



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - CEUB

PROGRAMA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

LUDMILA GAMA RIBEIRO FARIA

**DORMIR POUCO E ADIAR TAREFAS: A RELAÇÃO ENTRE A AUSÊNCIA DE SONO,
A PROCRASTINAÇÃO E A PRODUTIVIDADE NA SOCIEDADE DO CANSAÇO.**

BRASÍLIA

2023

LUDMILA GAMA RIBEIRO FARIA

**DORMIR POUCO E ADIAR TAREFAS: A RELAÇÃO ENTRE A AUSÊNCIA DE SONO,
A PROCRASTINAÇÃO E A PRODUTIVIDADE NA SOCIEDADE DO CANSAÇO.**

Relatório final de pesquisa de Iniciação Científica apresentado à Assessoria de Pós-Graduação e Pesquisa.

Orientação: Profº. Daniel Barbieri Freitas

BRASÍLIA

2023

AGRADECIMENTOS

A Deus, pela minha vida e por me dar forças para superar todos os obstáculos.

A minha mãe e ao meu pai, por serem sempre os meus maiores incentivadores e apoiadores. Por acreditarem em mim e me motivarem na busca do conhecimento, por debaterem comigo ideias e me acalmar em momentos de ansiedade, por sempre terem batalhado por mim e nunca desistido de me proporcionar o melhor.

Ao meu orientador Daniel Barbieri, a quem admiro muito, por todo incentivo, apoio e paciência em desenvolver esse trabalho. Sou muito grata por, desde semestres iniciais, me estimular à vida de pesquisa acadêmica, por encorajar minhas ideias e descobertas de interesse, por me guiar nessa trajetória e me dar forças mesmo em períodos conturbados, e por compartilhar seus conhecimentos e promover reflexões para além da vida dos livros e artigos.

Ao meu irmão e minhas amigas, que me apoiaram e me acompanharam durante esse processo, que torceram e vibraram comigo e que, em momentos de angústia, estavam do meu lado me ajudando a seguir até o fim dessa caminhada.

A todos(as) os(as) participantes, os(as) quais dedicaram um tempo para contribuir com a pesquisa e me permitiram concluir esse importante processo para a minha formação acadêmica. A eles(as), que pertencem a essa sociedade moderna pela qual direciono tamanho interesse de estudo, e puderam compartilhar um pouco de suas vidas para que essa pesquisa fosse possível.

Por fim, gostaria de agradecer à Instituição e à toda equipe do CEUB, pela oportunidade e incentivo na formação acadêmica, além do apoio e experiências incríveis que me proporcionaram nessa importante etapa da minha graduação.

Por falta de repouso, nossa civilização caminha para uma nova barbárie. Em nenhuma outra época os ativos, isto é, os inquietos, valeram tanto. Assim, pertence às correções necessárias a serem tomadas quanto ao caráter da humanidade fortalecer em grande medida o elemento contemplativo.

(Friedrich Nietzsche)

RESUMO

O projeto de pesquisa visou investigar a relação entre a privação de sono, os comportamentos procrastinadores e a percepção da cobrança por produtividade da sociedade do cansaço vivenciada na modernidade. A amostra foi constituída por 100 participantes, sendo 68 mulheres e 22 homens (10 sem identificação de gênero), entre 18 e 66 anos, com intuito de averiguar essa temática em uma amostra com maior probabilidade de estarem inseridos em um contexto acadêmico e/ou profissional. Foram aplicadas, de forma virtual através de um formulário no *Google Forms*, três instrumentos adaptados: o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (IQSP), o *Pure Procrastination Scale* (PPS), e a Escala da Percepção da Pressão por Rendimento - esta criada para esse projeto -; além de um questionário demográfico. A análise de dados realizada deu-se a partir de correlações de Pearson entre as variáveis de interesse e cálculos de ANOVA entre as diferenças das médias dos resultados encontrados nos instrumentos e em função das variáveis independentes, bem como através da estatística descritiva dos dados demográficos. Diante dos dados, pôde-se encontrar correlações significativas e positivas entre os padrões de sono e a percepção dos princípios incentivados na sociedade ($r = 0,326$; $p = 0,01$), entre a tendência a procrastinar e os valores impostos pela sociedade moderna percebidos ($r = 0,399$; $p = 0,05$), e também entre as regulações do sono e a tendência a procrastinar ($r = 0,234$; $p = 0,05$). Conclui-se, assim, que o estudo confirmou parcialmente as hipóteses levantadas, de forma a apresentar a relação entre a privação de sono, a tendência à procrastinação e a percepção dos valores incentivados pela sociedade e tidos como propulsores de um ideal de rendimento, assim como acentuou os impactos para a qualidade de vida do indivíduo.

Palavras-chave: sono; procrastinação; sociedade do cansaço.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	17
1.2 Objetivos	09
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	10
3. MÉTODO	16
3.1. Participantes	16
3.2. Instrumentos	17
3.3. Procedimentos	18
3.3.1. Procedimentos de coleta	18
3.3.2. Procedimentos de análise	19
3.3.3. Procedimentos éticos	19
4. RESULTADOS	20
5. DISCUSSÃO	22
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
REFERÊNCIAS	26
APÊNDICE A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)	30
APÊNDICE B - Escala de Percepção da Pressão por Rendimento	33
APÊNDICE C - Questionário Sociodemográfico	36

1. INTRODUÇÃO

8 horas, 480 minutos, 28.800 segundos. Essa é a média de sono recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para se ter uma vida saudável. Contudo, mais de 60% das pessoas não atingem esse ideal (Marins, 2017) e, ainda, 31% dormem menos de seis horas (Redação Sallve, 2021), o que precede prejuízos à saúde física e mental, além de impactar na vida social do indivíduo.

É sabido que o sono é um processo ativo fundamental para a homeostase do ser humano, sendo responsável por diversas funções, tais como consolidação da memória - e, assim, importante para a aprendizagem -, liberação de hormônios e repouso cerebral. Ao contrário, a privação do sono desencadeia um desequilíbrio de tal forma que pode acarretar desgaste físico e emocional, desregulação do humor, queda nos níveis atencionais e malefícios à memória, o que pode impactar, dentre outras coisas, no rendimento e produtividade do dia a dia (Batista et al., 2018).

Nesse sentido, o não dormir bem, tanto quantitativamente como qualitativamente, afeta a qualidade de vida e pode estar relacionado ao aumento dos níveis de ansiedade, depressão, baixa energia - fadiga - e mudanças de humor e comportamento (Santos-Coelho, 2020). Em suma, isso indica que o sono é primordial para o equilíbrio entre as dimensões física, emocional e social do indivíduo.

Assim, o cansaço consequente da falta de sono adequado ocasiona em desregulação na rotina do indivíduo, na medida que interfere no desempenho profissional e pessoal. Em relação ao contexto escolar ou de trabalho, uma pessoa que não possui um sono reparador enfrenta dificuldades em manter o foco, na produtividade e no rendimento das atividades recorrentes (Outros quinhentos, s.d.).

