



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultat d'Economia i Empresa

Memòria del Treball de Fi de Grau

**LA PROCRASTINACIÓ ACADÈMICA I L'ACTIVITAT
FÍSICA I ESPORTIVA**

Goretti Allès Vinent

Grau en Administració i Direcció d'Empreses

Any acadèmic 2017/18

DNI de l'alumne: 41509037V

Treball tutelat per Gabriel Àngel Vich i Martorell

Departament d'Economia de l'Empresa

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació.	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Paraules clau del treball:

Procrastinació, procrastinació acadèmica, esport.

RESUM

En aquesta investigació s'estudia la relació entre la procrastinació acadèmica i la realització d'activitats físiques i esportives d'una població formada per estudiants de batxillerat. Als antecedents se citen i expliquen diferents investigacions que diversos científics han fet sobre el tema objectiu. La població a qui va dirigida la investigació són alumnes de batxillerat que han estat enquestats amb un qüestionari elaborat per a la mateixa investigació. Amb les respostes obtingudes, es realitza una base de dades i encreuaments de dades amb el programa Dyane 4. Finalment, s'obtenen conclusions que s'adhereixen a les investigacions fetes per als científics i, per tant, demostren que sí que hi ha una relació negativa entre la procrastinació i la realització d'esport.

ABSTRACT

In this research, the relationship between academic procrastination and the realization of physical and sport activities of a population made up of high school students is studied. In the "background" several relevant studies about the objective subject are quoted and explained. The study focuses on high school students, who have been surveyed with a questionnaire developed for this investigation in particular. The results are input in a database and cross examined using the program Dyane 4. Finally, the obtained conclusions are adhere to the previous investigations carried out by scientists and contribute, therefore to prove that there is a negative relationship between academic procrastination and the realization of sport.

ÍNDIX DE CONTINGUTS

1. INTRODUCCIÓ	5
2. ANTECEDENTS	6
2.1 Descripció de com es troba el tema en el país i en el món	9
3. OBJECTIUS DE LA INVESTIGACIÓ	10
4. METODOLOGIA	11
4.1 Esborrany primer qüestionari	11
4.2 Conclusions obtingudes de les proves pilot i qüestionari final	14
4.3 Procediment de la realització de les entrevistes	15
4.4 Qüestionari final	15
5. RESULTATS	18
5.1 Fitxa tècnica	18
5.2 Dades bàsiques i creuades	18
5.3 Model de Steel PPS	24
6. CONCLUSIONS I RECOMANACIONS	26
7. REFERÈNCIES	29

ÍNDIX DE TAULES

Taula 1. Relacions de la Procrastinació amb variables relacionades amb <i>l'Expectativa, Valor, Sensibilitat al retard i Retard</i> que validen la Teoria Temporal de la Motivació (Steel, 2017)	8
Taula 2. Tabulació creuada de freqüències entre la variable 2 “Quina modalitat de batxiller estàs cursant” i la variable 7 “Quan fas els deures/treballs habitualment”	20
Taula 3. Tabulació creuada de freqüències entre la variable 2 “Quina modalitat de batxiller estàs cursant” i la variable 8 “Quan estudies normalment?”	21

Taula 4. Tabulació creuada de freqüències entre la variable 2 “Quina modalitat de batxiller estàs cursant” i la variable 18 “Faig les tasques per ordre segons la seva importància”.....22

ÍNDIX DE GRÀFICS

Il·lustració 1. Variable 2 del qüestionari “Modalitat de batxillerat”.18

Il·lustració 2. Tabulació simple de la variable 6 “Acabes les tasques a darrer minut i necessites un poc més de temps?”19

1. INTRODUCCIÓ

Durant els últims anys, el nombre de persones que realitzen esport ha incrementat. De fet, tal com mostren les estadístiques publicades pel Ministeri d'Educació, Cultura i Esport el 2017, durant l'any 2016, el grup de béns que inclou articles d'esport i equipament esportiu ha incrementat respecte a l'últim any, tot i que és des del 2007 que aquest hàbit té tendència creixent.

Per aquest motiu, s'han fet diversos estudis sobre aquest tema -la procrastinació- en qualsevol àmbit, ja sigui en el professional, l'acadèmic, l'esportiu, etc. Moltes d'aquestes investigacions són realitzades per professionals de la psicologia, ja que sembla que hi ha una relació entre aquesta i la procrastinació.

El terme de procrastinació prové del llatí: *pro*, endavant; i *crastinus*, fa referència al futur, posposició. Així doncs, procrastinar és l'acte d'evitar o endarrerir activitats (i, també, situacions) que s'han de fer, substituint-les per altres de menys importants o més agradables, encara que aquestes puguin tenir efectes negatius per a la mateixa persona (Wambach, Hansen i Brothen, 2001). Steel (2017) recalca que, de fet, quan les persones procrastinen saben i són conscients que estan actuant en contra del que realment els convé.

Segons Ferrari, Johnson i McCown (1995) la procrastinació pot ser de dos tipus: la *Procrastinació Situacional*, que "descriu l'hàbit de posposar una tasca només en determinats contextos, per exemple, l'acadèmic"; i la *Procrastinació Crònica*, que "fa referència a un patró no adaptatiu per a la vida de l'individu, que es tradueix en la posposició que transcendeix a totes les situacions i contextos".

Sobre aquestes línies, l'objectiu principal d'aquest estudi és relacionar dues variables més específiques, la procrastinació acadèmica i l'activitat física i esportiva, les quals s'ha demostrat que van lligades a la intel·ligència emocional. És a dir, estudiar si hi ha cap tipus de relació entre aquelles persones que es consideren actives esportivament i la seva organització del temps per no exhaurir-lo fins a la data límit que tinguin per realitzar alguna tasca o treball.

2. ANTECEDENTS

Balkis i Duru (2009) senyalen que “la procrastinació és un fenomen que es presenta a tota la població general i acadèmica i que és un mecanisme d'enfrontament i mala adaptació al seu ambient”. En canvi, Sarid i Peled (2010) diuen que “la procrastinació està construïda sobre el caràcter del mateix individu i que no serà superada per factors externs”.

Per una banda, hi ha estudis que demostren que el baix rendiment escolar pot ser causat per la procrastinació acadèmica (Rothblum, 1990; Tice i Baumeister, 1997; i Takács, 2008) i, per una altra, que pot ser causat per l'estrès personal i la salut física dels estudiants¹ (Landry, 2003).

Segons Cabrera, Bethencourt, Álvarez i González (2006), els alumnes que tenen un perfil psicològic favorable per fer front a obstacles, tindran una major adaptació i, per tant, major persistència. S'han fet estudis, que no estan establerts amb claredat, que parlen d'una possible relació entre la procrastinació acadèmica i els estils de personalitat. Així mateix, Díaz (2004) va dur a terme una investigació sobre la relació entre la personalitat i la procrastinació, en la qual es va identificar que els estils de personalitat es generen a partir de la influència biològica, l'experiència social i d'un procés d'enfrontament i adaptació, variables que poden tenir relació amb el fenomen de la procrastinació acadèmica. També Steel (2017) afirma que “les vertaderes raons de la procrastinació són parcialment genètiques i estan lligades a l'estructura fonamental del cervell; per això es tracta d'un element comú a totes les cultures i al llarg de tota la història”.

S'han realitzat diverses investigacions sobre la relació que hi pot haver entre el fet de procrastinar i realitzar esport, i també quina relació hi ha entre procrastinar i la satisfacció amb la vida. Ambdós vessants estan relacionades, ja que s'ha demostrat que realitzar activitats físiques fa millorar l'autoestima, redueix el nivell d'ansietat i de depressió (Warburton, Nicol, Brendin, 2006).

