

Saber Viver

Terça-feira, 24 de julho de 2012 • **Jornal do Commercio** • B-9

Amanhã, talvez

Fazer exercícios físicos e dedicar tempo à leitura são as atividades mais postergadas por brasileiros, segundo pesquisa. Casar e comprar um imóvel são planos que têm lugar cativo na lista de prioridades que não são adiadas

» MARCELA ULHOA

Ainda é cedo, o despertador toca, mas logo o botão "soneca" é ativado. Afinal, mais 10 minutinhos não matam ninguém. Outros dois, três, quatro chamados e não dá mais para postergar, o dia chama e tem pressa. Depois do café, toda aquela louça na pia pede para ser lavada, mas só na hora do almoço. Melhor, ela pode esperar até o jantar. No trabalho, a caixa de e-mails está lotada e você não sabe por onde começar. Os dias passam e, depois de uma semana, você percebe que esqueceu de dar aquela resposta importante. Em casa, o livro comprado há mais de mês continua enfeitando o criado-mudo e o marcador ainda aponta para as primeiras páginas. Adiar, adiar e adiar. Das mais simples e corriqueiras às mais complexas tarefas, várias vezes nos pegamos deixando para depois o que deveríamos ter feito ontem.

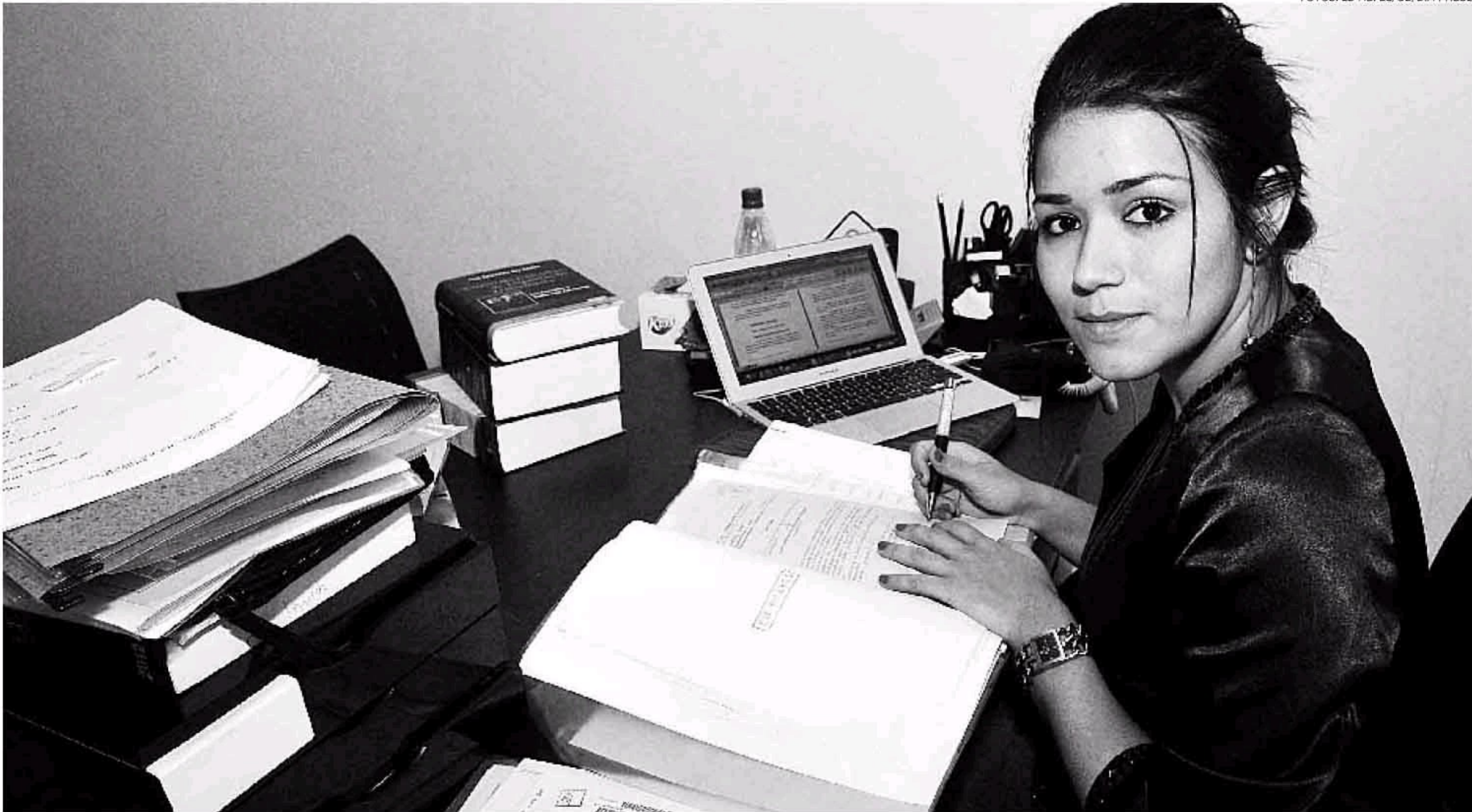
Em uma pesquisa aplicada pela internet, 97,4% entre os mais de 4 mil participantes de 22 estados brasileiros entrevistados admitiram procrastinar atividades ao longo de suas rotinas. O levantamento realizado pela empresa Triad Productivity Solutions revelou que as quatro coisas que as pessoas mais adiam são exercício físico, leitura, saúde e planejamento financeiro (veja quadro). Do lado oposto, casamento, comprar um apartamento, mudar de emprego e férias são as atividades que as pessoas menos protelam.

