

É CULPA DA INTERNET

Desperdício de tempo na rede é a principal causa de atrasos em tarefas importantes, mostra pesquisa

JULIANA VINES
DE SÃO PAULO

Aquela olhadinha despre-
tensiosa no Facebook pode
consumir horas de trabalho.
Segundo uma pesquisa divul-
gada recentemente, 62% das
pessoas admitem que nave-
gar na internet faz com que
elas procrastinem, adiem ta-
refas profissionais e pessoais.
O estudo, coordenado pe-
lo consultor em gestão do
tempo Christian Barbosa, foi
feito com cerca de 4.000 pes-
soas e publicado no livro
“Equilíbrio e Resultado - Por
que as Pessoas Não Fazem o
que Deveriam Fazer?” (Sex-
tante, 144 págs., R\$ 24,90),
que acaba de ser lançado.

Na pesquisa, 71% dos en-
trevistados disseram deixar
tudo para a última hora. “Eles
reclamam de falta de tempo,
mas perdem tempo em redes
sociais”, diz Barbosa.

A internet não é a única
culpada, mas é como se ela
juntasse a fome com a vontade
de comer: a preguiça com
a oferta de algo divertido que
exige pouco esforço. “Pro-
crastinação sempre existiu,
mas antigamente não tinha
Skype e Facebook. Hoje a lu-
ta é mais severa, há mais coi-
sas para nos sabotar”, afirma
Barbosa.

Para a psicóloga Luciana
Ruffo, do Núcleo de Pesqui-
sas da Psicologia em Informá-
tica da PUC-SP, a internet é
um “facilitador do ‘deixar pa-
ra depois’” e, ao mesmo tem-
po, uma desculpa para o
adiamento. “A culpa é da fal-
ta de vontade. O que eu que-
ro mesmo, eu faço. Mas, na
falta de vontade, como não
priorizar o prazer?”

Mais de 86% dos entrevis-
tados da pesquisa disseram
que procrastinam as tarefas
chatas; 51%, as longas.

AS MAIS ADIADAS

Em primeiro lugar no
ranking de atividades mais
proteladas, nenhuma surpre-
sa: exercício físico. Em segun-
do, leituras e, em terceiro,
cuidados com a saúde.

“Quando as pessoas preci-
sam adiar algo, elas adiam
coisas pessoais. Muitas vezes
são coisas vitais que a longo
prazo podem até diminuir a
expectativa de vida, como
exercício físico”, diz Barbosa.

Nessa hora, a falta de co-
brança externa conta bastan-
te. Afinal, ninguém vai ser de-
mitido por faltar à academia
ou deixar de ler.

Outro problema é a aceita-
ção das “desculpas emocio-
nais”, de acordo com a psicó-
loga Rachel Kerbauy, profes-
sora aposentada da USP e
uma das pioneiras no estudo
do tema no Brasil.

METODOLOGIA

ESTUDO FOI FEITO ON-LINE

O levantamento coordena-
do pelo consultor Christian
Barbosa foi realizado pela
internet com 4.102 pessoas,
de outubro de 2011 a abril
de 2012. Para formular per-
guntas e respostas, de alter-
nativas fechadas, foi feita
uma pré-pesquisa com 280
pessoas, que responderam a
um questionário aberto por
telefone e pessoalmente.

loga Rachel Kerbauy, profes-
sora aposentada da USP e
uma das pioneiras no estudo
do tema no Brasil.

“Sempre há uma desculpa
pronta: está cansado, tem
muita coisa para fazer... Fal-
ta planejamento e falta a pes-
soa aprender que, às vezes,
para ganhar no futuro tem
que perder a curto prazo.”

As atividades campeãs de
procrastinação têm em co-
mum os resultados demora-
dos. “O reforço não é imedia-
to. O Facebook me dá um re-
torno muito rápido. O prazer
é instantâneo”, afirma Rita
Karina Sampaio, psicóloga e
pesquisadora da Unicamp.

DESPERTADOR

Como não cair na tentação
de fuçar o site de fofocas no
meio do expediente?

