídas)
3. Estrutura: nessa etapa leva em consideração a estrutura e organização do conteúdo e também a parte de experiência interativa do produto.
4. Esqueleto: aqui se considera o design de UI, sistema de navegação para o usuário, e design de informação.
5. Superfície: no final tem-se como o produto aparenta para os usuários, enfatizando o design visual e é onde o design de UI é destacado.

6.4 Planos para o projeto

Seguindo os 5 elementos de James Garrett sobre experiência do usuário para produto desse TCC, chegou-se como conclusão de fazer um aplicativo para lidar com a procrastinação acadêmica. Com os estudos feitos, os aplicativos aparentam ser efetivos quanto ao seu objetivo de combater esse comportamento considerado destrutivo (de acordo com os extensos estudos referenciados nesse trabalho).

O aplicativo a ser feito tem o propósito de lidar com indivíduos no meio acadêmico, estudantes, a lidar com a procrastinação. Os estudos feitos nesse trabalho teve muitas referências com o meio estudantil como um fator comum do comportamento procrastinatório. A fase acadêmica é de suma importância para seu desenvolvimento no futuro meio de trabalho, portanto combater a procrastinação é algo que possa ajudar vários estudantes.

6.5 Plano de Escopo

O aplicativo em questão será inspirado em exemplos de aplicativos semelhantes como Focus-to-do, Habitica e ATracker, cujos funcionamento tem em comum lidar com o comportamento procrastinatório. O modo de como o usuário irá utilizá-lo também será inspirado nesses.

Para o papel do usuário em relação ao aplicativo, ele terá de lidar com atividades do aplicativo como agendar certos horários e/ou datas para suas atividades.

Acções oferecidas por meio da interface serão características como:

- Tarefa: O básico para comportamento procrastinatório, adicionar tarefas para serem feitas no dia-a-dia. Opção de fazer o texto customizado, para que o próprio usuário esteja em controle de suas opções.

- Calendário: Os dias da semana onde o usuário supostamente colocará suas atividades em prática. Talvez possa colocar resumos das atividades (porcentagem de completamento de atividades por exemplo)
- Coisas para fazer: Para outras atividades, talvez mais simples como organizar o armário ou atividades que levem mais tempo para completar como projetos de trabalho de faculdade.
- Cronômetro: Isso é para marcar o tempo de atividade do usuário enquanto atividade deve estar ocorrendo. Depois de ser feito as atividades, o usuário pode parar o cronômetro e assim será registrado no aplicativo
- Tranqueamentos: para o usuário não se distrair com o celular, o usuário pode ter a opção de trancar o funcionamento desse dispositivo enquanto faz sua atividade. Durante a pesquisa nesse TCC houve muitos indícios de pessoas procrastinatórias facilmente se distraírem enquanto deveriam fazer seus trabalhos, então isso pode ser útil para dar maior ênfase nesse atributo.

O briefing do projeto será de acordo com critérios, requisitos e considerações essenciais para colocá-lo em funcionamento, como já definido o produto em si será um aplicativo para celular. O aplicativo terá a função de ajudar o estudante no seu desenvolvimento de tarefas acadêmicas, ajudando-o a diminuir distrações que o levem a procrastinar.

Os motivos para esse projeto são de que, além de despertar pelo interesse pessoal, a pesquisa feita em grande detalhes revelou que esse comportamento não é um caso isolado para poucos, sendo que de acordo com as estatísticas de fontes citadas nesse trabalho levam a dizer que uma surpreendente porcentagem de pessoas, principalmente no meio escolar/universitário e de trabalho, mostram ser afetados pela procrastinação em níveis variados.

Outras razões para esse TCC foram de ter uma ferramenta que possa ajudar pessoas com esse comportamento já que não é uma condição muito discutida no dia a dia, e que quando são discutidas, leigos talvez cheguem a conclusões precipitadas como o indivíduo ser preguiçoso e/ou irresponsável, quando na verdade é um comportamento complexo levando vários fatores em consideração como estresse, depressão, falta de atenção, etc.

O usuário em questão para o aplicativo será o estudante universitário (abrangendo todos os períodos e cursos), o estudante que conhece esse problema e se auto-identifica com ele pode querer utilizá-lo para amenizar o problema, ajudando-o a administrar suas tarefas e deveres. A faixa etária condiz com idades médias do estudante universitário, podendo ir de 17 à 30, mas terá um alcance indefinido devido a variedade de faixa etárias do meio.

O universitário contemporâneo tem necessidades de cumprir seus deveres acadêmicos, muitas de suas tarefas requerem pesquisas e trabalhos com tempos a longo prazo. Tais trabalhos não apenas constam para sua graduação mas também serão de importância para seus futuros empregos já que a procrastinação afeta negativamente o dia a dia dos indivíduos.

Gerações como os chamados “Millennials” e “Zoomers” tendem a focar muito nos celulares, uma ferramenta com bastante poder de alcance e multi-uso, e por mais que isso também pode ser algo que os levem a procrastinar, o celular é ao mesmo tempo algo essencial para os tempos contemporâneos. Aplicativos tomam várias funções, sendo uma delas a de auto-ajuda, apropriado para algo como comportamentos procrastinatórios.

Na parte conceitual do aplicativo, terá como prioridade a simplicidade de uso dele, já que um dos motivos para procrastinação pode ser a abundância de escolhas para o usuário, ou afluência, de acordo com os estudos de Beutel et al e a partir da análise do episódio de Ian Spalter no documentário Netflix de Abstract. Os aplicativos estudados tem uma variedade de complexidade, sendo o Habitica o que requer mais ações para uso otimizado dele por seu conceito de gamificação. No entanto, ainda tem vários aspectos que podem ser levados em consideração como pontuações para fazer o usuário ter a satisfação de ter um afazer completado.