Diante disso, como consequência da privação de sono, acredita-se que é possível a ocorrência de um fenômeno muito atrelado ao ambiente de ensino e trabalho, principalmente no que concerne ao senso comum, que é a procrastinação. Então, pode-se pensar que as altas demandas, a pressão de desempenho e a preocupação em produzir muito na menor quantidade de tempo podem influenciar em condutas procrastinadoras, tendo em vista que é possível os indivíduos se perceberem esgotados e sobrecarregados com essas exigências e, assim, não cumprindo com todas as atividades. O comportamento de procrastinar indica um adiamento voluntário de uma atividade ou tomada de decisão, mesmo reconhecendo as possíveis consequências dessa ação, o que a população em geral, muitas vezes, considera

prejudicial, principalmente no que se refere ao espaço acadêmico e profissional. Assim, deixar de realizar tarefas no tempo proposto e postergar compromissos é mal-visto em uma sociedade atual que privilegia o estar sempre ativo e produzindo, sendo associado a indivíduos tidos como passivos e preguiçosos (Steel, 2007).

Segundo Byung-Chul Han (2017), o século XXI é marcado por uma sociedade de produção, de “pressão de desempenho”, como um imperativo do fazer de tal forma que o não estar ativo a todo tempo não é incentivado e nem permitido. Em decorrência disso, sabe-se conforme a *International Stress Management Association (ISMA-BR)*, que o Brasil ocupa o segundo lugar no ranking de pessoas com Síndrome de Burnout, condição relacionada à ansiedade, estresse e esgotamento mental; assim como, de acordo com a OMS, é o quinto país com mais casos de depressão e o primeiro no que se refere a casos de pessoas com ansiedade. E esses números consideráveis são indícios das exigências do cotidiano, dos excessos de produção e pressão e da impossibilidade de tempo ociosos amparados pela sociedade moderna e baseada na produtividade (Redação Folha Vitória, 2020).

À vista desse contexto de uma sociedade do cansaço, como Byung-Chul Han (2017) denominou, questiona-se os impactos de tais valores de produtividade constante incentivados na modernidade. Isto posto, esse projeto está sendo proposto a fim de responder o seguinte questionamento: qual a relação entre a privação de sono, a procrastinação no dia a dia e a produtividade na sociedade do cansaço?

Diante do exposto, a presente pesquisa sucede os estudos realizados no campo da Saúde e da Psicologia, principalmente no que concerne às pesquisas sobre os padrões de sono e a percepção dos respectivos impactos. Em específico, dá continuidade às investigações de Almondes e Araújo (2003) sobre a relação entre a qualidade de sono e a ansiedade; e também de Coelho et al. (2010) relativo ao estudo do sono, ansiedade e depressão e a relação entre essas variáveis. Ainda, pretende-se dar continuidade às pesquisas de Sampaio e Bariani (2011) e Schmitz (2019) referentes à procrastinação e os sentimentos experienciados em consequência, assim como a relação com variáveis como ansiedade, depressão e estresse.

No entanto, propõe-se ir além, intensificando as pesquisas ao propor investigar não só o sono e procrastinação de forma isolada em seus constructos, mas também a relação de ambos com o contexto em que os indivíduos se inserem, do qual não é possível dissociar as variáveis em análise. Ainda, busca encontrar uma relação direta entre o sono e procrastinação, não só mediada por outras variáveis de interferência como se encontra em grande parte da

literatura. Nesse sentido, busca-se desenvolver nos indivíduos um senso crítico sobre suas vivências dentro de um contexto social permeado por imposições externas, cujos impactos interferem na qualidade de vida.

Não obstante, cabe destacar a escassez de estudos sobre o sono e a procrastinação, principalmente no que se refere ao escopo nacional de pesquisa. Os estudos existentes relativos aos padrões de ciclo sono-vigília, assim como os instrumentos de medição da procrastinação, são de maioria na literatura externa, o que aponta a necessidade de estudos que analisam o contexto sociocultural específico brasileiro para impulsionar as investigações científicas.

Desse modo, esta pesquisa se insere no âmbito acadêmico de Psicologia na medida que se dispõe a explorar o desenvolvimento do indivíduo em todas as suas dimensões - física, cognitiva, emocional -, e os aspectos tanto internos como externos que permeiam suas ações e decisões. Além do mais, busca realizar um trabalho com possíveis impactos na comunidade, em que os indivíduos possam ter conhecimento dos processos a que são submetidos e, assim, possam desenvolver autonomia e posicionamento crítico para saírem de situações de adoecimento psíquico e esgotamento mental.

1.2. Objetivos

O objetivo geral da pesquisa aqui proposta é verificar a correlação entre o sono, a procrastinação e a variável de produtividade excessiva decorrente da sociedade do cansaço.

Não obstante, os objetivos específicos visam medir, quantitativamente e qualitativamente, o sono de indivíduos que vivem na sociedade ocidental, baseada no sistema de consumo e produção, assim como analisar o comportamento de procrastinação nesse mesmo meio. Além disso, busca-se investigar como o comportamento habitual de procrastinar durante as atividades do dia a dia pode prejudicar o sono noturno, tanto no que concerne a quantidade de horas como também a qualidade desse dormir, isto é, se o sono é percebido como reparador e se propicia descanso. Ademais, se propõe a ver se o inverso pode acontecer, ou seja, se a falta de sono à noite pode estar relacionada a comportamentos procrastinadores durante os dias seguintes.

A partir disso, são quatro as hipóteses a serem testadas. (1) Presume-se que haja uma correlação positiva significativa entre a quantidade de horas de sono noturno - assim como a qualidade do sono - e a percepção dos valores incentivados na sociedade atual de

desempenho. (2) Supõe-se que haverá uma correlação positiva entre o comportamento de procrastinar habitualmente e os costumes estimulados e impostos na sociedade moderna produtivista. (3) Indivíduos que procrastinam constantemente na rotina de dia podem acabar por ter poucas horas de sono noturno, e com baixa qualidade reparadora - correlação positiva. E, por fim, (4) acredita-se que sono e procrastinação se correlacionam positivamente de forma que indivíduos que dormem pouco e com baixa qualidade de reparação durante à noite tendem a procrastinar nas atividades e decisões diurnas no dia seguinte.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O sono, desde os primórdios da civilização, mostra-se alvo de estudos e de pesquisas. Com os avanços de tecnologias e de instrumentos de medição desse fenômeno complexo - como, por exemplo, o eletroencefalograma (EEG), descoberto em 1929 -, as pesquisas sobre o sono e os efeitos de sua privação tiveram destaque em diversos campos da ciência. A partir disso, reconhece-se duas principais fases do sono: o sono NREM (do inglês, *Not Rapid Eye Movement*), responsável pelo descanso cerebral, e o sono REM (do inglês, *Rapid Eye Movement*), fase de alta atividade elétrica cortical o qual se acredita ser primordial para as funções cognitivas, tais como memória e capacidade de aprendizagem (Bossoni, 2015).