¹ En favor de l'economia del llenguatge, per facilitar la lectura del text, s'utilitzarà el masculí genèric per referir-se a col·lectius. Per exemple, "els estudiants" pretén incloure tant els estudiants com les estudiants/(es).

Algunes investigacions relacionen també el comportament de procrastinar amb l'ansietat (Vahedi, Farrokhi i Gahramani, 2012).

Per tant, un dels objectes d'investigació d'aquesta recerca són les causes que provoquen la procrastinació, que es poden relacionar amb la realització -o no- d'activitats esportives i, en conseqüència, amb l'estat d'ànim de l'individu. Les causes més comunes que provoquen la procrastinació, segons Neil Fiore (2011), són: ansietat, baixa autoestima, perfeccionisme, avorriment, apatia i impulsivitat. I, en la darrera de totes aquestes causes, es troba un rerefons psicològic.

Malgrat que fins ara només s'han tingut en compte les connotacions negatives de la procrastinació, també poden ser positives en alguns casos. Es parla que la procrastinació pot ser que sigui beneficiosa o positiva per a aquelles persones que la seva capacitat mental és més vigorosa i efectiva quan treballen sota la pressió d'una data límit i, per tant, quan es posposa una tasca amb l'objectiu de resoldre-la amb èxit i eficiència (Bernstein, 1998, citat per Zuazagoitia et al, 2016). Aquest retard intencionat per part de l'individu transmet una sensació de motivació i optimització de recursos que es troben en la situació final de la procrastinació. Així, aquestes persones només tenen un bon rendiment quan ajornen les seves tasques. Perry (1996) explica que la procrastinació estructurada fa que el fet de posposar tasques sigui beneficiós per a aprofitar el temps amb altres tasques més útils.

La Teoria de la Motivació Temporal de Steel i König (2006) relaciona la procrastinació amb un valor assignat a l'activitat que s'ha de realitzar, a l'expectativa d'arribar a l'objectiu respecte a aquesta activitat, a la rapidesa de la recompensa i a la capacitat per posposar la gratificació.

Si definim el resultat com la variable U , aquest es compon de les variables següents: expectativa (E), valor (V), sensibilitat al retard (T) i duració del resultat (D). Per validar aquest model, cal que cada una d'aquestes variables tinguin una correlació alta amb la procrastinació (vegeu *Taula 1*).

VARIABLE	CONNEXIÓ TEÒRICA	RELACIÓ
Expectativa		
Autoeficàcia	Representa la carència de que cadascú té la capacitat de complir exitosament una sèrie de tasques	Negativa
Valor		
Aversió a la tasca	Per definició, tasques desagradables tenen poc valor	Positiva
Necessitat d'arribar a l'objectiu	Ajuda que l'execució sigui més agradable	Negativa
Tendència a l'avorriment	Incrementa la possibilitat que un conjunt major de tasques quotidianes es converteixin en avorrides	Positiva
Sensibilitat al retard		
Distracció, impulsivitat, falta d'autocontrol	Aquestes variables estan empíricament relacionades amb la sensibilitat al retard	Positiva
Edat	La sensibilitat al retard tendeix a decreixer amb l'edat	Negativa
Retard		
Planificació de premis i càstigs	El retard s'entén com retard pel premi	Positiva
Organització	Ajuda si es programen objectius pròxims	Negativa
Interval intenció-acció	Representa un fall a una actuació feta tard d'acord amb les intencions	Positiva

Taula 1. Relacions de la Procrastinació amb variables relacionades amb *l'Expectativa*, *el Valor*, *la Sensibilitat al retard* i *Retard* que validen la Teoria Temporal de la Motivació (Steel, 2017).

Per una banda, hi ha l'Escala de Tuckman (1991), "Procrastination Scale" (PS), que avalua el nivell de procrastinació acadèmica en general i identifica cinc tipus de procrastinació: com a indiferència, com a hàbit, com a apatia, com a inèrcia i com a retard.

I, per una altra banda, Steel (2017) va crear la "Pure Procrastination Scale" (PPS) amb la intenció de mesurar la procrastinació com a retard disfuncional. Aquesta escala és un instrument que consta de 9 ítems de resposta graduada amb cinc alternatives de resposta (escala de *Likert*) que van des de "1= no em

descriu en absolut” fins a “5 = em descriu totalment”. Finalment, se suma la puntuació total obtinguda de tots els ítems (que serà entre 9 i 45). Els valors elevats indiquen major procrastinació. La PPS té una consistència interna excel·lent (*alfa de Cronbach*² de 0.92) i una validesa convergent adequada quan es relaciona la procrastinació amb mesures de satisfacció amb la vida i d’impulsivitat.

2.1 Descripció de com es troba el tema en el país i en el món

Tal com explica Matt Pickles (2017) a la BBC, la procrastinació és el problema més greu que hi ha en l’educació. Diu que aquest acte de posposar tasques és més comú entre la gent impulsiva, propensa al perfeccionisme, abromada per expectatives que tenen els altres d’ella i, també, pel temor al fracàs. En general, afecta més joves que no adults perquè a mesura que es fan anys el cervell es desenvolupa i les persones controlen millor les seves emocions. “Si els estudiants aprenen a controlar les seves emocions, serà de gran ajuda en tots els àmbits de la seva vida”, recalca Pickles (2017).

Respecte a la relació entre la procrastinació i les variables sociodemogràfiques, Balkins i Duru (2009) van demostrar que hi ha una relació negativa entre la procrastinació acadèmica i l’edat, és a dir, que la primera variable disminueix a mesura que augmenta la segona. També van concloure que el gènere masculí tendeix a procrastinar més que el femení, en l’àmbit acadèmic.

² *L’alfa de Cronbach* (Lee J. Cronbach, 1951) és un índex que mesura la confiabilitat del tipus de consistència interna en una escala. Serveix per avaluar la magnitud, els ítems de la qual i un instrument estan correlacionats.

3. OBJECTIUS DE LA INVESTIGACIÓ

Com ja s'ha dit anteriorment, durant els últims anys ha augmentat l'interès de la població per a realitzar esport i cuidar-se més. A partir d'aquí, neix l'interès d'investigar si existeix cap relació entre la procrastinació acadèmica i l'activitat física i esportiva, com a objectiu principal de la recerca. És a dir, és beneficiós pels estudiants realitzar esport per ser menys procrastinador? Ja se sap que l'activitat física i esportiva és beneficiosa per a la salut de l'ésser humà, però en aquest cas se centra en buscar si té cap efecte (positiu o negatiu) sobre la procrastinació.

A partir d'aquest objectiu principal, es vol buscar respondre diverses preguntes relacionades amb el tema: quins alumnes procrastinen més, segons la modalitat de batxillerat que estudien?, són més procrastinadors, els alumnes de primer o segon?, es pot assignar un nivell de procrastinació a l'individu?, la procrastinació depèn del gènere de la persona?, hi ha factors biològics (innats) que afecten la procrastinació?

Totes aquestes preguntes s'esperen respondre a partir d'un qüestionari elaborat precisament per a aquesta investigació i, a partir de la base de dades extreta, obtenir les respostes clau per a desenvolupar les conclusions. Amb tot això, s'ha de tenir en compte que la població objectiu, i sobre qui està enfocat aquest treball, són alumnes de batxillerat.

4. METODOLOGIA

L'objectiu d'aquesta investigació, i just com s'acaba de citar, és realitzar un estudi transversal en una mostra definida i en un punt específic de temps per conèixer si existeix cap relació entre procrastinar i l'activitat física i esportiva.