No caso de zoomers, vale constar que sua saúde mental, de acordo com estudos e pesquisas feitos a tecnologia pode afetar seus tempos de atenção, eles vivem no mundo com recursos digitais á sua disposição desde seu nascimento, podendo assim ajudá-los frequentemente mas também possa introduzir problemas na sua vida cotidiana. No entanto, os zoomers também são efetivos em multitarefa com esses aparelhos, podendo manter conversas com pessoas a sua presença enquanto editem vídeos, chamem Uber, entre outros (CARLA CRUZ, 2022).

O estudo feito pelo Reuters Institute chamado de “The Kaleidoscope” (COLLAO et al), fez uma profunda análise sobre Millennials e Zoomers (anos 18 a 30) no Brasil, Estados Unidos e Reino Unido. Na pesquisa que esses grupos em particular notou-se que eles consomem notícias não apenas no formato digital mas também socialmente. Na parte do Brasil, citou-se o whatsapp como o mais utilizado aplicativo entre eles, e que 41% utilizam para notícias. O aplicativo é um dos mais utilizados no Brasil em geral (COLLAO et al)

Há também a possibilidade de integração do aplicativo “Sou PUC”, já que o app em si será direcionado principalmente para o uso universitário. O Sou PUC seria uma ferramenta que complementaria bem o app projetado nesse TCC, já que não só os alunos mas os professores possam interagir com ele, podendo haver uma ajuda mútua entre os dois grupos e/ou os professores poderem resolver dúvidas dos alunos nele.

6.6 Conceito e Indicativos do Projeto

Nesse TCC o projeto final será o de um projeto de aplicativo para ajudar pessoas com tendências procrastinatórias à amenizar esse comportamento considerado destrutivo para si. Foram feitas pesquisas de aplicativos existentes com funções semelhantes a esse objetivo como Focus To-Do, ATracker, e Habitica, como já discutidos no capítulo 6.2.

- ATracker: esse aplicativo faz com que o usuário customize as suas tarefas diárias, adicionando atividades como faxinas, desenhar, exercícios, etc para sua lista de afazeres. Ao clicar em um deles um timer começará a cronometrar o intervalo de tempo em que você está fazendo esse trabalho. Opções extras incluem calendário, histórico, e gráficos mostrando a proporção em porcentagem das suas atividades feitas.
- Habitica: um aplicativo com design de “gameificação”, onde suas atividades seguem regras de jogos digitais. Nesse aplicativo você começa fazendo um avatar (seu personagem lhe representando), e após isso você adiciona suas atividades, podendo separá-las por hábitos positivos ou negativos. Quando faz-se um hábito positivo, você ganhará pontos de experiência, podendo elevar o nível de seu personagem, enquanto que se fizer um hábito negativo (como procrastinar), seu personagem levará dano. Há várias customizações nesse aplicativo para seu personagem, que podem ser conquistadas conforme os deveres que você faça.

O aplicativo Habitica é o mais complexo devido não apenas ao grande número de customizações, mas também pelo o fato de ter customizações para seu próprio avatar, funcionando como um videogame: podendo alternar a aparência e ganhar novos atributos ao fazer novas tarefas. A complexidade nesse caso pode ser descartada para o aplicativo que será desenvolvido por causa que simplicidade será o método principal para desenvolvê-lo.

- Focus To-Do: com esse aplicativo, ele combina o chamado “Pomodoro Timer” (intervalos de trabalho em 25 minutos, seguido por um descanso de 5 minutos) com suas tarefas. Com esse aplicativo você pode travar o telefone celular e/ou bloquear aplicativos, além de proibir o fechamento do Focus To-

Do enquanto ainda está ativo. Há também a configuração de adicionar barulhos de fundo (tic tac de relógio, chuva, conversas indistintas de salas, etc), enquanto os 25 minutos estão correndo, para ajudar na atenção do usuário.

O planejamento terá tipos de tarefas relacionadas ao ambiente universitário, simplificando para 3 grupos sendo eles: Tarefas Diárias, Provas, e Trabalhos de Longo Prazo. O esquema de simplicidade cai nesse número de escolha de grupos, portanto a abrangência dele cobrirá apenas esses, que sustentam praticamente todos os tipos de trabalhos feitos por estudantes na faculdade.

Intenções principais para o design desse produto terá inspirações de Ian Spalter quanto não apenas a simplicidade mas também de seu manuseamento ser leve e lúdico, estimulando o usuário a usá-lo de forma que não aparenta ter muito esforço para entender ou usar e que seja instintivo.

6.7 Desenvolvimento Do Projeto

O aplicativo terá a função de ajudar o usuário a lidar com a procrastinação acadêmica, e ajudá-lo a ter uma rotina mais saudável e consistente com seus deveres.

Para que seja possível alcançar esses objetivos, foram seguidos a metodologia de Garrett, os cinco passos para que seja feito o projeto de forma condizente com seu objetivo.

Também fez-se necessário seguir as ideias de Ian Spalter, como a simplicidade e intuitividade de um aplicativo faz-se o uso dele ser algo lúdico como experiência para o usuário.