A idade média dos participantes que responderam ao questionário on-line é de 32 anos, sendo 56% homens e 44% mulheres. Do total, 80% estão atualmente empregados e 60% são solteiros. De acordo com Christian Barbosa, um dos organizadores da pesquisa, aquilo que é pessoal e que não é socialmente cobrado está entre as principais coisas que as pessoas vão deixando eternamente para depois. "O exercício físico, por exemplo, não é como uma tarefa que você tem de desempenhar no seu emprego. Não tem cobrança externa, de um chefe, ou de qualquer outro terceiro. É você com você mesmo", explica Barbosa.

Fernanda da Rocha Teixeira tem apenas 25 anos e já é dona do próprio escritório de advocacia. Sua área de atuação é em direito trabalhista. Todos os dias, antes das 9h, Fernanda está em alguma audiência nos tribunais da cidade ou analisando uma pilha de processos em sua sala. Os prazos são sempre apertados e a rotina cansativa fez com que a advogada, só na semana passada, cancelasse três consultas médicas. Em meio a correria, os exercícios físicos também vão ficando para trás.

"Tem dois anos que comecei a advogar e, nesse período, já engordei oito quilos. Minha nutricionista já me deu até uma bronca. Antes, eu tinha uma vida muito mais regrada, com uma alimentação bem melhor. Agora, tem dias que eu não tenho tempo de almoçar direito, só faço um lanche depois da audiência", conta. A grade horário também a faz "matar" quase toda semana a aula de balé, iniciada há três meses. O jeito encontrado por Fernanda para não abandonar de vez os exercícios físico é levar um patins no porta-malas do carro. "Assim, quando eu saio um pouco mais cedo do trabalho e ainda tenho algum ânimo, vou para o parque e patino", conta.

Há dias, porém, que a preguiça mental e física são tão grandes que, mesmo quando sobra tempo, a única coisa que Fernanda quer é algo que não exija pensar muito nem mexer o corpo. "Queiro o descanso total, ver um filme, tevê, escutar música. Às vezes,



FOTOS: ED ALVES/CB/D.A PRESS

Só na semana passada, a advogada Fernanda da Rocha, proprietária de um escritório de advocacia, cancelou três consultas médicas



Segundo Marcelo, falta energia para realizar uma série de atividades

não tenho ânimo nem para encerrar meus livros pessoais. Eu estou com dois empacados, um é a biografia da Frida Khalo, que já está no final, mas eu não consegui terminar. E o outro é o *On the road*."

