Relatório LAPR1 – Sprint 2

Procrastinação

Docente: Ana Barata

Elaborado por:

Ricardo Keng - 1231500

Sebastião Freitas – 1230574

Leandro Antunes – 1230867

Pedro Cardoso - 1230475

**Índice**

Capa…………………………………………………………………………………………………………………………………..Pág.1

Índice…………………………………………………………………………………………………………………………………Pág.2

Introdução…………………………………………………………………………………………………………………………Pág.3

Estado da arte……………………………………………………………………………………………………………….Pág.3-4

Solução proposta……………………………………………………………………………………………………………….Pág.4

Conclusão……………………………………………………………………………………………………………………….….Pág.5

Bibliografia………………………………………………………………………………………………………………………...Pág.5

**Introdução**

O nosso projeto tem como objetivo ajudar a combater a procrastinação a todos os níveis, tanto a nível profissional como a nível escolar, englobando todas as idades, embora este seja um problema mais comum entre os jovens.

Este primeiro relatório é composto por capa, índice, introdução, estado da arte, solução proposta pela equipa, conclusão e bibliografia.

Este relatório tem como objetivo reportar o trabalho da equipa feito até agora nomeadamente a pesquisa sobre o problema e a elaboração de uma proposta de resolução.

O problema escolhido pela equipa foi a procrastinação uma vez ser cada vez mais comum e cada vez mais um problema presente nas escolas e empregos.

De acordo com estudos, este problema quadruplicou os seus índices nos últimos 30 anos com alguns estudos a sugerir que está diretamente relacionado com a tecnologia e mais recentemente há estudos que apontam que este problema foi também motivado pelo confinamento aquando da pandemia da COVID-19.(*Procrastination Statistics Show That Procrastination Is Increasing*, n.d.)

De acordo com estudos 20-25% dos adultos são considerados procrastinadores crónicos e cerca de 50% dos adultos confessam procrastinar de vez em quando. Quanto a estudantes, 80-95% dos estudantes universitários confessam procrastinar de vez em quando, cerca de 75% dos estudantes consideram-se procrastinadores e cerca de 50% admite procrastinar consistentemente e de forma problemática. Em 2015 foi feito um estudo que revelou que, em média, cada pessoa procrastina cerca de 218 minutos por dia, perdendo-se assim 55 dias por ano apenas a procrastinar, representado assim que 22% do tempo útil é gasto a procrastinar.(Hen & Goroshit, 2018)

Em 2016 um estudo alemão mostrou que a procrastinação está mais presente nas pessoas entre as idades dos 14-29 anos.(Flett et al., 2016)

**Estado da Arte**

No contexto onde se insere o nosso problema (procrastinação) existem algumas aplicações/serviços que têm um objetivo idêntico ao nosso projeto. Algumas dessas aplicações são a “Productive”, “Habit Tracker”, “Structured”,“Eden”, “Done”, ou “Rabit”.

Todas estas aplicações têm como objetivo desenvolver hábitos saudáveis, construtivos e transformadores através da definição de metas pessoais por cada utilizador e ir acompanhando o seu progresso ao longo do tempo. Algumas das funcionalidades destas aplicações são a gestão de hábitos: onde se pode criar, completar ou interromper hábitos quando lhe for inconveniente e ao mesmo tempo adicionar notas aos seus hábitos para destacar os pontos principais durante o dia;

Programa: O utlizador pode escolher o seu objetivo, receber dicas de hábitos diários, controlos de reflexão e sugestões de motivação para obter o impulso que de que necessita;

Desafios: O utilizador pode melhorar a sua rotina diária completando tarefas guiadas e competindo com outros utilizadores do todo o mundo;

Artigos: O utilizador pode ganhar consciência da sua própria produtividade e motivação com dicas personalizadas de especialistas;

Personalização: O utilizador pode personalizar a aplicação da maneira que quiser;

Estatísticas: É possível seguir os seus hábitos e analisar o seu progresso, construindo motivadoras cadeiras de hábitos completados e dias perfeitos. Quanto mais longa for a cadeia de hábitos completados, maior será a probabilidade de continuar a série sem intermitências;

Notificações: É possível configurar lembretes inteligentes e personalizar as aplicações pera receber notificações acerca do que tem programado para cada período do dia.