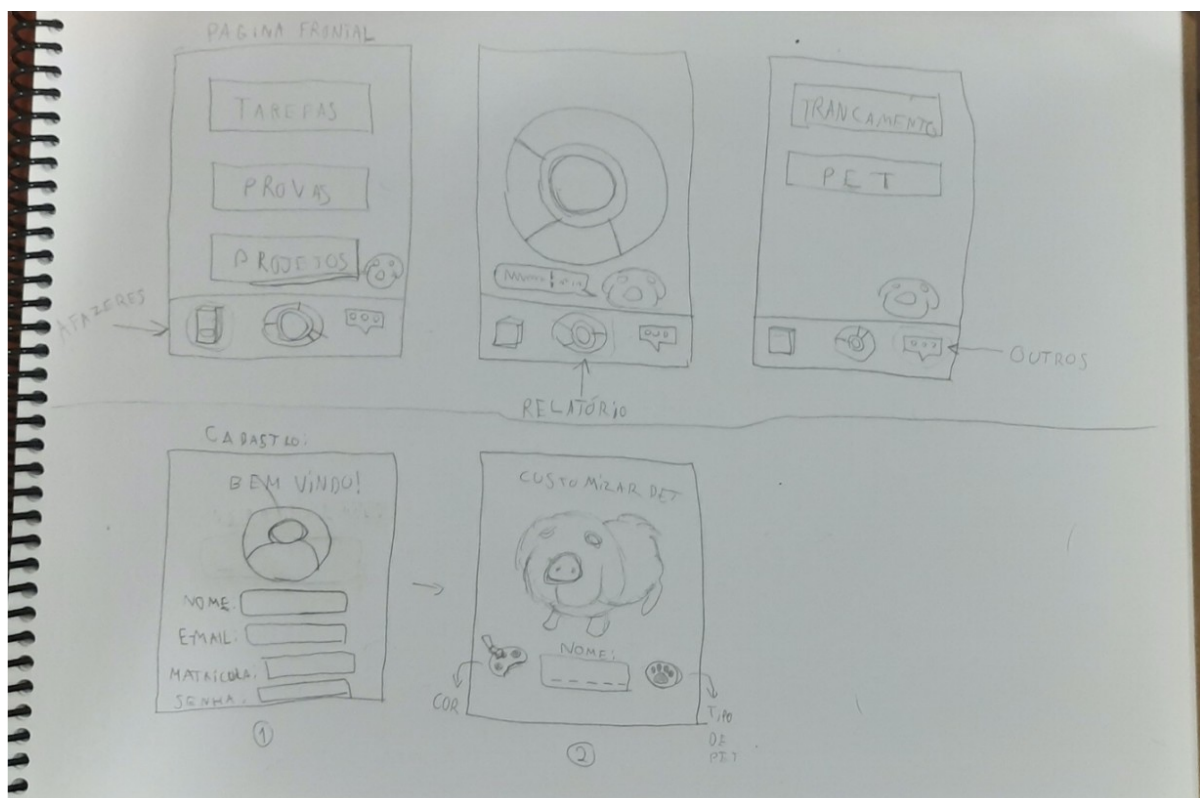
Para resumir, o conceito do projeto e seus requisitos principais serão estes para serem seguidos:

- Simplicidade

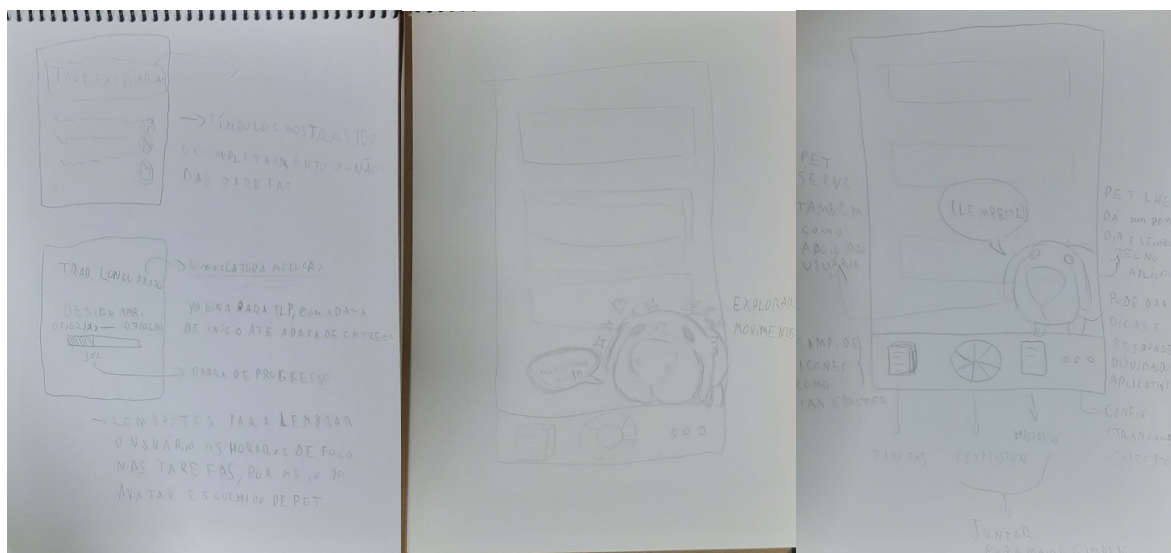
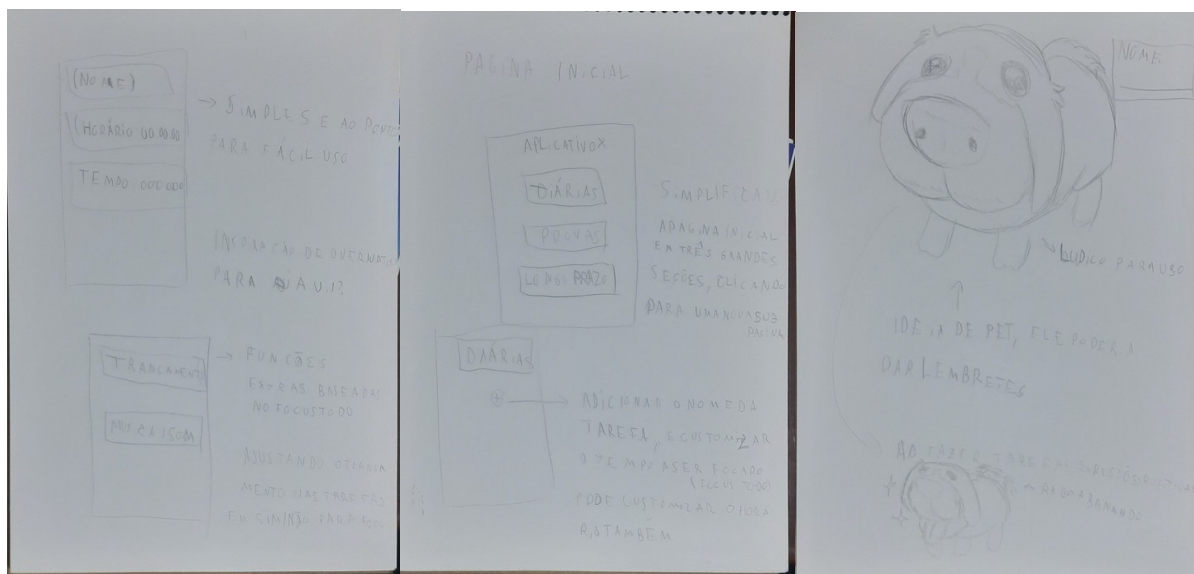
- Intuitividade
- Ser lúdico
- Engajante
- Ter uma navegação fácil de compreender
- Ajudar o usuário em suas responsabilidades acadêmicas.