Dessa forma, a fim de manter a homeostase corporal, a qualidade de vida e a saúde é preciso conseguir dormir uma quantidade adequada de horas de sono, sendo que também é necessário que esse sono seja de qualidade, isto é, que o indivíduo consiga se sentir restaurado e descansado após - o que acontece quando se atinge o sono profundo e o estágio REM do sono. No geral, o recomendado é dormir entre sete e nove horas por noite, pois, caso durmam menos que isso as pessoas podem se sujeitar a diversos riscos, não só de doenças físicas, mas também de prejuízos à saúde mental, como, por exemplo, alterações de humor e/ou emoções, ansiedade, depressão, dentre outros (Molano, 2021).

Contudo, Raj Dasgupta, professor assistente em medicina do sono na *Keck School of Medicine - University of Southern California* -, aponta que as “necessidades de sono” que cada pessoa necessita variam de indivíduo para indivíduo, o que vai de encontro com o que os estudos sugerem, como o da *National Sleep Foundation* (Suni, 2022). O necessário para se ter uma boa noite de sono varia de acordo com as diferentes fases de desenvolvimento em que se encontra. As crianças acima de 3 anos precisam de nove a 13 horas de sono, e acima dos

12 anos os adolescentes precisam dormir de oito a 10 horas para se manter a saúde. Ademais, os adultos jovens, ainda em fase de desenvolvimento cerebral, também podem precisar de nove horas de sono ou mais à noite para conseguir se revigorar para o dia seguinte; já aos adultos é recomendado um dormir com no mínimo sete horas de sono (Molano, 2021).

Além disso, as necessidades durante o sono também variam para cada pessoa tendo em vista condições de vida, hábitos e rotina do sono e até mesmo a predisposição de cada um. Sobre esta última variável, existem diferentes cronotipos, isto é, propensões naturais variadas em que cada pessoa tende a se sentir com maior energia ou com maior cansaço dependendo da hora do dia. Entre eles, há indivíduos de cronotipo diurno, ou seja, aqueles com tendência a dormir e a acordar mais cedo, e que se mostram mais produtivos durante o dia; o cronotipo noturno é caracterizado por indivíduos cuja hora de dormir é tardia, assim como a de acordar. Este último grupo demonstra maior dificuldade em descansar à noite e em manter uma rotina de sono, sendo que durante a semana podem diminuir as horas de sono com a ideia de “compensar” aos finais de semana, e ficam mais propensos a cochilos diurnos, desregulação na alimentação e ao consumo de café e remédios para controlar ou induzir o sono. Por fim, há o nível intermediário de cronotipo, em que o indivíduo tende a dormir de meia-noite às 8 horas, conseguindo ser menos rígido com os horários das atividades diurnas (Persono, 2021).

Outrossim, há uma diferenciação de perfis de dormidores, em que podem existir, por exemplo, pequenos dormidores, que precisam de menos de seis horas por noite para se perceberem descansados; e os grandes dormidores, que necessitam de nove horas ou mais para que o sono seja reparador (Batista et al., 2018). Então, nota-se que apesar de um “ideal” geral para um sono restaurador, cada pessoa apresenta suas singularidades, tendências e hábitos que influenciam na quantidade de horas dormidas e na qualidade desse dormir.

Entretanto, mesmo diante das individualidades, há um consenso sobre a importância do sono para todas as pessoas. A regulação do ciclo sono-vigília, como citado anteriormente, é imprescindível para a restauração de energia, consolidação de memórias, regulação do metabolismo cerebral e plasticidade neuronal (Müller & Guimarães, 2007). Ainda, uma boa rotina de sono permite o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional, ou seja, viabiliza a homeostase corporal.

Por outro lado, a privação de sono acarreta dificuldades de consolidação da memória e prejuízos à criatividade e atenção, alterações de humor, déficits cognitivos e motores, queda

do rendimento diurno, ansiedade, baixa autoestima e menor desempenho pessoal (Ciampo, 2012). Além disso, sabe-se que uma rotina errada de sono pode estar relacionada a aspectos socioeconômicos e a variáveis ambientais - podendo se pensar na pressão social, sobrecarga de trabalho/atividades, uso das tecnologias de luz artificial logo antes de dormir (celular, computador, etc.) - são fatores que influenciam na qualidade do sono (Müller & Guimarães, 2007). Ademais, o não dormir está relacionado com a redução da atividade das regiões frontais do cérebro, as quais estão relacionadas com o planejamento e execução de tarefas (Ciampo, 2012). E, um fenômeno que demonstra uma condição contrária a essas funções de controle é o da procrastinação.

A procrastinação envolve uma decisão de atraso de uma atividade ou tomada de decisão, deixando de cumprir, finalizar e decidir uma tarefa a que antes havia se comprometido, sendo caracterizada por ser uma “falha” no sistema de autorregulação, isto é, na capacidade de controlar ações, pensamentos e sentimentos. Assim, indivíduos com tendência procrastinadora agem de forma a evitar certas atribuições, muitas vezes atrelado a uma falta de interesse e a aspectos afetivos negativos em relação a uma tarefa. Contudo, divergindo da crença popular de que procrastinadores são indivíduos apenas preguiçosos, há aspectos a serem considerados como cansaço, estresse, pressão de desempenho, dentre outros. Segundo estudos de Aitken (1982) e Burka e Yuen (1983), a procrastinação crônica envolve níveis altos de perfeccionismo e ansiedade, uma baixa autoestima e intolerância a situações de frustração, de modo que se coloca “obstáculos” à realização de uma tarefa a fim de proteger essa autoestima e até mesmo pontuar como justificativas ao serem julgados por não finalizarem a atividade (Conceição, 2011).

Perante isso, a procrastinação pode ser influenciada tanto por aspectos internos como externos. De acordo com Conceição (1999, citado por Conceição, 2011), é possível destacar alguns fatores motivadores da procrastinação, como: (a) má gestão de tempo, em que se observa dificuldade para manejar o próprio tempo e identificar prioridades e metas, podendo envolver até o excesso de trabalho; (b) condições ambientais e dificuldades de concentração, tendo em vista que o ambiente desperta muita distração para o indivíduo; (c) ansiedade nas situações de avaliação e relativamente às expectativas, baseadas no receio de mau desempenho e na incapacidade de lidar com críticas negativas e com impressões de outras pessoas; (d) falta de motivação, na medida em que se percebe que é uma atividade desprazerosa.

No que concerne aos estudos neurobiológicos sobre a procrastinação, esse comportamento de atraso intencional está diante um conflito entre duas regiões cerebrais distintas. Como já mencionado, o córtex pré-frontal é relacionado ao campo da consciência de modo a ser base para as previsões e controle de ações futuras; já o sistema límbico, associado a processamentos automáticos ou até mesmo inconscientes, se responsabiliza por atos direcionados a recompensas imediatas, de curto prazo, isto é, está ligado à respostas emocionais, sendo mais conhecido como “cérebro emocional” (Santi, 2019). Assim, ao se analisar a procrastinação, se entende que esse fenômeno se refere a decisões que privilegiam prazeres imediatos, ou seja, se atrasa o início ou fim de uma tarefa que é tida como desinteressante, desmotivadora ou fonte de emoções negativas em detrimento da busca por outras atividades prazerosas para o indivíduo. Isso acontece mesmo que a pessoa tenha consciência e controle das consequências negativas e mesmo que saiba que pode se arrepender depois (Santi, 2019).