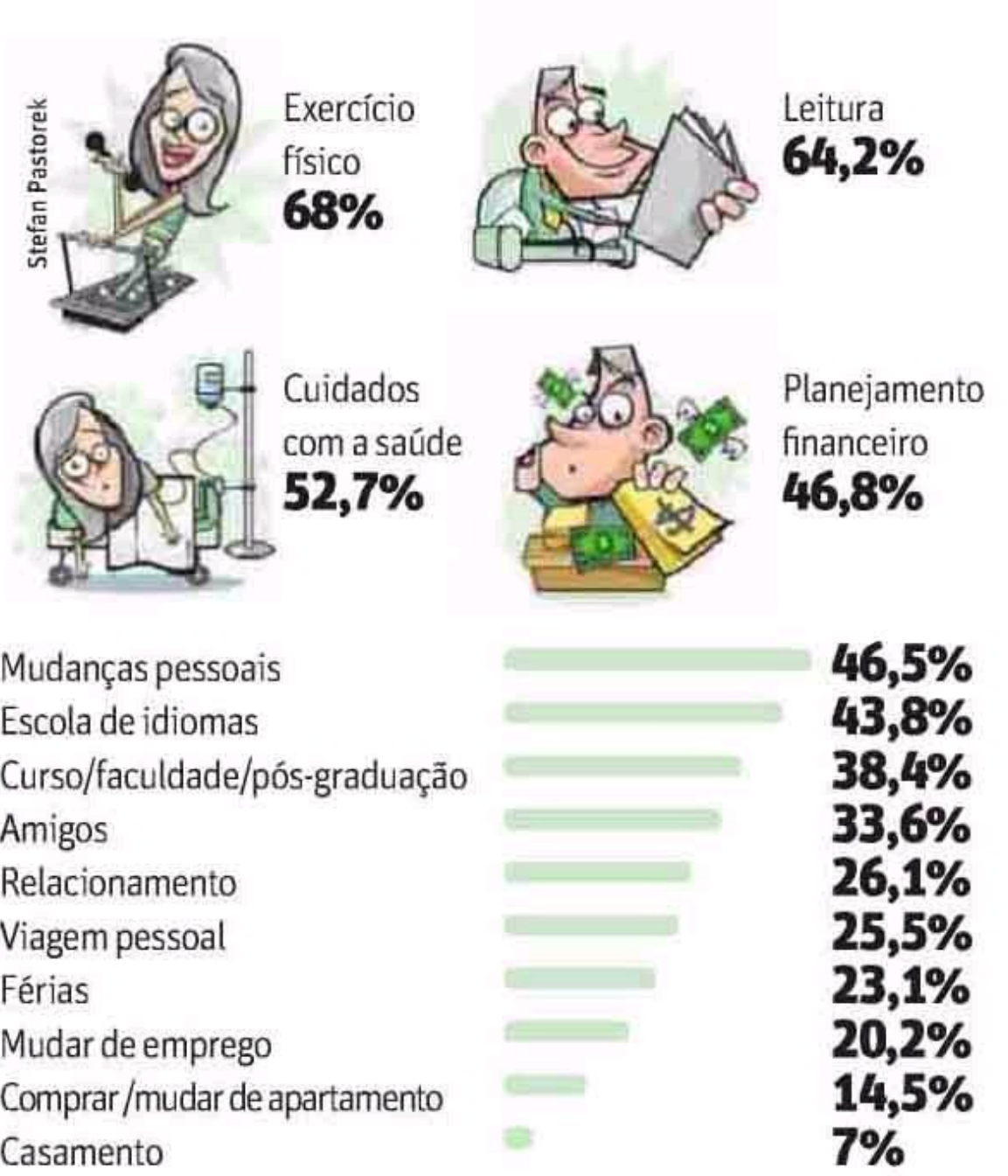
Para Ruffo, se o problema
não for mais sério, como no
caso de dependência de in-
ternet (quando as horas à
frente do computador são
tantas que prejudicam a vida
social), um alarme já ajuda.

“A pessoa pode estabele-
cer que vai ficar 20 minutos
na rede e colocar um desper-
tador para se lembrar de sair
na hora certa.” Outra ideia é
estabelecer metas com prê-
mio: uma tarefa feita é igual
a uma olhadinha no Twitter.

A psicóloga Rita Sampaio
sugere que as metas mais di-
fíceis sejam compartilhadas
com um amigo ou parente
para que a cobrança aumen-
te. E, para os planos mais lon-
gos, é interessante definir
submetas atingíveis, em pra-
zos menores. “Todo procrast-
tinador tende a ser ‘oito ou oi-
tenta’ e ter uma visão distor-
cida do tempo.”

CAMPEÕES DA PROCRASTINAÇÃO

O que as pessoas mais adiam, segundo o estudo



AS RAZÕES DO ADIAMENTO