Foram feitos wireframes para ter uma melhor ideia de planejamento para esse aplicativo, nessa etapa começou-se o início de processo do aplicativo e ter ideias do que ele pode aparentar ser e também corrigir ou aperfeiçoar certas características dele, para que haja mais organização dele.

A metodologia utilizada como um elemento “âncora” para a identidade do aplicativo foi de um elemento que desse afeto ao usuário, algo que fosse um guia e que possa ter um contato mais emocional e afetivo para ele. Não foi escolhido um ser humano porque o elemento lúdico talvez não iria condizer com o objetivo do aplicativo, então por fim como elemento principal do app um pet, cachorro, como uma representação de ajuda e suporte para o usuário. O motivo disso foi devido ao afeto que a maioria das pessoas tem com bichos de estimação, sendo um dos mais comuns o cachorro.



Wireframe de baixa fidelidade; Fonte: O autor (2023)



Wireframe de baixa fidelidade; Fonte: O autor (2023)

Após os wireframes de baixa fidelidade, foi possível fazer correções e também adicionar outras funções no projeto, para que fosse possível começar a visualização do produto. Isso foi feito no site Figma, disponível em: [https://www.figma.com/file/OMnkvaCIL8xOVpgNCw07Ku/WireFramer-%E2%80%93-Quick-wireframing-library-\(Community\)?type=design&node-id=23-3269&mode=design&t=Ju88d0HCtJOsJIFO-0](https://www.figma.com/file/OMnkvaCIL8xOVpgNCw07Ku/WireFramer-%E2%80%93-Quick-wireframing-library-(Community)?type=design&node-id=23-3269&mode=design&t=Ju88d0HCtJOsJIFO-0).

Na pagina de cadastro há todo o padrão de cadastro, como nome, e-mail, telefone, etc. o usuário pode escolher seu nome e matricula (para conectar a sua universidade para melhor conectividade).

Cadastro

Obrigado por escolher o nosso aplicativo!
Para o uso dele precisaremos de seu cadastro
por favor preencha os espaços abaixo:

Nome
Mateus do Carmo Abreu

E-mail
mateus@email.com

Telephone
(62) 999688999

Localização
Goiás - Goiânia

Universidade
PUC - Goiás

Termos de uso:

Li e aceito os termos de uso

Pet Puc

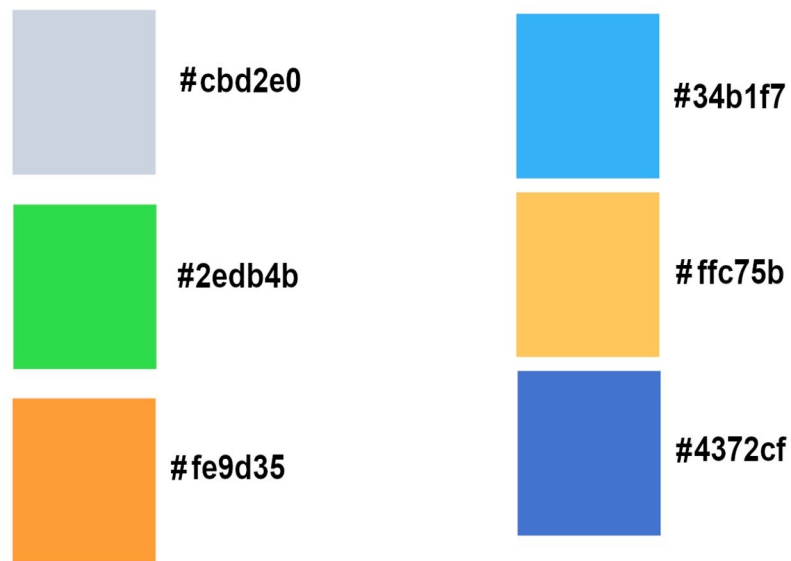
Usuário
Mateusdocarmo222

Matrícula
2018200626544855

CONFIRMAR

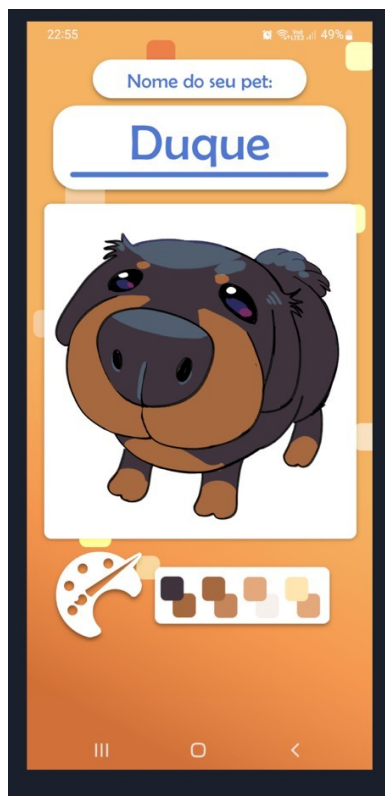
Telas de cadastro do aplicativo; Fonte: O autor (2023)

Logo no início, a intenção visual do aplicativo foi de fazer a UX ficar lúdico e aparentar ser um aplicativo simples de usar, por isso foi tomada a direção de ter cores vividas na UI do aplicativo. As fontes escolhidas ficaram grandes para dar uma atenção mais chamativa ao usuário, e a paleta de cores se diferem em cada pagina do aplicativo para melhor navegação pelo o usuário.