Posto isto, é possível indagar as situações que o indivíduo sabe que pode se arrepender ao adiar, mas que isso não necessariamente é fator inibitório do comportamento procrastinador. É o caso do fenômeno da procrastinação vingativa do sono. Essa manifestação do procrastinar se refere ao fato da pessoa ir dormir tarde de forma intencional, sem motivos externos que possam explicar - como ficar doente, por exemplo -, e tendo consciência dos malefícios dessa ação. Assim, alguns fatores encontrados para explicar tal fenômeno, que vão além da explicação pelos cronotipos anteriormente mencionados, tais como: falta de autocontrole, na qual há predisposição à muita distração, impedindo o ir dormir; e a relação entre força de vontade e estresse diário (Cruz, 2019).

À vista dessas questões relacionadas à privação do sono e suas consequências, além dos fatores relacionados à procrastinação, faz-se indispensável questionar o contexto que esses fenômenos ocorrem. Conforme discurso de Byung-Chul Han (2017), a sociedade pós-moderna do século XXI é uma sociedade do desempenho, da produtividade máxima, da positividade do poder. A cultura atual transmite valores do “imperativo de obedecer” a si mesmo e de “pressão do desempenho”, isto é, o que é imposto é a necessidade de produzir e se superar constantemente, o que se torna gerador de indivíduos adoecidos psicologicamente: “[...] O depressivo não está cheio, no limite, mas está esgotado pelo esforço de ter de ser ele mesmo”.

Nessa perspectiva, os indivíduos compartilham um modo de vida centrado no excesso, na sobrecarga e na multiplicidade de informações e de atividades simultâneas, o que interfere no gerenciamento de tempo e na divisão da atenção. Não é permitido o tempo ocioso, o descanso, as interrupções, caso contrário o julgamento e pressão da sociedade se impõe com toda força. O que hoje se mantém é uma *sociedade do cansaço*. Isto é, uma sociedade baseada no cotidiano de pressão por desempenho e produtividade máxima, em que não se permite momentos de descanso e lazer. Perde-se o espaço para negatividades e se instaura os excessos de positividade, os quais são posicionados em um paradoxo, uma vez que esse positivo do poder é incapacitante (Han, 2017).

O que se encontra é uma sociedade exaustiva, de produtividade excessiva e super desempenho, na medida que a depressão se insere a partir da percepção de fracasso do homem em ser quem ele é. O indivíduo em suas multitarefas não tem tempo para contemplar e sua rotina é baseada na hiperatenção, na necessidade de produzir muito em pouco tempo (Cordeiro et al., 2018). Diante disso, pode-se pensar que há um favorecimento do dia em detrimento da noite, isto é, existe uma noção de que se deve ser produtivo ao máximo nas atividades diurnas e o sono é tido não como primordial, mas como dependente da gestão de tempo. Se um indivíduo consegue finalizar todos os afazeres durante o dia, pode permitir que o sono aconteça; contudo, caso se envolva com excesso de demandas e pressão, não há tempo para o dormir uma vez que o horário previsto para o sono se torna momento compensatório para continuar a realizar as exigências sofridas.

Diante das considerações apresentadas, cabe ressaltar algumas pesquisas anteriores de relevância para o tema. No estudo de Almondes e Araújo (2003), cujo objetivo foi investigar a relação entre os padrões de ciclo sono-vigília e a ansiedade em estudantes de medicina, os resultados dos questionários Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (IQSP) e Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) apontaram para o aumento da ansiedade em participantes com irregularidades no sono.

Em paralelo a esta pesquisa, Coelho et al. (2010) realizaram um estudo a fim de analisar a qualidade de sono, ansiedade e depressão em universitários que estavam finalizando cursos de saúde, e, para isso, aplicaram o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (IQSP), o Inventário de Depressão de Beck (IDB) e o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE). Os resultados confirmaram a correlação negativa entre sono e depressão, isto

é, estudantes com pior qualidade do sono apresentaram maiores níveis de depressão, assim como a existência de traços de ansiedade e depressão.

Além dessas, outra pesquisa realizada com estudantes universitários é a de Sampaio e Bariani (2011). Nesta, 173 participantes com média de 21 anos e de três cursos de graduação distintos - ciência biológica, medicina e psicologia -, responderam um questionário proposto pelas pesquisadoras referente à investigação da procrastinação dos estudantes bem como os sentimentos a partir desse fenômeno. Os resultados indicaram que 82% da amostra confirmou ter tendência a adiar tarefas e compromissos, sendo que a maioria demonstrava esse hábito pelo menos uma vez na semana. Ainda, a análise qualitativa destacou que a categoria de sentimentos que mais foi relatada foi a de Ansiedade e as justificativas sinalizadas para o procrastinar variaram entre falta de gestão de tempo, cansaço, insatisfação com o conteúdo da atividade e a percepção de que precisam “sentir pressão” para dar continuidade a uma tarefa.

Por fim, Schmitz (2019) buscou analisar a percepção das consequências psicológicas decorrentes da procrastinação no meio acadêmico, investigando ainda a correlação entre tal fenômeno e depressão e estresse em universitários. Neste estudo, 1426 graduandos e pós-graduandos, com média de 26 anos, responderam à Escala de Consequências Psicológicas do Questionário de Procrastinação Acadêmica - Consequências Negativas - e à Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21); e os resultados apontaram para participantes com experiências negativas diante da procrastinação, destacando para o esgotamento psíquico e adoecimento mental.

Considerando essa revisão literária, em consonância com a contextualização apresentada, é possível notar a importância de uma rotina de sono saudável e das consequências da privação do sono para a qualidade de vida do indivíduo. Em paralelo, hábitos que não privilegiam apenas a produtividade excessiva durante o dia, mas também consideram os momentos de descanso e recarga são importantes para o equilíbrio físico, cognitivo e emocional, visando redução da ansiedade e estresse, por exemplo. Nesse sentido, observa-se também a pertinência em estudar o contexto contemporâneo caracterizado pelas exigências de desempenho e aproveitamento do tempo e suas consequências ao sono, assim como para o fenômeno da procrastinação. Em uma sociedade de sobrecarga e exaustão, pode-se pensar sua influência no atraso intencional de atividades e compromissos, assim

como na percepção que essas ações procrastinadoras acarretam às respostas emocionais e sentimentos dos indivíduos.

Em contrapartida, há uma escassez de investigações que retratam uma relação mais direta entre o sono e a procrastinação, tendo em vista a configuração pós-moderna da sociedade. Apesar de estudos sobre o sono ter conquistado novo interesse, ainda não são suficientes para cobrir também outras variáveis inter-relacionais, tais como a procrastinação e aspectos socioculturais, principalmente no contexto nacional. Em conclusão, percebe-se falta de pesquisas que almejam verificar mais a fundo a relação dos valores culturais difundidos na atual sociedade do cansaço, no caso a produtividade máxima, o esgotamento mental e o não descanso, com a qualidade de sono e os hábitos procrastinadores.