La població objectiu són alumnes de primer i segon de batxillerat, de totes les modalitats que hi ha, als següents centres educatius: IES Biel Martí de Ferreries i l'IES Josep Miquel Guàrdia d'Alaior, ambdós a Menorca.

Per a dur a terme això, un qüestionari d'elaboració pròpia serà sotmès a diferents proves pilots per a, finalment, obtenir un conjunt de preguntes que puguin ser respostes per tothom. S'enquedaran 137 alumnes: 72 de primer i 65 de segon; 74 són dones i 63 homes i, tots ells, d'entre 16 i 19 anys.

Seguidament, s'introduiran les dades obtingues al programa Dyane 4, s'analitzaran els resultats a través de diferents encreuaments de dades i, per acabar, s'extrauran conclusions.

4.1 Esborrany primer qüestionari

El qüestionari ha de contenir diferents qüestions que donin resposta als objectius de la investigació que es duu a terme. Es dividirà en tres parts:

- La primera part conté preguntes inicials, senzilles, per guanyar-se la confiança i la cooperació dels enquestats.
- La segona part (correspon a les preguntes de la 9 a la 17), conté els ítems del model de *Steel PPS* (2017) que servirà per identificar en quin nivell de procrastinació es troba la persona enquestada. Es tracta d'una escala no comparativa, en què els objectes s'avaluen independentment uns dels altres. La resposta es correspon amb una *Escala de Likert* que consumeix poc temps. S'alternen preguntes (10, 13 i 16) que puntuen en sentit contrari a la resta per tal d'afavorir l'atenció de l'enquestat.
- La tercera part estarà formada per preguntes de classificació de l'entrevistat: si realitza activitats esportives, la nota mitjana del seu expedient acadèmic, si ha repetit cap curs acadèmic, el temps d'estudi diari, quina modalitat de batxillerat realitza, el sexe, l'edat, etc.

ENQUESTA SOBRE LA PROCRASTINACIÓ I LA GESTIÓ DEL TEMPS

Estic realitzant un estudi sobre la gestió del temps dels estudiants de Batxillerat i la relació, segons aquesta, amb la realització d'activitats esportives. La procrastinació és l'ajornament de les tasques o obligacions de manera reiterada. Agrairia que em contestessis aquesta breu enquesta de manera sincera. No tardaràs més de dos minuts en contestar.

1	Estàs matriculat en qualque curs de batxillerat? 1. Sí, a primer 2. Sí, a segon 3. No (fi de qüestionari)	2	Quina modalitat de batxiller estàs cursant? 1. Humanitats 2. Científic/Tècnic 3. Social
3	Coneixes el significat del verb "procrastinar"? 1. Sí (<i>comprovar</i>) 2. No (<i>explicar el concepte</i>) 3. No n'estic segur (<i>explicar -lo</i>)	4	Consideres que dus les tasques de l'institut al dia? 1. Sí 2. No
5	T'estressen les dates límit (per entregar un treball, data d'examen...)? 1. Mai 2. Poques vegades 3. Sovint 4. Moltes vegades	6	Acabes les tasques a darrer minut i necessites un poc més de temps? 1. Mai 2. Poques vegades 3. Sovint 4. Moltes vegades
7	Quan fas els deures/treballs habitualment? 1. El mateix dia que ens els donen 2. Dies previs a la data d'entrega 3. El dia que els he de tenir fets 4. No els faig 5. No segueixo cap patró anterior*	8	Quan estudies normalment? 1. Cada dia 2. Dies abans de l'examen 3. Just el dia abans de l'examen 4. No estudio 5. No segueixo cap patró anterior*

**Pot ser que en cada assignatura estudiï o faci deures/treballs en moments diferents. Pot dependre del moment donat (si coincideix amb exàmens, amb altres tasques de més prioritat, etc.) o d'altres factors. En qualsevol cas la pregunta fa referència al que és habitual, de costum.*

Per favor, indica el teu grau d'acord amb les següents preguntes: 1=mai o quasi mai, 2=tot just, 3=a vegades, 4=sovint, 5=sempre o quasi sempre.

9	Posposo el que he de fer més del raonable	1	2	3	4	5
10	Ho faig tot quan crec que s'ha de fer	1	2	3	4	5
11	Em sap greu no haver fet abans el que hi havia per fer	1	2	3	4	5
12	Hi ha aspectes de la meua vida que deixo per un altre moment encara que sé que no hauria de fer-ho	1	2	3	4	5
13	Si he de fer alguna cosa, la faig abans d'encarregar-me de tasques menors	1	2	3	4	5
14	Posposo les coses fins a tal punt que el meu benestar es ressenti innecessàriament	1	2	3	4	5
15	Al final del dia sé que podria haver utilitzat millor el temps	1	2	3	4	5
16	Utilitzo el temps de manera sàvia	1	2	3	4	5
19	Quan hauria d'estar fent una cosa, em poso a fer-ne una altra	1	2	3	4	5
20	Faig les tasques per ordre segons la seva importància	1	2	3	4	5
21	Planifico les tasques amb temps i les faig complint la planificació	1	2	3	4	5

22	Practiques alguna activitat esportiva? 1. Sí 2. No (passa a la pregunta 32)	23	Quines? _____
24	Quants dies entrenes a la setmana? 1. Entre 1 i 2 2. Entre 3 i 5 3. Cada dia	25	Practiques l'esport de manera: 1. Individual 2. Col·lectiva
26	Practico esport per: 1. Iniciativa pròpia 2. Obligació	27	Realitzes esport a nivell: 1. Competitiu 2. Sense competir
28	Què creus que t'aporta realitzar esport? (escriu dues paraules) - _____ - _____	29	Per entrenar m'he de desplaçar: 1. Ho tinc al costat de casa 2. De 5 a 15 min 3. De 16 a 30 min 4. Més de 30 min
30	En quina franja horària realitzes esport? 1. Matí (fins les 12h) 2. Tarda (de 12 a 17h) 3. Fosquet (de 17 a 20h) 4. Vespre (a partir de les 20h)	31	Quan estudies i/o fas deures? 1. Abans d'entrenar 2. Després d'entrenar 3. Abans i després d'entrenar
32	Quant temps dediques a l'estudi a diari? 1. Menys d'una hora 2. Entre 60 i 120 minuts 3. Entre 121 i 180 minuts 4. Més de 3 hores	33	Nota mitjana del teu expedient: 1. Aprovat 2. Bé 3. Notable 4. Excel·lent / Matrícula d'honor
34	Has repetit cap curs d'ESO? 1. Sí 2. No (passa a la pregunta 36)	35	Quin? 1. Primer 2. Segon 3. Tercer 4. Quart
36	Has repetit cap curs de batxillerat? 1. Sí 2. No (passa a la pregunta 38)	37	Quin? 1. Primer 2. Segon
38	Vas a classe de repàs? 1. Sí, a primer 2. Sí, a segon 3. Sí, a primer i a segon 4. No (passa a la pregunta 41)	39	De quines matèries? _____
40	Si tens deures per fer... 1. Els faig a casa 2. Els deixo per fer a repàs 3. A repàs només demano dubtes	41	Quin és el nivell socioeconòmic (ingressos familiar)? 1. Menys de 1.000€ 2. Entre 1.000€ i 3.000€ 3. Més de 3.000€
42	Tens germans? 1. Sí 2. No (passa a la pregunta 44)	43	Quants? ____
44	Quina és la teva edat? ____	45	Gènere 1. Dona 2. Home

Moltes gràcies!