Amostra de cores principais do app, com código HEX, Fonte: O autor (2023)

Após a primeira vez ao cadastrar, o usuário será levado a página de configuração de pet, cachorro, podendo customizá-lo quanto ao nome e cores, o pet será o elemento para dar uma característica particular ao aplicativo. O pet terá o papel de guia para o uso do aplicativo, dando informações sobre como utilizar as funções dele em diferentes páginas. Mais importante que isso também será que o pet terá o papel de ser um apoio emocional para o usuário, dando-lhe mensagens para completar deveres caso esteja atrasado, e também dar-lhe parabéns ao completar tarefas com uma tela especial após tal acontecimento.



Telas de cadastro do aplicativo; Fonte: O autor (2023)

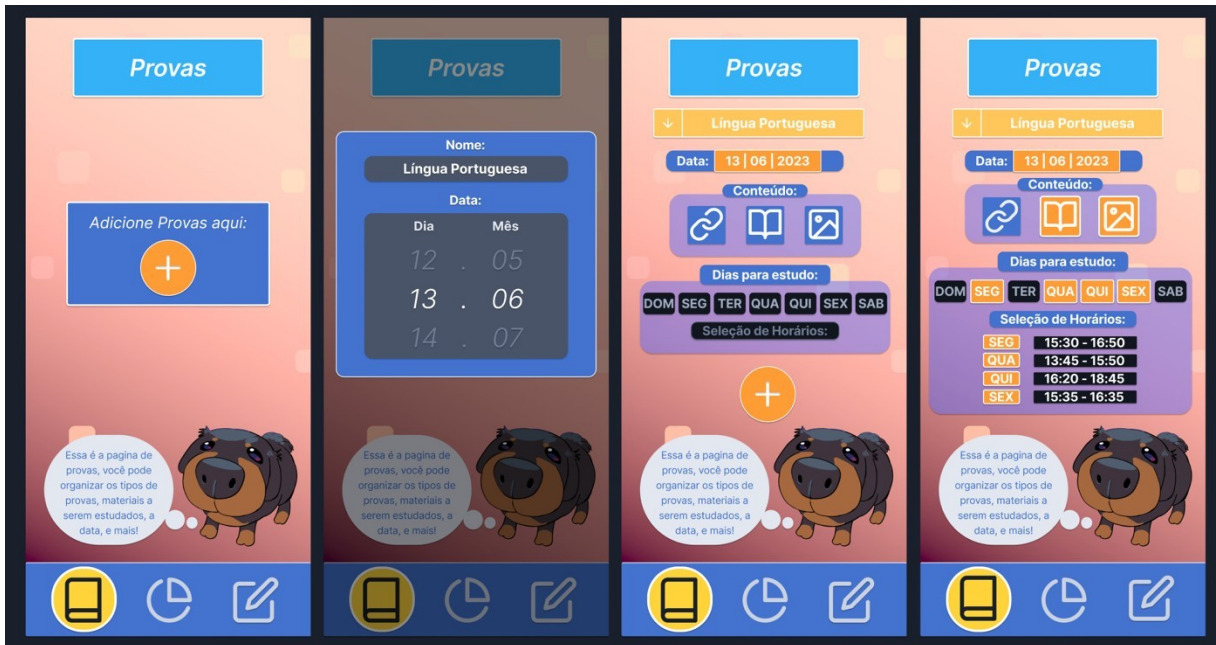
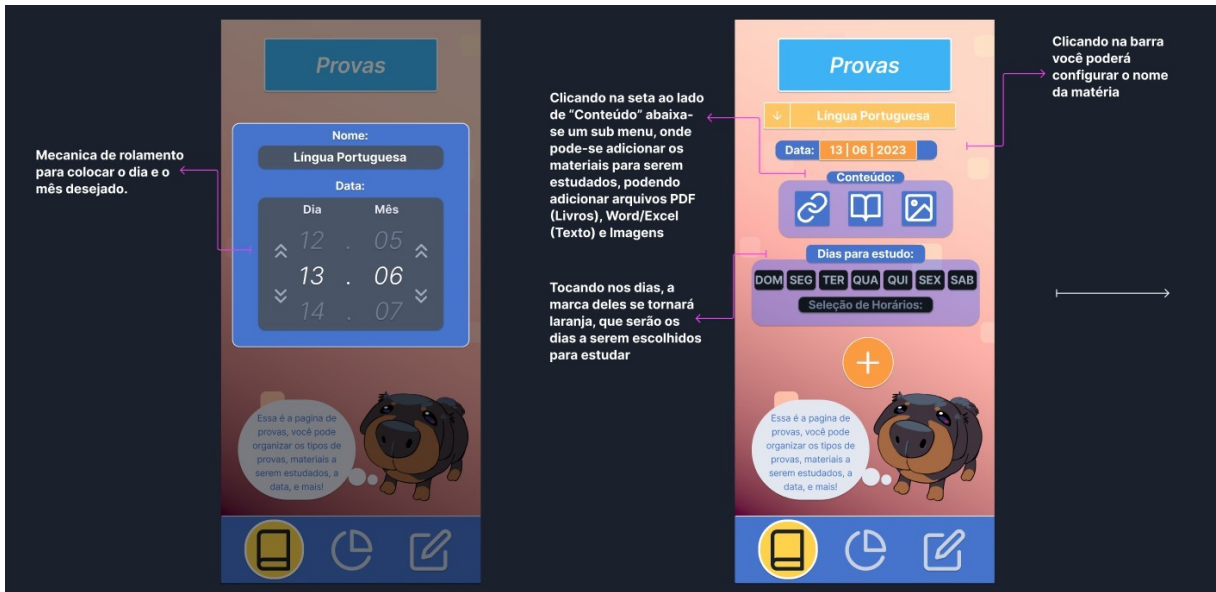
O aplicativo terá 3 funções de deveres principais: Tarefas, Provas e Trabalhos. As Tarefas serão para os deveres comuns, tarefas semanais. As Provas serão para datas com uma prova determinada por alguma matéria. Trabalhos são projetos propostos nas aulas que serão feitos a longo prazo.