3. MÉTODO

3.1. Participantes

O presente estudo contou com uma seleção amostral de 100 participantes, entre 18 e 66 anos - a fim de buscar participantes com maior probabilidade de ainda estarem inseridos ativamente no contexto acadêmico e/ou profissional, o qual engloba diversos indicativos da temática a ser explorada -, de ambas as identificações de gênero, visando verificar a relação entre sono, procrastinação e a produtividade excedente da sociedade do cansaço característica da contemporaneidade. Em média, os indivíduos tinham 26,35 anos de idade (DP = 9,55), e a amostra foi composta por 68 mulheres e 22 homens (10 indivíduos não explicitaram sua identificação de gênero). Dentre eles, a grande maioria sinalizou ainda estar cursando a graduação (61%), estudar no turno matutino (35%) e trabalhar no turno vespertino (26%).

Os participantes que sinalizaram alguma condição prévia referente a distúrbios de sono diagnosticados (total de 27% da amostra), tais como insônia, sonambulismo e apneia do sono, assim como aqueles que fazem uso de medicamentos durante o dia (23% da seleção amostral) que possam interferir no desempenho de atividades diárias, foram analisados de forma separada, tendo em vista que essas condições podem alterar a percepção das situações vivenciadas no cotidiano e, logo, influenciar as respostas na aplicação do formulário.

O recrutamento dos participantes foi realizado por conveniência, a partir da divulgação da pesquisa em redes sociais, tais como Instagram, Twitter e Whatsapp, pelas quais indivíduos

interessados em contribuir com o estudo puderam participar através do acesso ao link do formulário online.

3.2. Instrumentos

Para medir as variáveis da pesquisa foram utilizados três instrumentos: o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (IQSP), o *Pure Procrastination Scale* (PPS) e a Escala de Percepção da Pressão por Rendimento. Ao final, também foi aplicado um questionário sociodemográfico.

Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (IQSP). Utilizado para medir a qualidade do sono da amostra. Foi desenvolvido por Buysse DJ, em 1988, e traduzido na versão brasileira por Bertolazi et al. (2011) (citado por Passos et al., 2017), é um instrumento para avaliar a qualidade do sono, sendo que combina tanto informações qualitativas como também quantitativas sobre os padrões de sono. É composto por 19 questões, em formato de autorrelato referente à recordação de informações sobre o sono que datam até o último mês, divididas em sete componentes: qualidade subjetiva do sono, latência do sono, duração do sono, eficiência habitual do sono, alterações do sono, uso de medicamentos para dormir e disfunção diurna do sono. A partir disso, para cada componente, o escore pode alternar de 0 a 3 e os valores somados desses componentes variam de 0 a 21, em que quanto maior o valor pior é a qualidade dos padrões de sono. Para essa pesquisa, optou-se por utilizar uma versão adaptada, em que a recordação sobre os aspectos do sono se refere apenas à última semana e não ao último mês, a fim de obter respostas mais precisas (Obrecht, Collaço, Valderramas et al., 2015).

Pure Procrastination Scale (PPS). Foi utilizada para medir o comportamento procrastinador. Este instrumento, proposto por Steel (2010), é uma escala Likert, de 1 (muito raramente ou não me representa) até 5 (muito frequentemente ou sempre me representa), constituída por 12 itens que avaliam a procrastinação no âmbito geral em forma de autorrelato. Na versão original, mede três dimensões da procrastinação: procrastinação decisional, atraso na implementação e pontualidade/precisão. Assim, escores muito elevados caracterizam índice alto de procrastinação (Rocha et al., 2021).

Escala de Percepção da Pressão por Rendimento. Escala construída para essa pesquisa (Apêndice B), a fim de verificar a terceira variável de interesse, o excesso de produtividade na sociedade de cansaço. Essa sociedade do cansaço é aqui definida como o cotidiano de pressão

por desempenho e produtividade máxima, em que não se permite momentos de descanso e lazer. Assim, propôs-se a identificar como os indivíduos percebem questões como pressão por desempenho, sobrecarga, estresse, tempo ocioso diante expectativas externas, dentre outras, e quais respostas emocionais e sentimentos podem ser destacadas em decorrência dessas questões.

Dessa forma, o instrumento, em escala Likert de 1 (muito raramente) a 5 (muito frequentemente), composta por 16 itens que representam três dimensões: a) fatores psicológicos, sendo as características internas do indivíduo relacionadas à condição mental, psíquica e emocional no dia a dia; b) produtividade, relacionada a aspectos comportamentais auto percebidos no contexto acadêmico e/ou profissional, tais como performance/rendimento, motivação e comprometimento; e c) bem-estar, indicando as atitudes e comportamentos que os indivíduos não conseguem atingir em momentos de tempo ocioso devido à pressão por produtividade máxima no cotidiano. Cabe destacar que a produtividade além de uma variável a ser medida, também é um fator do instrumento, a fim de alcançar maior precisão na medição de tal fenômeno.

Questionário sociodemográfico. Ao final dos instrumentos de medição do sono e da procrastinação, criou-se uma seção para que os participantes pudessem colocar informações relativas à idade, identidade de gênero, nível de escolaridade, horas dedicadas ao estudo/faculdade ou trabalho - assim como turno dessas atividades -, e também para sinalizar diagnóstico de distúrbios de sono prévios (Apêndice C).

3.3. Procedimentos

3.3.1. Procedimentos de coleta

A coleta de dados foi realizada através da adaptação dos instrumentos para o formato de formulário online, na plataforma *Google Forms*. À priori, ao acessarem o link que foi disponibilizado nas redes sociais mencionadas, os participantes foram direcionados a uma seção para confirmar a participação voluntária e concordar com os termos éticos da pesquisa.

Logo em seguida, as próximas seções destinaram-se ao preenchimento do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (IQSP) e da *Pure Procrastination Scale (PPS)*, respectivamente. Adiante, os indivíduos puderam responder a Escala de Percepção da Pressão por Rendimento, e a última seção destinou-se às informações pessoais dos participantes, referente ao Questionário Sociodemográfico.

Faz-se necessário salientar que, com exceção da primeira seção de consentimento de participação, nenhum item do formulário, nem dos instrumentos de medição dos padrões de sono e da procrastinação, nem do questionário sociodemográfico, era de caráter obrigatório, visando evitar quaisquer situações desconfortáveis para o indivíduo.

3.3.2. Procedimentos de análise

Os dados coletados na pesquisa foram analisados através do software estatístico SPSS (Statistical Package for the Social Science) - versão 26 -, a partir da verificação descritiva das informações sociodemográficas, com identificação de mínimo, máximo, média, desvio padrão e frequência. Além disso, realizou-se uma análise correlacional entre as três variáveis de interesse - sono, procrastinação, sociedade do cansaço -, a partir de correlações de Pearson, bem como cálculos da ANOVA entre as diferenças das médias dos resultados encontrados nos instrumentos e em função das variáveis independentes.