4.2 Conclusions obtingudes de les proves pilot i qüestionari final

S'han realitzat diverses proves pilot amb la finalitat de detectar qualsevol problema que presenti el qüestionari, ja que l'objectiu del pilotatge és detectar errors per obtenir un qüestionari final impecable:

- ❖ Pregunta 2: s'afegirà una opció de resposta per a tenir en compte la possibilitat que alguns alumnes puguin cursar alhora l'assignatura de llatí (que pertany a la modalitat d'Humanitats) i la d'economia (que pertany a la modalitat Social).
- ❖ Pregunta 25: s'ha de tenir en compte que l'alumne pot realitzar diferents esports al mateix temps i que uns poden ser individuals i d'altres col·lectius. Per tant, s'ha d'especificar que és una pregunta de resposta múltiple.
- ❖ Pregunta 27: s'ha de contemplar l'opció que l'alumne no tingui per què sempre desplaçar-se la mateixa distància. Per això, aquesta pregunta serà de resposta múltiple. Es tindrà en compte que els alumnes que realitzin esport a casa, marcaran l'opció 1: ho tinc al costat de casa.
- ❖ Pregunta 30: s'ha de tenir en compte que l'alumnat pot realitzar esport en diferents franges horàries i no només en una d'específica. Per això, s'ha d'especificar que és una pregunta de resposta múltiple.
- ❖ Pregunta 32: respecte al temps d'estudi, s'ha detectat confusió a l'hora d'escollir una resposta on s'ha de quantificar el temps d'estudi. Es passaran les respostes a una classificació menys específica.
- ❖ Pregunta 35: no s'ha contemplat l'opció que un alumne repeteixi diferents cursos d'ESO. Per tant, la resposta ha de ser múltiple.
- ❖ Pregunta 37: és possible que algun estudiant hagi repetit ambdós cursos de batxiller i no hi ha aquesta opció. Passarà a ser una pregunta de resposta múltiple per a poder contemplar aquesta possibilitat.
- ❖ Pregunta 38: no s'ha tingut en compte que un alumne faci els deures a casa i, també, que a repàs demani dubtes. Per tant, es passarà a una pregunta de resposta múltiple.
- ❖ Pregunta 41: l'alumne no coneix amb exactitud els ingressos familiars i haver d'escollir entre diferents franges salarials ha creat incomoditat. Es

canviaran les respostes de manera més general, definint tres nivells socioeconòmics i s'afegirà una resposta en cas que l'alumne no conegui el nivell d'ingressos.

Les anotacions entre parèntesis de la pregunta 3 seran eliminades perquè a l'hora de realitzar l'enquesta no es podrà dur a terme el que indiquen els comentaris. Per això, i per evitar confusió, s'eliminaran.

En la següent pàgina es troba el qüestionari final. Aquest és el resultat de diferents proves pilot en què s'han identificat i corregit errades amb l'objectiu de millorar el qüestionari inicial i que qualsevol alumne pugui respondre les preguntes sense cap tipus de dificultat i tenint una opció de resposta més pròxima a la seva realitat.

4.3 Procediment de la realització de les entrevistes

La tècnica d'enquesta que s'ha dut a terme és la personal i, a través d'un mostreig per conveniència, s'han escollit els centres per a realitzar les enquestes.

Els centres escollits han estat els següents: l'IES Josep Miquel Guàrdia d'Alaior i l'IES Biel Martí de Ferreries. En ambdós centres s'han distribuït les enquestes a tots els grups de primer i segon de batxillerat. Aquests dos instituts són els que més modalitats de batxillerat tenen: humanístic, social, científic/tècnic i una modalitat mixta que agrupa part del batxillerat humanístic i social.

S'han enquestat un total de 146 alumnes, tot i que 9 enquestes han estat eliminades o bé per falta d'informació, o per informació incompleta, o bé per poca fiabilitat de la informació donada.

4.4 Qüestionari final

En la pàgina següent s'adjunta el qüestionari que s'ha entregat a tots els alumnes després d'haver realitzat diverses proves pilot i de les quals s'extraurà una base de dades per analitzar, posteriorment, els resultats, i obtenir conclusions d'aquesta investigació.

ENQUESTA SOBRE LA PROCRASTINACIÓ I LA GESTIÓ DEL TEMPS

Estic realitzant un estudi sobre la gestió del temps dels estudiants de Batxillerat i la relació, segons aquesta, amb la realització d'activitats esportives. La procrastinació és l'ajornament de les tasques o obligacions de manera reiterada. Agrairia que em contestessis aquesta breu enquesta de manera sincera. No tardaràs més de dos minuts en contestar.

1	Estàs matriculat en qualque curs de batxillerat? 1. Sí, a primer 2. Sí, a segon 3. No (fi de qüestionari)	2	Quina modalitat de batxiller estàs cursant? 1. Humanitats 2. Científic/Tècnic 3. Social 4. Mixta (economia i llatí)
3	Coneixes el significat del verb "procrastinar"? 1. Sí 2. No 3. No n'estic segur	4	Consideres que dus les tasques de l'institut al dia? 1. Sí 2. No
5	T'estressen les dates límit (per entregar un treball, data d'examen...)? 1. Mai 2. Poques vegades 3. Sovint 4. Moltes vegades	6	Acabes les tasques a darrer minut i necessites un poc més de temps? 1. Mai 2. Poques vegades 3. Sovint 4. Moltes vegades
7	Quan fas els deures/treballs habitualment? 1. El mateix dia que ens els donen 2. Dies previs a la data d'entrega 3. El dia que els he de tenir fets 4. No els faig 5. No segueixo cap patró anterior *	8	Quan estudies normalment? 1. Cada dia 2. Dies abans de l'examen 3. Just el dia abans de l'examen 4. No estudio 5. No segueixo cap patró anterior*

**Pot ser que en cada assignatura estudiï o faci deures/treballs en moments diferents. Pot dependre del moment donat (si coincideix amb exàmens, amb altres tasques de més prioritat, etc.) o d'altres factors. En qualsevol cas la pregunta fa referència al que és habitual, de costum.*

Per favor, indica el teu grau d'acord amb les següents preguntes: 1=mai o quasi mai, 2=tot just, 3=a vegades, 4=sovint, 5=sempre o quasi sempre.

9	Posposo el que he de fer més del raonable	1	2	3	4	5
10	Ho faig tot quan crec que s'ha de fer	1	2	3	4	5
11	Em sap greu no haver fet abans el que hi havia per fer	1	2	3	4	5
12	Hi ha aspectes de la meua vida que deixo per un altre moment encara que sé que no hauria de fer-ho	1	2	3	4	5
13	Si he de fer alguna cosa, la faig abans d'encarregar-me de tasques menors	1	2	3	4	5
14	Posposo les coses fins a tal punt, que el meu benestar es ressenti innecessàriament	1	2	3	4	5
15	Al final del dia sé que podria haver utilitzat millor el temps	1	2	3	4	5
16	Utilitzo el temps de manera sàvia	1	2	3	4	5
17	Quan hauria d'estar fent una cosa, em poso a fer-ne una altra	1	2	3	4	5
18	Faig les tasques per ordre segons la seva importància	1	2	3	4	5
19	Planifico les tasques amb temps i les faig complint la planificació	1	2	3	4	5