Em todas essas funções, o usuário terá como adicionar as matérias desejadas e também os seus dias horários designados para fazer seu estudo, de acordo com suas preferencias pessoais, para que possa haver o máximo possível de otimização do seu tempo e estudo. Haverá opções extras como o trancamento de celular começar mais cedo antes do horário de estudo começar e alarmes no celular para que o usuário saiba que um horário de estudo está a prestes de começar.

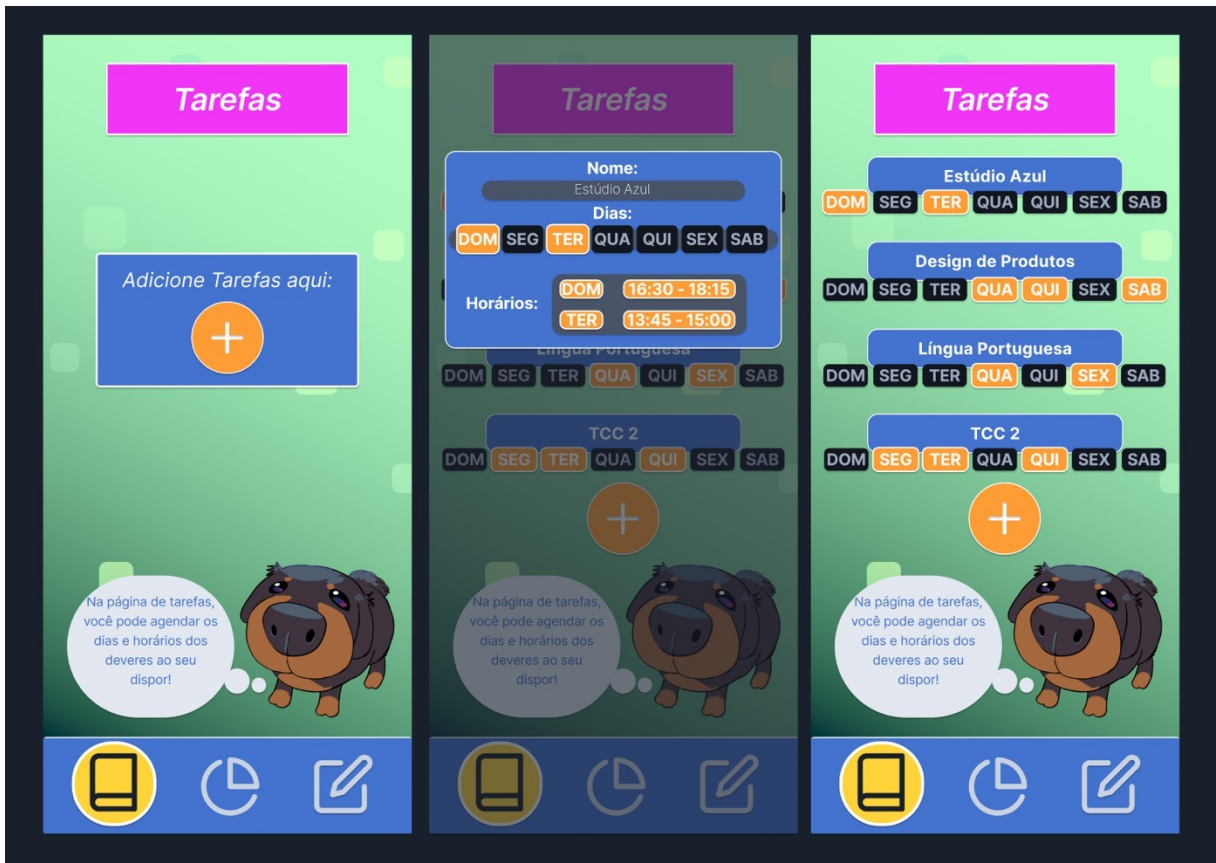
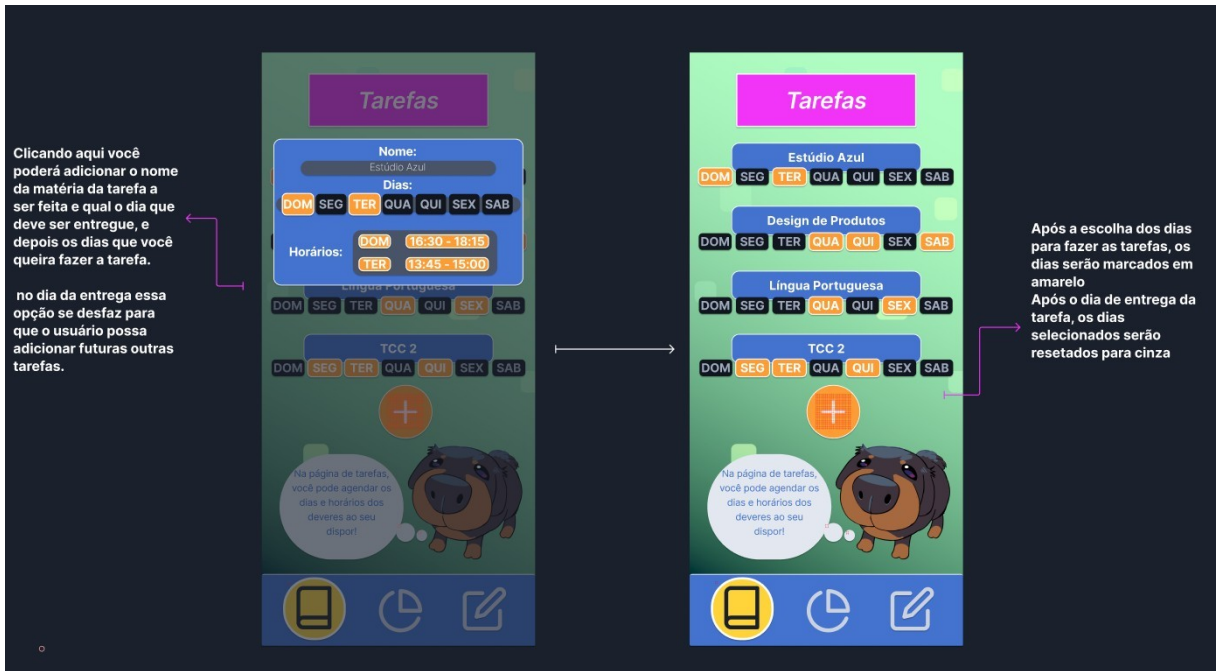
O funcionamento do aplicativo quanto ao seu uso, será de que quando um designado horário registrado pelo o usuário, e então vai ter um timer que irá começar nesse horário, o usuário também marcará o fim desse horário de estudo.