Se exercícios físicos, livros e consultas médicas ficam para depois, a compra do primeiro imóvel não esperou nem 15 dias. Quando a jovem advogada resolveu que era a hora de ter a própria sala comercial, procurou uma imobiliária, viu as melhores opções e logo financiou uma unidade, ainda na planta, no primeiro lote de vendas do empreendimento. "Em dois anos, minha sala já estará pronta", empolga-se.

Boom econômico

De acordo com Barbosa, a agilidade em se casar e comprar imóveis tem a ver com o boom econômico vivenciado no Brasil nos últimos anos. "Juntou a fome com a vontade de comer, já que o momento econômico está propício. As pessoas agora têm a oportunidade de comprar a própria casa e querem fazer planos para a vida a dois."

Já os motivos que levam as pessoas a procrastinarem tarefas corriqueiras, segundo o especialista, são muitos. Entre os apontados pelos entrevistados, o que mais apareceu foi a distração com a internet. Esse é o caso da estudante de publicidade Gabriela Gonçalves. Aos 20 anos, a jovem trabalha em uma agência de comunicação e é uma das responsáveis pelas mídias sociais dos clientes da empresa. Sua função é justamente ficar conectada o tempo todo no Facebook, no

Twitter, no Foursquare e por aí vai. "Enquanto estou no computador, fico nas redes sociais. Isso no trabalho, mas também quando chego em casa ou mesmo do celular. É o tempo todo conectada", conta.

Já que trabalha de manhã e à tarde e estuda à noite, Gabriela conta que o único momento que sobra para cuidar da saúde é a hora do almoço. "Eu fazia academia nesse horário, mas, de um tempo para cá, não tenho ido mais porque fico no computador. Quando vejo, já acabou meu intervalo do almoço e eu nem levantei da cadeira", conta. A jovem admite que, muitas vezes, ela se "autossabota" e esquece a bolsa da academia em casa para ter uma boa desculpa para a falta. "Acho que eu acabo adiando muita coisa na minha vida. Me incomoda um pouco, sei que dava para eu ter uma vida mais saudável, mas é mais forte que eu", confessa Gabriela.

Na lista dos motivos pelos quais as pessoas adiam as mais diversas atividades, o segundo a aparecer é a falta de energia, mal que abate as pessoas que vivem cansadas e que está longe de ser a exceção nos dias de hoje. Marcelo Rodrigues Moura tem 36 anos e é gerente de dois estabelecimentos gastronômicos. Todo o dia, chega ao trabalho às 7h e só sai depois das 22h. "Quando penso em fazer exercício físico, fico com preguiça. Quase nunca procuro um médico também. Às vezes, a gente tem planos para fazer tudo isso quando tiver uma folga. Mas quando consegue, você só pensa em dormir, não dá vontade nem de arrumar a casa", conta. Marcelo complementa

O Brasil representa uma modernidade muito diferenciada. Nosso tempo é outro, não é tão cronometrado. Somos uma fusão do arcaico com o moderno"

Mariza Veloso, professora de sociologia da Universidade de Brasília



Gabriela trabalha com redes sociais, que tomam mais tempo que o necessário

» Check-list	
OS MAIS ADIADOS	
Atividade	Taxa de procrastinação
Academia ou exercício físico	68%
Leitura	64,2%
Saúde	52,7%
Planejamento financeiro	46,8%
Escola de idiomas	43,8%
Mudanças pessoais	46,5%
Curso, faculdade ou pós-graduação	38,4%
OS MENOS ADIADOS	
Atividade	Taxa de procrastinação
Casamento	7%
Comprar/mudar apartamento	14,5%
Mudar de emprego	20,2%
Férias	23,1%
Viagem pessoal	25,5%
Relacionamento	26,1%
Amigos	33,6%
AS RAZÕES DO ADIAMENTO	
Me perco na internet	62,3%
Falta energia para iniciar a atividade	60,4%
Tenho preguiça	44,1%
Costumo ter múltiplas tarefas e, mesmo assim, falta tempo	41,0%
Gosto de buscar mais informações antes de executar	37,1%
Só consigo focar nas urgências do dia a dia	33,2%
Falta tempo para priorizar a atividade	30,8%
Não vejo importância nem benefícios	16,1%
Não deveria estar fazendo a tarefa	13,2%
Tenho medo do que a atividade pode me trazer	11,8%