20	Practiques alguna activitat esportiva? 1. Sí 2. No (passa a la pregunta 32)	21	Quines? _____
22	Quants dies entrenes a la setmana? 1. Entre 1 i 2 2. Entre 3 i 5 3. Cada dia	23	Practiques l'esport de manera (<i>opció múltiple</i>): 1. Individual 2. Col·lectiva
24	Practico esport per: 1. Iniciativa pròpia 2. Obligació	25	Realitzes esport a nivell: 1. Competitiu 2. Sense competir
26	Què creus que t'aporta realitzar esport? (escriu dues paraules) - _____ - _____	27	Per entrenar m'he de desplaçar (<i>opció múltiple</i>) 1. Ho tinc al costat de casa 2. De 5 a 15 min 3. De 16 a 30 min 4. Més de 30 min
28	En quina franja horària realitzes esport? (<i>opció múltiple</i>) 1. Matí (fins les 12h) 2. Tarda (de 12 a 17h) 3. Fosquet (de 17 a 20h) 4. Vespre (a partir de les 20h)	29	Quan estudies i/o fas deures? 1. Abans d'entrenar 2. Després d'entrenar 3. Abans i després d'entrenar
30	Quant temps dediques a l'estudi a diari? 1. Molt poc 2. Poc 3. Normal 4. Molt	31	Nota mitjana del teu expedient: 1. Aprovat 2. Bé 3. Notable 4. Excel·lent / Matrícula d'honor
32	Has repetit cap curs d'ESO? 1. Sí 2. No (passa a la pregunta 36)	33	Quin? (<i>opció múltiple</i>) 2. Primer 2. Segon 4. Tercer 4. Quart
34	Has repetit cap curs de batxillerat? 1. Sí 2. No (passa a la pregunta 38)	35	Quin? (<i>opció múltiple</i>) 1. Primer 2. Segon
36	Vas a classe de repàs? 5. Sí, a primer 6. Sí, a segon 7. Sí, a primer i a segon 8. No (passa a la pregunta 41)	37	De quines matèries? _____
38	Si tens deures per fer... (<i>opció múltiple</i>) 1. Els faig a casa 2. Els deixo per fer a repàs 3. A repàs només demano dubtes	39	Quin és el nivell socioeconòmic (ingressos) familiar? 1. Baix 2. Mitjà 3. Alt 4. No ho sé
40	Tens germans? 1. Sí 2. No (passa a la pregunta 44)	41	Quants? ____
42	Quina és la teva edat? ____	43	Gènere 1. Dona 2. Home

Moltes gràcies!

5. RESULTATS

5.1 Fitxa tècnica

Àmbit geogràfic: Menorca (Illes Balears), Espanya.

Recollida d'informació: mitjançant entrevistes personals, cara a cara.

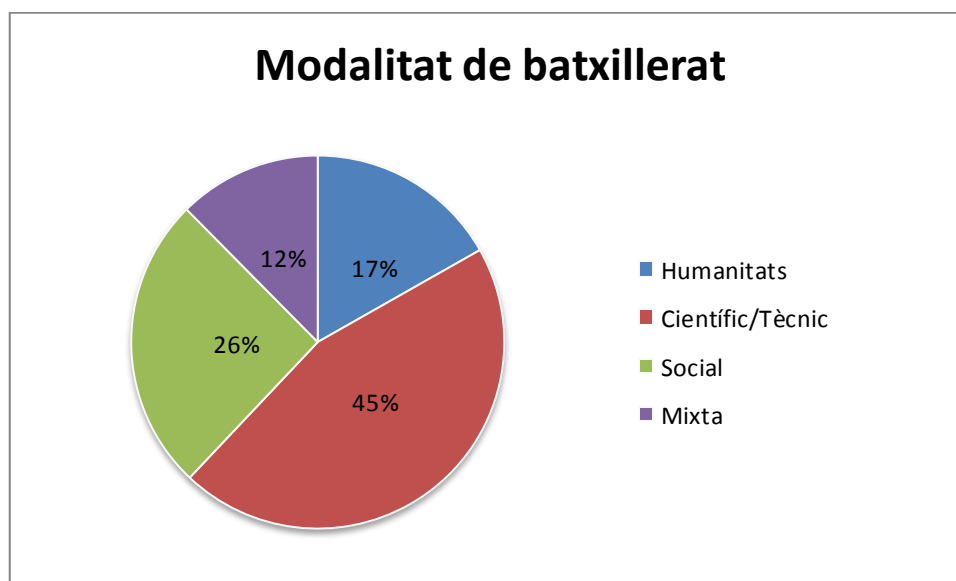
Univers d'anàlisi: estudiants de primer i segon de batxillerat dels centres IES Josep Miquel Guàrdia i IES Biel Martí.

Mida de la mostra: 146 entrevistes.

Procediment de mostreig: per conveniència.

5.2 Dades bàsiques i creuades

Dels 137 alumnes enquestats, 72 estan matriculats al primer curs de batxillerat i 65 a segon de batxillerat. De tots els alumnes, el percentatge més gran d'ells cursen la modalitat de batxillerat Científic/Tècnic.



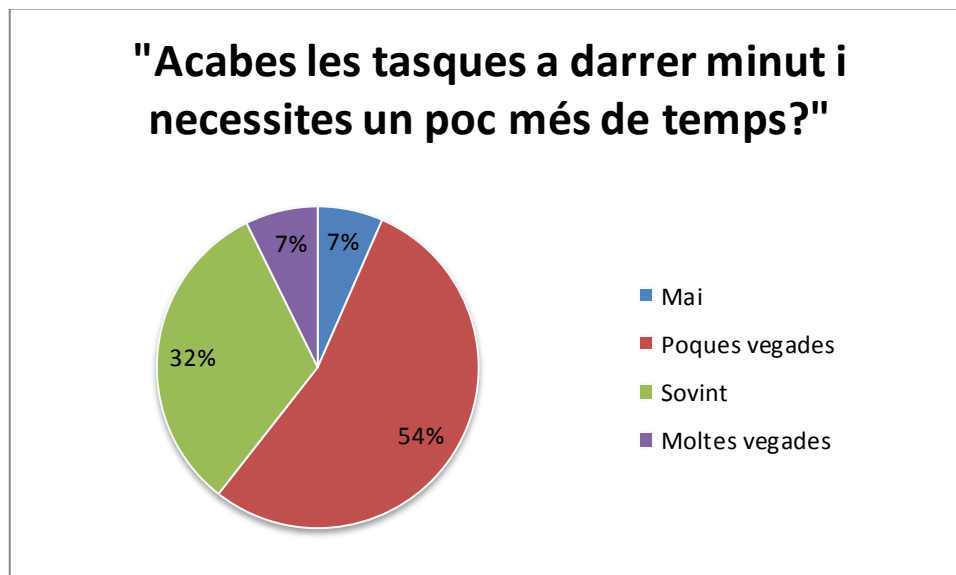
Il·lustració 1. Variable 2 del qüestionari "Modalitat de batxillerat".

S'ha pogut advertir que més de la meitat de la població enquestada no saben què significa el verb procrastinar tot i que, independentment de no saber el seu significat, quasi un 71% dels alumnes consideren que duen les tasques al dia i només un 29% creu que no les hi du.

Si això s'analitza per cursos, dels alumnes que sí que coneixen el significat del verb *procrastinar*, un 43% cursen primer i un 57% segon. Tenint en compte els dos cursos, el 73% dels alumnes que saben què vol dir *procrastinar* cursen la modalitat de batxillerat Científic/Tècnic, i només un 10,81% cursen la modalitat d'Humanitats o el Social.

Dels que consideren que duen les tasques al dia, un 56% són alumnes de primer, i un 44% de segon. Més del 40% del total, cursen la modalitat de Científic/Tècnic. Per tant, encara que generalment els alumnes de primer són els que menys coneixen el seu significat, són els que, en un percentatge major, duen les tasques acadèmiques al dia (sobretot els alumnes de Ciències i Tecnologia).