**Solução Proposta**

Com base nas estatísticas apresentadas anteriormente o nosso grupo considerou que isto é um problema muito presente na sociedade de hoje em dia e por isso decidimos tentar encontrar uma solução que ajude a reduzir estas estatísticas, ainda que num extrato muito menor do que o extrato destes estudos.

Uma vez que somos estudantes e conseguimos perceber bem os efeitos colaterais deste problema, motivou-nos a arranjar uma solução para este problema. O facto de as estatísticas serem tão elevadas quanto a este problema, motivou-nos também a tentar encontrar uma solução.

A nossa proposta é a criação de uma aplicação com funcionalidades para ajudar jovens e adultos a lidar com a procrastinação, através de um “fórum” no qual se pode contactar com pessoas que já tenham ultrapassado este problema de maneira a que se possam entreajudar, temos também em mente criar uma aba dentro da aplicação que tenha diversos conselhos (Tips & Tricks) para ajudar também as pessoas a lidar com este problema. Para além disso pretendemos também que a aplicação seja intuitiva e que tenha outras funcionalidades que utilizam técnicas contra a procrastinação, como por exemplo uma secção para criar uma rotina para o usuário, em que a aplicação pede as atividades ao utilizador e automaticamente cria uma rotina adequada e equilibrada.

Temos como público-alvo os jovens e jovens adultos visto que são a faixa etária mais afetada por este problema e por ser uma faixa etária extremamente recetiva e ligada a tecnologia, facilitando também a divulgação do nosso projeto e consequentemente da nossa proposta.

Quanto a relevância do projeto, o nosso grupo considera este tópico extremamente relevante para a sociedade de hoje e para sociedades futuras, uma vez que estudos mostram que a procrastinação pode estar ligada a evolução da tecnologia e a tendência é aumentar.

**Conclusão**

Neste trabalho, abordámos a questão da procrastinação, um fenómeno que afeta amplamente a sociedade, com ênfase nos jovens e jovens adultos. Com estatísticas alarmantes que revelam o impacto negativo da procrastinação, é evidente a necessidade de enfrentar este comportamento.

Explorámos soluções já existentes, como aplicações, que têm como objetivo ajudar as pessoas a desenvolver hábitos mais saudáveis e produtivos. Com base nesta investigação, propomos uma solução direcionada principalmente para os jovens, reconhecendo a contínua relevância deste problema.

O nosso projeto representa um pequeno passo na luta contra a procrastinação, com o intuito de sensibilizar as pessoas para este problema e fornecer ferramentas que as auxiliem no desenvolvimento de hábitos mais produtivos. Acreditamos que a consciencialização, a educação e o apoio são fundamentais para enfrentar a procrastinação e as suas consequências negativas, contribuindo para uma sociedade mais eficaz e realizada.

**Bibliografia**

Flett, A. L., Haghbin, M., & Pychyl, T. A. (2016). Procrastination and Depression from a Cognitive Perspective: An Exploration of the Associations Among Procrastinatory Automatic Thoughts, Rumination, and Mindfulness. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, *34*(3), 169–186. https://doi.org/10.1007/S10942-016-0235-1

Hen, M., & Goroshit, M. (2018). General and life-domain procrastination in highly educated adults in Israel. *Frontiers in Psychology*, *9*. https://doi.org/10.3389/FPSYG.2018.01173/FULL

*Procrastination Statistics Show that Procrastination is Increasing*. (n.d.). Retrieved October 21, 2023, from https://www.mytimemanagement.com/procrastination-statistics.html?fbclid=IwAR2A\_9Hut1LX0WLBZp1kvOxp86gOtcNkENmnqdaXe8EqJaDyjkxuwZcKtfE