3.3.3. Procedimentos éticos

Essa pesquisa se direcionou a garantir os termos éticos, antes que os indivíduos voluntários do estudo pudessem dar prosseguimento. Assim, antes da coleta de dados, o projeto foi submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa (Parecer nº 5.725.409). Em seguida, antes de responder as seções destinadas aos instrumentos propriamente ditos, os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice A), na primeira seção do formulário, o qual garante o anonimato dos participantes e a confidencialidade dos dados coletados. Por fim, essa pesquisa não se destina a construir um diagnóstico e nem a estabelecer um padrão de respostas tido como certo ou errado, não existindo uma resposta ideal para os itens.

4. RESULTADOS

Para dar início à análise de dados coletados, calculou-se a confiabilidade dos instrumentos utilizados na pesquisa através do alfa de Cronbach. Para a escala *Pure Procrastination Scale* (PPS), o alfa de Cronbach foi igual a 0,896, com média dos participantes equivalente a 2,89 (DP = 0,89). Indicando que os participantes apresentam uma tendência a procrastinar próxima ao ponto mediano da escala, uma vez que a escala varia de 1 a 5 em que valores mais altos significam maior tendência à procrastinação.

Já para a Escala de Percepção da Pressão por Rendimento, encontrou-se um alfa de 0,821, em que a média entre os participantes foi de 3,18 (DP = 0,39). Nesse sentido, destacou-se que os participantes se percebem sobrecarregados e pressionados a mostrar bom desempenho, tendo em vista que é uma escala Likert de 1 a 5 em que escores maiores representam maior percepção por rendimento. Dessa forma, ambas as escalas apresentaram bom índice de confiabilidade.

Contudo, para a escala Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (IQSP) não se calculou o alfa de Cronbach, apenas para os itens escalares (itens de 5 a 13 e de 15 a 18), com alfa de 0,522. E, isso se deu pois o instrumento refere-se a uma medida tanto quantitativa como qualitativa dos dados. Mesmo com ressalvas de ordem psicométrica, optou-se por calcular o alfa da parte quantitativa da escala para se ter uma estimativa de confiabilidade dos itens métricos.

Para o cumprimento do objetivo central da pesquisa, foram realizadas correlações de Pearson entre as médias das escalas IQSP, PPS e Escala de Percepção da Pressão por Rendimento, a fim de averiguar o grau de relação entre as variáveis de interesse: sono, procrastinação e sociedade do cansaço. Foi possível verificar uma correlação positiva entre a IQSP e Escala de Percepção da Pressão por Rendimento de $r = 0,326$, com significância de $p = 0,01$, indicando que quanto menos horas de sono e pior a qualidade de sono de uma pessoa, maior é a pressão por rendimento que percebe, e o contrário também é verdade. Além disso, verificou-se uma correlação também positiva entre a Escala de Percepção da Pressão por Rendimento e a PPS de $r = 0,399$, com $p = 0,05$, indicando que quanto maior a pressão por rendimento percebida, maior a tendência a procrastinar, assim como o contrário. Por fim, encontrou-se correlação positiva entre a IQSP e a PPS, com valor equivalente de $r = 0,234$ com $p = 0,05$, sendo possível concluir que quanto menos e pior uma pessoa dorme, mais ela tende a procrastinar nas atividades diárias, e vice-versa. As correlações encontradas podem ser observadas na Tabela 1.

Tabela 1.

Correlações principais entre as médias das escalas IQSP, PPS e Escala de Percepção da Pressão por Rendimento.

Escalas	Rmed	PPSmed	MedIQSP
---------	------	--------	---------

Rmed	1	0,399**	0,326**
PPSmed	0,399**	1	0,234*
MedIQSP	0,326**	0,234*	1

**Correlação significativa a nível $p = 0,01$

* Correlação significativa a nível $p = 0,05$

Além disso, calculou-se a correlação individual de um item da escala IQSP com a média da própria escala. O item “Durante a última semana, quanto tempo (em minutos) você geralmente levou para dormir à noite? (número em minutos)” apresentou uma correlação significativa ($p = 0,01$) de $r = 0,360$, indicando que quanto mais tempo o indivíduo leva a dormir, pior sua qualidade de sono. Assim, pontua-se que o item cumpriu com o objetivo da escala proposta, sendo uma medição significativa do instrumento.

Como dados complementares, foram calculadas as diferenças das médias nas medidas aplicadas, através do cálculo da ANOVA, em função das seguintes variáveis independentes: identidade de gênero, nível de escolaridade, turno que estuda, turno que trabalha, diagnóstico de distúrbios do sono e uso de medicamentos, porém as médias não apresentaram diferenças significativas.

No entanto, quando se analisou a diferença na média da IQSP entre os participantes que apresentaram diagnóstico de distúrbio de sono e os que não indicaram diagnóstico na influência dos padrões de sono, a diferença foi significativa, $F(1,87) = 7,028$, $p = 0,010$. Assim, pessoas que indicaram ter algum diagnóstico de distúrbios de sono, também apresentaram pior qualidade e quantidade de sono por noite, na qual a média dos participantes que informaram ter transtorno do sono foi de 2,39 (DP = 0,5).

Já na análise da influência do uso de medicamentos nos padrões de sono na média da IQSP, calculou-se a diferença entre participantes que faziam uso de medicamento que influencia no desempenho cotidiano e os que não faziam uso. Para tal análise também se obteve uma diferença significativa, de $F(1,83) = 13,208$, $p < 0,001$, o que indica que pessoas que utilizavam medicação regular, apresentaram piores regulações nos padrões de sono. A média do grupo que afirmou usar medicamento regular apresentou média de 2,47 (DP = 0,51).

5. DISCUSSÃO

A partir da fundamentação teórica apresentada, por meio da presente pesquisa buscou-se discutir sobre os padrões de sono, as tendências procrastinadoras e a percepção de cobrança por produtividade na atual sociedade. À vista disso, o objetivo geral do trabalho foi averiguar as o nível de relação entre as três variáveis mencionadas e verificar o grau de correlação que apresentam entre si; na intenção de estabelecer uma relação entre privação de sono, produtividade e a sociedade do cansaço.

Diante dos resultados preliminares, entende-se que o objetivo foi parcialmente cumprido. Encontrou-se correlações positivas e significativas entre as escalas IQSP, PPS e a Escala de Percepção da Pressão por Rendimento, assim pôde-se confirmar as três hipóteses levantadas inicialmente no estudo: a) há uma correlação positiva significativa entre a quantidade de horas de sono noturno - assim como a qualidade do sono - e a percepção dos valores incentivados na sociedade; b) há uma correlação positiva entre o comportamento de procrastinar habitualmente e os costumes estimulados e impostos na sociedade moderna produtivista; c) indivíduos que procrastinam constantemente na rotina de dia podem acabar por ter poucas horas de sono noturno, e com baixa qualidade reparadora - correlação positiva; e d) sono e procrastinação se correlacionam positivamente de forma que indivíduos que dormem pouco e com baixa qualidade de reparação durante à noite tendem a procrastinar nas atividades e decisões diurnas no dia seguinte.