Es considera que una persona que procrastina, realitza o acaba les tasques a darrer minut, fins i tot necessitant més temps per acabar-la. De la base de dades s'ha obtingut també que el 54% dels alumnes fan això poques vegades (un 55% d'aquests són alumnes del Científic/Tècnic), i un 32% ho fan sovint, amb un percentatge del 39% corresponent també als alumnes del Científic/Tècnic. En canvi, només un 7% dels estudiants no ho fa mai o ho fa moltes vegades, la meitat dels quals són de la modalitat de batxillerat Social.



II-lustració 2. Tabulació simple de la variable 6 "Acabes les tasques a darrer minut i necessites un poc més de temps?"

La dada que destaca en l'anàlisi de la variable sobre l'estrès de les dates límit és que els que han respost "moltes vegades" són alumnes de segon de batxillerat i, quant a la modalitat que cursen, un 30% són alumnes que fan Humanitats i un 30% fan el Social. Això es pot relacionar amb el fet que els alumnes de segon, com s'ha dit anteriorment, són els que procrastinen més i, en conseqüència, són els que els estressa les dates límit.

Del total dels alumnes enquestats, el 20% fa els deures o treballs el mateix dia que els encomanen a fer i quasi un 50% els fa dies abans de la data d'entrega. En ambdós casos, el 57% dels alumnes són de primer curs.

En la següent taula es pot veure que el 50% dels alumnes que fan els deures el mateix dia són del Científic/Tècnic seguit de la resta de modalitats amb un percentatge aproximat del 17-18%. Els alumnes que ho fan dies previs a la data d'entrega, en primer lloc, es troben els de la modalitat Científic/Tècnic amb quasi un 41%, seguit dels del Social amb quasi un 29% dels alumnes. I, si s'analitzen els alumnes que fan els deures/treballs el dia que s'han de tenir fets, 5 dels 13 que ho han respost són del Social, seguit de 3 alumnes que fan Humanitats i 3 que fan la modalitat Mixta. Cal afegir que els 3 alumnes que han contestat que no fan deures i/o treballs són del Científic/Tècnic.

Quina modalitat de batxiller estàs cursant?		Total mostra		Quan fas els deures/treballs habitualment?									
				El mateix dia que ens els donen		Dies previs a la data d'entrega		El dia que els he de tenir fets		No els faig		No segueixo cap patró anterior	
Codi	Categories	Freq.	% s/ mostra	Freq.	% s/ mostra	Freq.	% s/ mostra	Freq.	% s/ mostra	Freq.	% s/ mostra	Freq.	% s/ mostra
1	Humanitats	23	16,79	5	17,86	12	18,18	3	23,08	0	0,00	3	11,11
2	Científic/Tècnic	62	45,26	14	50,00	27	40,91	2	15,38	3	100,00	16	59,26
3	Social	35	25,55	4	14,29	19	28,79	5	38,46	0	0,00	7	25,93
4	Mixta	17	12,41	5	17,86	8	12,12	3	23,08	0	0,00	1	3,70
	TOTAL	137	100	28	100	66	100	13	100	3	100	27	100

Taula 2. Tabulació creuada de freqüències entre la variable 2 "Quina modalitat de batxiller estàs cursant" i la variable 7 "Quan fas els deures/treballs habitualment".

Respecte a estudiar, un 63% estudien dies previs a la data d'examen i un 21% dels estudiants estudien just abans de la prova (independentment de si cursen primer o segon). En els casos extrems es troba que quasi un 4% dels estudiants estudien cada dia i només un 1,5% no estudien mai.

Del 63% dels alumnes que estudien dies previs a la data d'examen, el 43,02% són alumnes del Científic/Tècnic seguit quasi d'un 25,58% del Social. Dels que estudien just abans de l'examen, un 41,38% dels alumnes també provenen del Científic/Tècnic, seguit per percentatges iguals (27,59%) els d'Humanitats i del Social. En la taula següent, es detalla per modalitats la variable que s'acaba de citar:

Quina modalitat de batxiller estàs cursant?		Total mostra		Quan estudies normalment?									
				Cada dia		Dies abans de l'examen		Just abans de l'examen		No estudio		No segueixo cap patró anterior	
Codi	Categories	Freq.	% s/ mostra	Freq.	% s/ mostra	Freq.	% s/ mostra	Freq.	% s/ mostra	Freq.	% s/ mostra	Freq.	% s/ mostra
1	Humanitats	23	16,79	1	20,00	14	16,28	8	27,59	0	0,00	0	0,00
2	Científic/Tècnic	62	45,26	2	40,00	37	43,02	12	41,38	2	100	9	60,00
3	Social	35	25,55	1	20,00	22	25,58	8	27,59	0	0,00	4	26,67
4	Mixta	17	12,41	1	20,00	13	15,12	1	3,45	0	0,00	2	13,33
	TOTAL	137	100	5	100,00	86	100	29	100,00	2	100	15	100,00

Taula 3. Tabulació creuada de freqüències entre la variable 2 "Quina modalitat de batxiller estàs cursant" i la variable 8 "Quan estudies normalment?".

En relació amb les dades obtingudes fins ara, el percentatge més gran dels alumnes, un 36,50%, realitza sovint les tasques per ordre segons la seva importància indistintament del curs que facin, tot i que el 42% dels alumnes cursen la modalitat de Científic/Tècnic i un 38% del Social. Un 32% dels alumnes les fan sempre o quasi sempre (el 57% dels alumnes són de primer i el 43% de segon) sent quasi un 46% del Científic/Tècnic precedit per la modalitat d'Humanitats i del Social amb un 20,45% cada un. Es pot observar això explicat a continuació:

Quina modalitat de batxiller estàs cursant?		Total mostra		Faig les tasques per ordre segons la seva importància									
				Mai o quasi mai		Tot just		A vegades		Sovint		Sempre o quasi sempre	
Codi	Categories	Freq.	% s/ mostra	Freq.	% s/ mostra	Freq.	% s/ mostra	Freq.	% s/ mostra	Freq.	% s/ mostra	Freq.	% s/ mostra
1	Humanitats	23	16,79	1	16,67	4	28,57	5	21,74	4	8,00	9	20,45
2	Científic/Tècnic	62	45,26	3	50,00	4	28,57	14	60,87	21	42,00	20	45,45
3	Social	35	25,55	2	33,33	3	21,43	2	8,70	19	38,00	9	20,45
4	Mixta	17	12,41	0	0,00	3	21,43	2	8,70	6	12,00	6	13,64
	TOTAL	137	100,00	6	100,00	14	100,00	23	100,00	50	100,00	44	100,00

Taula 4. Tabulació creuada de freqüències entre la variable 2 “Quina modalitat de batxiller estàs cursant” i la variable 18 “Faig les tasques per ordre segons la seva importància”.

Si s’analitzen les dades simples que fan referència a la realització d’activitats esportives o físiques, s’obté que el 80% dels alumnes enquestats sí que realitzen esport: un 66% d’aquests ho fan entre 3 i 5 dies per setmana, i un 30% ho fan entre 1 o 2 dies a la setmana. Dels 108 alumnes enquestats que sí que realitzen esport, només 4 ho fan de manera obligada (el 75% d’ells són alumnes de segon) i la resta ho fan per iniciativa pròpia.

Si segmentem aquesta última anàlisi per cursos, es pot dir que el 57% dels alumnes que realitzen alguna activitat esportiva són alumnes de primer. Dels que ho fan entre 3 i 5 dies a la setmana, el 40% són alumnes de segon i, els pocs alumnes que han dit que realitzen esport cada dia, tots ells són de primer. Cal afegir que els alumnes que realitzen esport en l’àmbit competitiu, el 53% són de segon; ara bé, dels que ho fan sense competir, el 66% cursen primer de batxillerat.