Telas de apresentação; Fonte: O autor (2023)



Telas de apresentação; Fonte: O autor (2023)



Telas de apresentação; Fonte: O autor (2023)

As funções também terá como adicionar arquivos PDF, imagens e/ou links para auxiliar o desenvolvimento de deveres, assim podendo dar mais opções de auxílio para o estudante com problemas procrastinatórios.

Na página de provas o usuário poderá adicionar provas, ao clicar no botão, uma janela pop-up irá aparecer e poderá adicionar o nome da matéria, dia e mês. Após isso o usuário pode adicionar os dias para estudo, e também adicionar o conteúdo da prova no aplicativo por meio de arquivos PDF, Links, ou imagens.



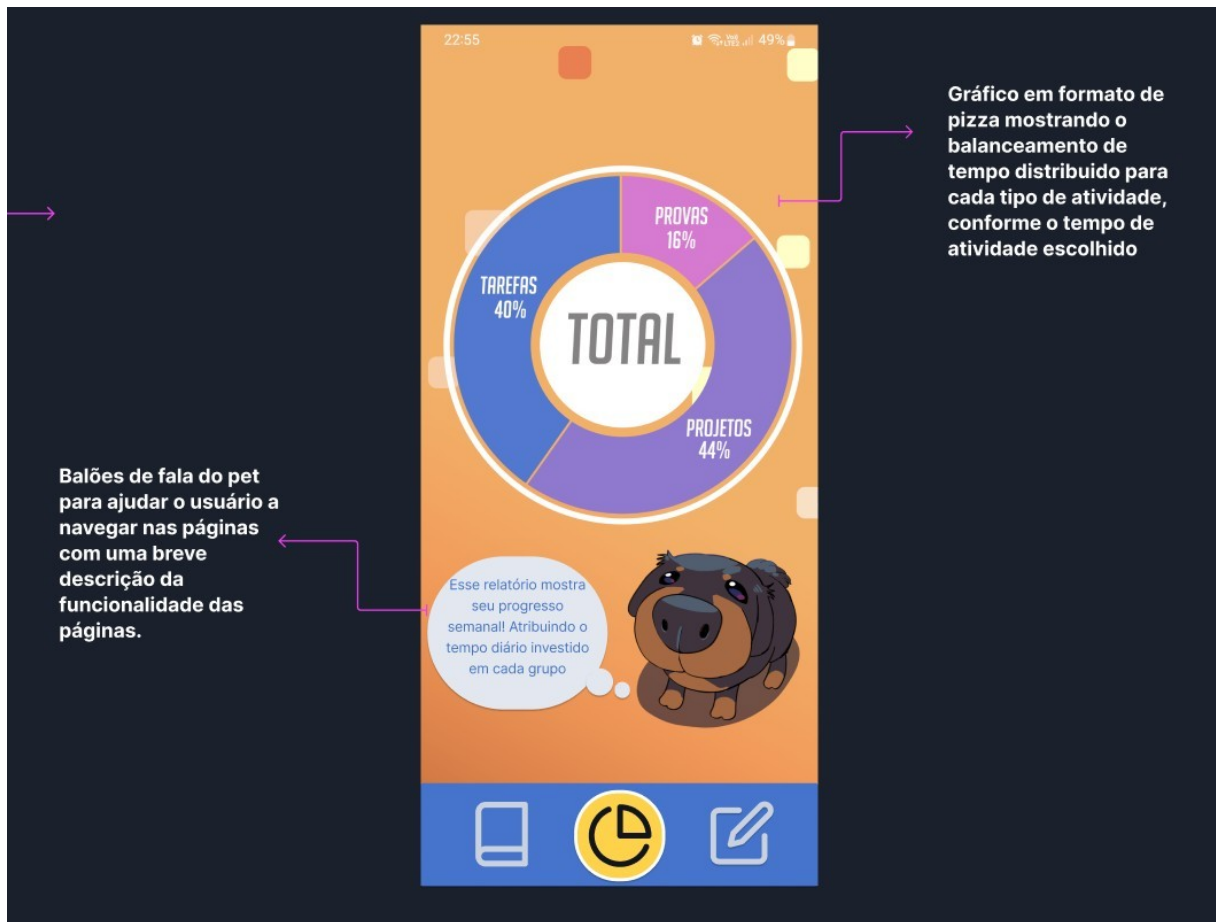
Telas de apresentação; Fonte: O autor (2023)

Ao completar deveres, o app terá uma tela especial dando parabéns ao usuário por ter ao fazer as tarefas.



Telas de apresentação; Fonte: O autor (2023)

Também terá a pagina de gráfico, onde o usuário verá a proporção em porcentagem de seus deveres feitos entre provas, projetos e tarefas.



Telas de apresentação; Fonte: O autor (2023)

Por último terá uma página para opções extras, nela o usuário poderá modificar opções como o tempo de trancamento do celular antes do estudo começar, reconfigurar o *pet* (alterar a aparência e/ou o nome do *pet*), e por fim também modificar a frequência de notificações que o *pet* pode fornecer para o usuário em seu celular.



Telas de apresentação; Fonte: O autor (2023)

A tipografia escolhida foi a Montserrat sem serifa, junto com variações em itálico, *light*, e negrito, para diferentes partes como descrições primárias e secundárias. Essa tipografia dá uma identidade condizente à aparência do aplicativo: um balanceamento entre algo mais lúdico, mas também um visual para ser suficientemente levado a sério.