Em razão dos resultados obtidos, foi possível identificar que indivíduos que não dormem bem a noite, principalmente de forma recorrente, percebem maior pressão para serem produtivos no dia a dia; assim como as grandes demandas por rendimento exigidas durante o dia influenciam na qualidade do sono noturno. Esta última pode ser explicada de acordo com o conceito de procrastinação vingadora do sono, abordado em Cruz (2019), em que o estresse diário pode acarretar na decisão intencional de adiar o sono, o que pode explicar que 19% dos participantes sinalizaram na escala IQSP que levam acima de 30 minutos para conseguir adormecer. E tal fenômeno também sustenta teoricamente a correlação positiva encontrada entre a escala IQSP e o item “Durante a última semana, quanto tempo (em minutos) você geralmente levou para dormir à noite? (número em minutos)”, a qual sinaliza que quanto maior é o adiamento para ir dormir, pior a qualidade de sono.

Não obstante, assim como discutido por Byung-Chul Han (2017), a atual sociedade do cansaço é marcada por exigências externas e pelos imperativos à produtividade máxima, em

que se faz obsoleto o tempo ocioso e de descanso, isto é, prioriza-se o rendimento diurno enquanto a importância do sono é subestimada.

Ademais, a pesquisa indicou que quanto maior a pressão por rendimento um indivíduo está submetido, maior é a tendência a apresentar comportamentos procrastinadores. E isso vai de acordo com as explicações em Conceição (2011), o qual indica que a procrastinação pode ocorrer tanto por aspectos internos quanto externos. Isto é, a tendência a procrastinar ocorre não apenas por falta de interesse, como muito acreditado no senso comum, mas também por demandas e exigências externas que, muitas vezes, implicam em ansiedade.

Ainda, foi possível sinalizar que a privação de sono pode estar associada com níveis maiores de procrastinação nas atividades cotidianas dos indivíduos; assim como Ciampo (2012) indicou ao relatar que o não dormir adequadamente implica prejuízos nas capacidades de planejamento e execuções de tarefas, funções as quais não ocorrem durante comportamentos procrastinadores.

No que se refere à análise complementar dos dados, os resultados apontaram que indivíduos diagnosticados com distúrbios de sono apresentam padrões de sono prejudicados quando comparados aos participantes que não sinalizaram algum diagnóstico específico. Além disso, a interpretação dos dados apontou que o uso recorrente de medicações interfere nas regulações de sono, o que é coerente com a teoria discutida em Persono (2021), em que os padrões de sono são acometidos pelas condições de vida e hábitos individuais.

Por outro lado, não se encontrou diferenças significativas ao se calcular a diferença das médias diante das variáveis independentes: identidade de gênero, nível de escolaridade, turno que estuda, turno que trabalha, diagnóstico de distúrbios do sono e uso de medicamentos. Acredita-se que isso pode ser explicado pelo fato que os dados complementares procederam das informações relatadas pelos participantes no Questionário sociodemográfico, isto é, além de ter sido uma amostra sem variedade, em que grande parte eram indivíduos de graduação, era necessário apenas que o próprio participante indicasse ter ou não diagnóstico de algum distúrbio de sono, por exemplo.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

À vista do referencial teórico explanado e dos resultados explicitados, entende-se que a presente pesquisa pode contribuir para aumentar o escopo de pesquisa nacional no que se refere ao estudo do sono e os impactos da qualidade do mesmo em outras esferas da vida,

principalmente. Nesse sentido, pode incitar uma maior investigação sobre as variáveis que influenciam nos padrões e hábitos de sono e a consequente interferência nas atividades diurnas, além de permitir discorrer sobre variáveis independentes que influenciam e são influenciadas pela regulação do sono, tais como: níveis de ansiedade, produtividade, gestão de tempo das atividades, dentre outras. Contudo, não foi possível estabelecer relações aprofundadas entre essas variáveis de interferência e as variáveis principais definidas.

No que se refere à metodologia utilizada, os instrumentos de medição das variáveis de interesse cumpriram parcialmente com o objetivo da pesquisa, tendo em vista a seleção de participantes. Por outro lado, diante de uma amostra sem variedade, considerando se tratar de indivíduos majoritariamente de graduação, com idade média de 26,35 anos, recomenda-se para estudos futuros medidas que possam averiguar maior variedade de indivíduos e, assim, analisar diferenças significativas entre grupos.

Ademais, no que se refere a escala IQSP, a escala foi adaptada para cumprir com respostas mais precisas e a curto prazo, conforme objetivo do estudo. No entanto, sugere-se que, para pesquisas posteriores, sejam realizadas medições de acordo com a proposta inicial da escala, considerando um espaço de tempo de um mês para recordação dos aspectos do sono, e não uma semana como no presente trabalho, assim permitindo respostas diferentes que podem alterar a percepção do indivíduo sobre suas condições de vida e hábitos recorrentes.

Por último, a pesquisa pode ser importante para a sociedade e contribuir para o desenvolvimento do senso crítico e de reflexões dos indivíduos acerca da importância da regulação do sono e da necessidade de questionar os valores e princípios impostos na sociedade atual, tais como a produtividade excessiva. Assim, faz-se necessário refletir sobre as prioridades elencadas no dia a dia e os hábitos adquiridos, que podem até mesmo acarretar tendências procrastinadoras e maus hábitos de sono, o que resulta em prejuízos à saúde mental e ao desenvolvimento psíquico do indivíduo.

REFERÊNCIAS

- Almondes, K. M., & Araújo, J. F. (2003). Padrão do ciclo sono vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários. *Estudos de Psicologia*, 8(1).
<https://doi.org/10.1590/S1413-294X2003000100005>
- Batista, G. A., Silva, T. N., Oliveira, M. R., Diniz, P. R. B., Lopes, S. S., & Oliveira, L. M. F. T. (2018). Associação entre a percepção da qualidade do sono e a assimilação do conteúdo abordado em sala de aula. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/;2018;36;3;00008>
- Bossoni, R. (2015). Histórico do surgimento da pesquisa do sono. [Matéria de site].
<https://universoracionalista.org/quem-somos/>
- Ciampo, L. A. D. (2012). O sono na adolescência. *Adolescência & Saúde*, 9(2), 60-66.
http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=317
- Coelho, A. T., Lorenzini, L. M., Suda, E. Y., Rossini, S., & Reimão, R. (2010). Qualidade de Sono, Depressão e Ansiedade em Universitários dos Últimos Semestres de Cursos da Área de Saúde. *Neurobiologia*, 73(1). https://www.researchgate.net/profile/Rubens-Reimao/publication/236943130_Sleep_quality_depression_and_anxiety_in_college_students_of_last_semesters_in_health_areas_courses/links/0c9605184f15b7395d000000/Sleep-quality-depression-and-anxiety-in-college-students-of-last-semesters-in-health-area-s-courses.pdf
- Conceição, J. P. O. (2011). Personalidade e procrastinação em estudantes universitários. (Dissertação de Mestrado). Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias - Lisboa: Portugal. <https://core.ac.uk/download/pdf/48576224.pdf>
- Cordeiro, F. A. V., Friede, R., & Miranda, M. G. (2018). A violência simbólica na sociedade do cansaço do século XXI. *Rev. Augustus*, 23(46).
<https://revistas.unisuam.edu.br/index.php/revistaaugustus/article/view/213/77>
- Cruz, V. C. S. R. M. (2019). Sleep procrastination: an exploratory study with high school students. <http://hdl.handle.net/1822/62398>
- Han, B. C. (2017). *Sociedade do cansaço* (2ª edição). Tradução de Enio Paulo Giachini. Vozes.
- Marins, L. (2017). Dormir pouco, o mal do século XXI. *Agrolink & Assessoria*. [Matéria de site]. https://www.agrolink.com.br/noticias/-dormir-pouco--o-mal-do-seculo-xxi---por-luiz-marins_398848.html