Així mateix, cal esmentar que dels individus que sí que realitzen esport, el 51,38% són dones i, a més, també són les que practiquen esport més dies a la setmana que no pas els homes. Ara bé, indistintament del gènere i del curs, els

que sí que realitzen esport són, en un 47,71%, alumnes que fan la modalitat científica i tecnològica.

Dels alumnes que realitzen esport, el 55% d'ells estudien i/o fan deures tant abans com després de realitzar-lo; només el 10% ho fa després d'entrenar, i la resta, ho fa abans.

Pel que fa a les variables psicològiques que es relacionen amb la procrastinació i la realització d'esport, cal dir que tots els alumnes (que fan esport de manera voluntària) han escrit diversos motius pels quals en fan, com per exemple, baixar el nivell d'estrès, desconnectar de les tasques acadèmiques, millorar el benestar físic i mental, i per cuidar de la seva salut en general. Per tant, es pot concloure que els alumnes esportius són conscients que realitzar activitats físiques i esportives els pot ajudar, indirectament, a dur les tasques acadèmiques al dia, ja que realitzar esport, tal com diuen Warburton, Nicol i Brendin (2006), fa baixar el nivell d'ansietat i millora l'autoestima, variables que estan relacionades amb la procrastinació (Vahedi, Farrokhi i Gahramani, 2012).

En general, un 5% dels alumnes han repetit qualche curs d'ESO i només un 7% han repetit qualche curs de batxillerat. Normalment, els alumnes no van a classe de repàs, tot i que, els que hi van, el 48% són de primer, el 16% de segon i un 36% hi van durant ambdós cursos de batxillerat.

Respecte a l'anàlisi de les darreres variables del qüestionari, a les preguntes de classificació, s'ha obtingut que el nivell socioeconòmic familiar és mitjà en el 84% de les famílies de l'alumnat. A més, un 86% dels alumnes tenen, almenys, un germà. Quant al gènere, un 54% dels alumnes són dones i un 46% homes. La mitjana d'edat de tota la població enquestada és de 16,84 anys, és a dir, una mitjana d'edat de quasi 17 anys.

Del conjunt de dades obtingudes, tal com mostra la tabulació creuada de valors mitjans, generalment són les dones les que tendeixen menys a procrastinar perquè, comparat amb els homes, fan les coses quan creuen que s'han de fer, no posposen més del raonable les tasques a fer, prioritzen aquestes amb major

importància, utilitzen el temps de manera sàvia, i planifiquen les feines amb temps i complint amb la planificació. Així doncs, que el gènere femení procrastini menys que el masculí reafirma la investigació feta per Balkins i Duru (2009).

5.3 Model de Steel PPS

El model de Steel *PPS* (2017) persegueix obtenir una classificació del nivell de procrastinació dels enquestats a través de 9 preguntes que es responen amb una escala de *Likert*. La suma dels punts de les 9 preguntes poden ser valors que oscil·len entre els 9 i 45 punts. Si el valor obtingut d'aquesta suma és un valor baix, indicarà poc nivell de procrastinació i, si el valor obtingut és alt, se suposarà un nivell de procrastinació elevat.

En la mostra obtinguda, el valor més petit és 21 i el més elevat 38. La mitjana aritmètica de tots els valors obtinguts en el conjunt d'enquestes és de 30 punts. Amb aquests resultats obtinguts es podria concloure que, generalment, la població enquestada tendeix a procrastinar, ja que la meitat de la puntuació que es pot obtenir és de 27 punts, i el valor de la mitjana aritmètica es troba 3 punts per sobre d'aquest valor. Per tant, els alumnes de batxillerat tendeixen a procrastinar, malgrat que, normalment, no ho fan en un nivell molt elevat (que podria considerar-se en enquestes en què la suma de la puntuació es troba entre els 40 i 45 punts), ja que la puntuació màxima ha estat de 38 punts.

S'ha d'especificar que en les preguntes que s'han realitzat per analitzar el model de *Steel PPS* (2017), en qualsevol d'elles no hi ha cap diferència significativa quant a si els resultats són d'alumnes de primer o de segon de batxillerat. És a dir, del que s'ha analitzat, aproximadament la meitat formen part del primer curs i l'altra meitat del segon. Tot i això, les respostes de l'escala de *Likert* que fan que la puntuació sigui la menor possible i, per tant, que el nivell de procrastinació sigui baix, correspon majoritàriament a alumnes de la modalitat Científic/Tècnic.

Cal esmentar que la intenció de la sèrie de preguntes que fan referència a aquest model és analitzar-les en el seu conjunt per a obtenir un nivell de procrastinació general de tots els individus que formen part de la mostra

investigada. Així i tot, si s'analitza els encreuaments entre les variables del model de Steel (2017) i les que fan referència a la realització d'activitats esportives, s'obtenen els resultats següents:

- Tal com esmenta Steel (2017), les dones procrastinen menys del que ho fan els homes. De la investigació s'ha extret que el 43% de les dones realitzen sovint les tasques quan creuen que s'han de fer. En canvi, els homes, només un 34% ho fan de manera regular. Per tant, es confirma que les dones procrastinen en menor mesura que els homes.
- De les persones que els sap greu no haver fet abans el que hi havia per fer (és a dir, procrastinar), un percentatge més gran correspon a individus que no realitzen esport. Cal afegir que, generalment, de les persones que els sap greu no realitzar alguna tasca en el moment que havia de fer-la, són més dones que homes.
- Relacionat amb el punt anterior, les persones que es poden considerar esportives saben gestionar les tasques per ordre de prioritats i, per tant, primer s'encarreguen de realitzar o fer les més importants donant preferència a aquestes en lloc de les que ho són menys.
- Els alumnes que no realitzen esport, sovint (i amb el percentatge més gran) fan altres tasques abans de la que realment haurien d'estar fent. En canvi, dels esportistes, quasi un 40% ho fan de vegades, tot just o mai o quasi mai. Paral·lelament, els homes són els que majoritàriament no prioritzen les tasques.
- Respecte a l'encreuament de variables "utilitzar el temps de manera sàvia" i "quant temps dediquen a l'estudi", s'ha extret que hi ha una relació positiva entre ambdues variables: els que consideren que dediquen un temps normal a l'estudi utilitzen de manera sàvia el temps (ja sigui de vegades, sovint o sempre), i dels que hi dediquen poc temps, no l'utilitzen sàviament. A més, dels que realitzen esport, un gran percentatge sí que utilitzen el temps amb saviesa sigui de vegades, sovint o sempre.