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
0123456789 (!#\$%&/.|*` @ ´ ,?::)

Penultimate

The spirit is willing but the flesh is weak

SCHADENFREUDE

3964 Elm Street and 1370 Rt. 21

The left hand does not know what the right hand is doing.

mail@example.com <http://www.cufonfonts.com>

Prévia da fonte Montserrat (não-serifada); Fonte: <https://www.cufonfonts.com/font/montserrat>

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Este projeto de TCC teve como inspiração a identificação pessoal de compartilhar desse problema comportamental, sendo ele a procrastinação, e após várias pesquisas, foi possível fazer algo que o design possa ajudar em relação a ajudar o usuário.

Após várias pesquisas, a melhor alternativa encontrada foi de fazer um aplicativo que ajudasse o estudante universitário, a escolha de um aplicativo fez sentido levando em conta a geração atual de estudantes e também como o telefone celular evoluiu para uso diário, e como somos dependentes de várias de suas funções, além das possibilidades que ele pode dispor, devido ao desenvolvimento constante de apps em android/iphone.

O aplicativo foi desenvolvido apenas em sua fase de visual, porque, o desenvolvimento de um aplicativo para completo uso requer um long tempo de planejamento, e também por ser algo que exija desenvolvido apenas com um grupo de trabalho profissional e instruído para todas as partes envolvidas em fazer um aplicativo (designer, programação, estrutura, compatibilidade com celulares, etc).

Projetos como esse tem o objetivo de enriquecer os estudos para estudantes, e ajuda-los em suas responsabilidades acadêmicas, não apenas para atividades acadêmicas mas promissoramente possa também ajuda-los em suas carreiras profissionais pós-graduação.

8. REFERÊNCIAS:

Entrevista com Joseph Ferrari, Psychology of Procrastination: Why People Put Off Important Tasks Until the Last Minute; 2010. Disponível em:

<<https://www.apa.org/news/press/releases/2010/04/procrastination>: Acesso em: 28 ago. 2021

Piers Steel, Katrin B Klingsieck; *Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited*; jan. 2016. Disponível em:

<<https://aps.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ap.12173>> Acesso em: Set 2. 2021

BEUTEL et al; *Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German Representative Community Study*; *Plos One*, fev. 2016. Disponível em:

<<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0148054>>. Acesso em: ago 28. 2021

Amy Spencer, Maggie Seaver; Want to Train Your Brain to Stop Procrastinating? Read These Tips From a Neuroscientist, *Real Simple*, ago, 2019. Disponível em:

<<https://www.realsimple.com/work-life/life-strategies/time-management/procrastination>>. Acesso em: 7 set. 2021

Psychological Science, *Better Get to Work: Procrastination May Harm Heart Health*, mai, 2015. Disponível em: <<https://www.psychologicalscience.org/news/minds-business/better-get-to-work-procrastination-may-harm-heart-health.html>> Acesso em: 13 nov. 2021

Neil A. Lewis, jr., Daphna Oyserman; *When Does the Future Begin? Time Metrics Matter, Connecting Present and Future Selves*, *Psychological Science*, abr, 2015. Disponível em: <<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797615572231>>. Acesso em 17 nov. 2021

Camille Preston, How Procrastination Affects Your Health, *Thrive Global*, mar. 2018. Disponível em: <<https://thriveglobal.com/stories/how-procrastination-affects-your-health/>> Acesso em: 9 nov. 2021

Lyn Christian, What Causes Procrastination; *SoulSalt*, ago. 2020. Disponível em: <<https://soulsalt.com/what-causes-procrastination/>> Acesso em: 15 set. 2021

Products of Design, sva nyc; DO IT NOW: Using Design to Overcome Procrastination Disponível em: <<https://productsofdesign.sva.edu/blog/thesis-wan-jung-hung>> Acesso em: 20 nov. 2021

Creative Bloq Staff, *The designer's guide to beating procrastination*; out. 2013. Disponível em: <<https://www.creativebloq.com/graphic-design/art-getting-started-10135097>> Acesso em: 20 nov.2021

Cristiano Alvarenga, Pesquisa revela perfil do estudante universitário brasileiro, mai. 2019. Disponível em: <<https://comunica.ufu.br/noticia/2019/05/pesquisa-revela-perfil-do-estudante-universitario-brasileiro>> Acesso em: 13 nov. 2021

Gavin Ambrose, Paul Harris; *Design th!nking*; <https://asimetrica.org/wp-content/uploads/2014/06/design-thinking.pdf> Acesso em: 13 dez. 2021

FERREIRA et al; *Amanhã eu faço! Um estudo sobre a procrastinação no curso de Ciências Contábeis*; Disponível em: <https://congressosp.fipecafi.org/anais/21UspInternational/ArtigosDownload/3256.pdf>

Lívia Dâmaso, *O que é app? Quatro perguntas e respostas sobre aplicativos para celular*; set. 2019 <https://www.techtudo.com.br/noticias/2019/12/o-que-e-app-quatro-perguntas-e-respostas-sobre-aplicativos-para-celular.ghtml>

Brandon Dusch, *Five Elements of UX Design*, Disponível em:
<https://www.codecademy.com/resources/docs/uiux/five-elements-of-ux-design>

ABSTRACT: The Art of Design, 2ª temporada, episódio 5: IAN SPALTER: Digital Product Design. Direção: Scott Dadich. Produção: Billy Sorrentino, Sarina Roma, Paula Chowles. Local: Nova York. Produtora: Netflix

Carla Cruz, *O que a Geração Z nos revela sobre o futuro do mercado de notícias*; set.2022 <https://robox.com.br/blog/futuro-do-mercado-de-noticias/>

COLLAO et al; *The Kaleidoscope: Young People's Relationship with News; Craft & RISJ*, set. 2022. Disponível em:
<https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/sites/default/files/2022-09/Craft%20%26%20RISJ%20-%20The%20Kaleidoscope%20-%20Young%20People%27s%20Relationships%20With%20News%20-%20Report.pdf>

<https://www.figma.com/>