- Molano, S. (2021). Quantas horas eu preciso dormir? Depende da sua idade, dizem especialistas. *CNN Brasil Saúde*. [Matéria de Site].
<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/quantas-horas-eu-preciso-dormir-depender-da-sua-idade-dizem-especialistas/>
- Müller, M. R., & Guimarães, S. S. (2007). O impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. *Estudos de Psicologia*, 24(4), 519-528.
<https://doi.org/10.1590/S0103-166X2007000400011>
- Obrecht, A., Collaço, I. A. L., Valderramas, S. R., Miranda, K. C., Vargas, E. C., & Szkudlarek, A. C. (2015). Análise da qualidade do sono em estudantes de graduação de diferentes turnos. *Rev Neurociência*, 23(2).
<https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/download/8023/5558/>
- Outros quinhentos (s.d.). Procrastinação e esgotamento mental: você está atento a estes vilões da produtividade?. [Matéria de Site].
<https://www.outrosquinhentos.com/procrastinacaoeegotamento/>
- Passos, M. H. P., Oliveira, V. M. A., Silva, H. A., Lima, A. S., Pitanguí, A. C. R., & Araújo, R. C. (2017). Confiabilidade e validade da versão brasileira do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh em adolescentes. *Jornal de Pediatria*, 93(2).
<https://doi.org/10.1016/j.jped.2016.06.006>
- Persono (2021). O que é o cronotipo, os diferentes tipos e como descobrir o seu. [Matéria de Site]. https://www.persono.com.br/insights/sono-e-ciencia/o-que-e-cronotipo?gclid=CjwKCAjw9e6SBhB2EiwA5myr9v_pVQ-gQosV-XVPcyQnY_idQqRfcKOH822gredj5Nhtf_HEhGpt5hoCI4IQAvD_BwE
- Redação Sallve (2021). A humanidade nunca dormiu tão pouco - você sabe por quê? [Matéria de site]. <https://www.sallve.com.br/blogs/sallve/sono-importante-humanidade-dorme-pouco>
- Redação Folha Vitória (2020). Brasil é o 2º país com o maior número de pessoas com Síndrome de Burnout. [Matéria de Site].
<https://www.folhavitoria.com.br/saude/noticia/08/2020/brasil-e-o-2-pais-com-o-maior-numero-de-pessoas-com-sindrome-de-burnout>
- Rocha, R. Z., Almeida, C. R. S., & Dias, A. C. G. (2021). *Pure Procrastination Scale e Irrational Procrastination Scale: Validation of a Brazilian Version*. *Psico-USF*, 26(3).
<https://doi.org/10.1590/1413-82712021260309>

- Sampaio, R. K. N., & Bariani, I. C. (2011). Procrastinação acadêmica: um estudo exploratório. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 2(2).
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072011000200008
- Santi, A. (2019). A ciência da procrastinação. *Super Interessante*. [Matéria de Site].
<https://super.abril.com.br/comportamento/a-ciencia-da-procrastinacao/>
- Santos-Coelho, F. M. (2020). Impacto da privação do sono sobre cérebro, comportamento e emoções. *Med Int México*, 36(S1), 17-19. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenl.cgi?IDARTICULO=93227>
- Schmitz, B. S. (2019). Quando coisas boas não vem para aqueles que esperam: sofrimento psicológico e procrastinação acadêmica. (Trabalho de Conclusão de Curso). Universidade Federal de Santa Maria. <http://repositorio.ufsm.br/handle/1/23798>
- Steel, P. (2007). *The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure*. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
[10.1037/0033-2909.133.1.65](https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65)
- Suni, E. (2022). *How Much Sleep Do We Really Need?* Sleep Foundation.
<https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>

APÊNDICE A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Dormir pouco e adiar tarefas: a relação entre a ausência de sono, a procrastinação e a produtividade na sociedade do cansaço.

Instituição dos(as) pesquisadores(as): Centro Universitário de Brasília-CEUB
Pesquisador responsável - Prof. Daniel Barbieri Freitas
Pesquisadora assistente: Ludmila Gama Ribeiro Faria

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O documento abaixo contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não causará nenhum prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado(a) a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Antes de assinar faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

- O objetivo específico deste estudo é investigar a relação entre a percepção da rotina na sociedade contemporânea e o sono e a procrastinação.
- Você está sendo convidado(a) a participar exatamente por corresponder ao perfil delimitado para essa pesquisa.

Procedimentos do estudo

- Sua participação consiste em responder três instrumentos sobre o tema apresentado e um questionário sociodemográfico.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada na própria residência ou ambiente de preferência do participante, a partir de um formulário online na plataforma do *Google Forms*.

Riscos e benefícios

- Este estudo possui baixos riscos. Ainda, é válido apontar que não há respostas certas ou erradas em relação às perguntas que serão apresentadas no formulário, e é esperado que o(a) participante responda de acordo com suas vivências e seu contexto habitual.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento você não precisa realizá-lo.
- Sua participação poderá ajudar na construção de uma compreensão mais aprofundada sobre o tema em questão.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar. Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando, para isso, entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- O material com as suas informações ficará guardado sob a responsabilidade da pesquisadora assistente, Ludmila Gama Ribeiro Faria, com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade e será destruído após a pesquisa.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas, entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Eu, _____ RG _____, após receber uma explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos, concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo.

Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pela pesquisadora assistente, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, _____ de _____ de _____

Participante

Pesquisador Responsável: Daniel Barbieri Freitas

Celular: (61)991932466 – Email: daniel.freitas@ceub.edu.br

Pesquisadora Assistente: Ludmila Gama Ribeiro Faria
Celular: (61)992478181 – Email: ludmila.faria@sempreceub.com

Endereço dos(as) responsável(eis) pela pesquisa:

Instituição: Centro Universitário de Brasília – UniCEUB

Endereço: SEPN 707/907, Campus do UniCEUB

Bairro: Asa Norte

Cidade: Brasília – DF

CEP: 70790-075

Telefones p/contato: (61) 3966-1200

APÊNDICE C - Questionário Sociodemográfico

- 1) Idade
- 2) Identidade de Gênero
- 3) Nível de escolaridade
- 4) Quantas horas por dia, em média, dedica para os estudos/ a faculdade?
- 5) Em que turno estuda?
- 6) Quantas horas por dia, em média, dedica para o trabalho?
- 7) Você trabalha em que turno?
- 8) Já recebeu algum diagnóstico de distúrbio do sono, como insônia, sonambulismo, dentre outros? Se sim, qual(quais)?
- 9) Você faz uso de algum medicamento que influencia no seu desempenho das tarefas do dia a dia? Se sim, qual(quais)?