6. CONCLUSIONS I RECOMANACIONS

Un cop analitzada i estudiada tota la base de dades obtinguda, es poden concloure diferents punts:

- Més de la meitat dels alumnes enquestats no coneixen el significat del verb *procrastinar*, encara que, independentment de no saber-ho, sí que identifiquen accions que es relacionen amb aquesta acció tal com és el fet de dur les tasques al dia o no. Per tant, tot i a no conèixer la paraula sí que són conscients que posposen tasques fins a arribar a la data límit.
- Els alumnes que cursen primer de batxillerat tendeixen a procrastinar menys que els alumnes de segon. I, sobretot, els alumnes de la modalitat del Científic/Tècnic tendeixen a posposar menys les tasques. En segon lloc, i després dels alumnes de Ciències i Tecnologia, els que procrastinen en menor mesura són els alumnes de la modalitat Social. Cal afegir que els alumnes que s'especialitzen en ciències i els que cursen la modalitat Social són els que majoritàriament fan les tasques per ordre d'importància. Per altra banda, es pot relacionar la variable psicològica d'estrès al fet de procrastinar, ja que els alumnes que els estressen les dates límit són, generalment, els de segon de batxillerat que acaben les tasques a darrer minut.
- Enllaçat al punt anterior, els alumnes que s'especialitzen en ciències són, també, els que realitzen més esport comparat amb la resta d'alumnes. Per tant, es podria relacionar negativament el fet que realitzar esport fa que l'alumne tendeixi menys a procrastinar. De fet, els alumnes de la modalitat Social i d'Humanitats són alumnes que realitzen menys esport i són els que mostren més estrès davant de dates límit.
- D'acord amb la investigació de Diaz (2004) i arrelat al fet que la majoria dels alumnes que no procrastinen o ho fan amb menor mesura són els que cursen la modalitat de Ciències i Tecnologia, es pot concloure que hi ha un enllaç amb el perfil biològic (innat) de cada ésser que fa que les persones que tenen més interès per aquest àmbit acadèmic siguin, de manera innata, menys procrastinadores.

- D'igual manera que al punt anterior i confirmant la investigació feta per Balkins i Duru (2009), tendeixen a procrastinar menys les persones de gènere femení que masculí. Per tant, es pot associar que segons quin sigui el sexe de la persona pot fer que es tendeixi més o menys a procrastinar.

Segons el Model de Steel PPS (2017), es pot concloure que:

- La població enquestada tendeix a procrastinar tot i que no ho fa a un nivell extrem sinó que d'una manera més moderada.
- En general, les persones que procrastinen menys o ho fan a un nivell baix, són els alumnes que s'especialitzen en Ciències i Tecnologia. Per tant, tot i que la mitja de la població analitzada té un nivell moderat de procrastinació, es pot concloure que els alumnes del Científic/Tècnic tenen un nivell baix, i els alumnes de la modalitat Social un nivell entre el baix i el moderat. En canvi, els alumnes de la modalitat Humanístic i Mixta tenen un nivell alt de procrastinació que fa que, de mitja, el nivell de procrastinació de la població sigui moderat.
- Tal com l'investigador del model ho afirma, els homes procrastinen més que les dones.
- Realitzar esport és beneficiós per baixar el nivell de procrastinació dels individus, malgrat que aquest nivell no depèn exclusivament d'aquest factor, sinó que n'hi ha d'altres psicològics (Steel, 2017) i biològics (Diaz, 2004) que no s'han tractat en aquesta investigació i que també afecten el fet de procrastinar.

L'objectiu de la recerca era investigar quina és la relació que hi ha entre realitzar esport i la procrastinació acadèmica. De la investigació s'ha extret que els alumnes que estudien o tenen preferència per a la modalitat de batxillerat Científic/Tècnic són menys procrastinadors, saben identificar la importància de les tasques i realitzen esport més sovint que la resta. Per tant, es pot concloure que les variables sí que estan relacionades negativament entre si.

Després de l'anàlisi dels resultats obtinguts i d'extreure les conclusions anteriors, es pot recomanar als alumnes que realitzin més esport o que ho facin

més sovint, ja que s'ha demostrat que els alumnes que són actius física- i esportivament tendeixen a posposar menys les activitats i, per tant, a dur les tasques al dia. A més, això pot fer que el nivell d'estrès davant dates límits d'entrega de deures i/o treballs sigui menor. En general, realitzar esport influeix positivament a no procrastinar en l'àmbit acadèmic i això ajuda al fet que l'alumne sigui més eficient a l'hora de gestionar el temps, de planificar-se millor i optimitzar el temps disponible.

Finalment, esmentar que les dones tendeixen a procrastinar menys que els homes i que hi ha una sèrie de factors psicològics i biològics que no s'han estudiat en aquesta investigació, dels quals depenen alguns factors externs com l'entorn familiar, com s'afronta una nova situació, l'experiència social, etc.

7. REFERÈNCIES

- Argumedo Bustinza, D., & Díaz Cema, K., & Calderón García, A., & Díaz-Morales, J., & R. Ferrari, J. (2005). Evaluación de la confiabilidad y la estructura factorial de tres escalas de procrastinación crónica. *Revista de Psicología*, XXIII (1), 113-138.
- Balkis, M., & Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences. *Journal of Theory & Practice in Education (JTPE)*, 5(1), 18-32. Recuperat de <https://pdfs.semanticscholar.org/d943/3fab4dffdd391ff6f9ea7f64200d1303f759.pdf>
- Bolívar, D. P., Ballesteros, L. P., & Ramírez, C. S. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*. 14(1), 31-44. Recuperat de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5493101>
- Cabrera Pérez, L., Bethencourt; J.T., González Afonso, M., & Álvarez Pérez, P. (2006). Un estudio transversal retrospectivo sobre prolongación y abandono de estudios universitarios. *RELIEVE Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 12(1). Recuperat de http://www.uv.es/RELIEVE/v12n1/RELIEVEv12n1_1.htm
- Clariana, M. (2009). *Procrastinació acadèmica* (Vol. 210). Universitat Autònoma de Barcelona.
- Ferrari, J., Johnson, J. & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance*. Nueva York: Plenum Press.
- Fiore, N. (2011). *Hazlo ahora: Supera la procrastinación y saca provecho de tu tiempo*. Grupo Planeta.
- Landry, C. (2003). *Self-efficacy, motivational outcome expectation correlates of college students' intention certainty*. Dissertation. Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences.

- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2017). Anuario de Estadísticas Deportivas. Recuperat de <https://www.mecd.gob.es>.
- Oviedo, H. C., & Arias, A. C. (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(4), 572-580. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80634409>
- Perry, J. (1996). How to Procrastinate and still get things done. *The Chronicle of Higher Education*. Recuperat de <https://www.chronicle.com/article/How-to-ProcrastinateStill/93959>
- Pickles, M. (2017). Procrastinación, el problema más grande de la educación, y cómo vencerlo. *BBC*. Recuperat de <http://www.bbc.com/mundo/noticias-38597625>
- Quant, D. M., & Sánchez, A.. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teòrica i Pràctica*, 3(1), 45-49. Recuperat de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>
- Rothblum, E. (1990). *Fear of failure: the psicodynamic need archievement, fear of success and procrastination models*. Handbook of social and evaluation anxiety. New York: Leitenbreg.
- Sánchez Hernández, A. M. (2010). Procratinación académica: un problema en la vida universitaria. Recuperat de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3717321>
- Steel, P. (2017). *Procrastinación: por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. Espanya: Grijalbo.
- Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of management review*, 31(4), 889-913.
- Takács, I. (2008). *What procrastination means in Hungarian higher education: the relationship between behavior and personality*. Crossing internal and external borders: practices for and effective psychological couselling in the European higuer education.

- Tice, D. & Baumeister, R. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6)(18), 454-458.
- Tuckman, B. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and psychological measurement*, 51(2), 473-480.
- Vahedi, S., Farrokhi, F., Gahramani, F., & Issazadegan, A. (2012). The relationship between procrastination, learning strategies and statistics anxiety among Iranian college students: A canonical correlation analysis. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 6(1), 40.
- Wambach, C., Hansen, G. & Brothen, T. (2001). Procrastination, Personality and Performance. *Nade Selected Conference Papers*, 7, 63-66.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian medical association journal*, 174(6), 801-809.
- Zuazagoitia, A., Echeazarra, I., Ros, I., & Infante, G. (2016). *Procrastinación y actividad física: elaboración del cuestionario PAF*. Recuperat de https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/63899/1/Psicologia-y-educacion_27.pdf