

Reportagem Especial

VÁ EM FRENTE!
Como vencer a

Pesquisa com 4.102 entrevistados em 22 Estados revela que 97,4% protelam atividades do cotidiano como a ida ao médico

ITAMAR MELO

Se você acha que deveria ler esta reportagem, mas já está pensando em deixar para depois, significa que faz parte do maior contingente populacional brasileiro: o dos procrastinadores.

Uma pesquisa realizada com 4.102 pessoas de 22 Estados descobriu que 97,4% admitem adiar atividades no seu dia a dia. O levantamento, da Triad Productivity Solutions, empresa especializada em produtividade, também apontou aquelas tarefas que os brasileiros mais empurraram com a barriga nos últimos meses: exercícios físicos (68%), leitura (64,5%), cuidados com a saúde (52,7%) e planejamento financeiro (46,8%).

Por que os brasileiros deixam essas coisas para depois, e não outras? Uma questão apresentada na pesquisa dá a mais óbvia das respostas. Segundo 86,5% dos entrevistados, as tarefas adiadas são aquelas consideradas chatas. Mas, essa não é toda a história. No levantamento, os brasileiros deixaram claro que postergam mais encargos pessoais do que profissionais.

– Na vida pessoal, em alguns casos, ninguém fica cobrando que você leia determinado livro. No trabalho, você tem chefe, colegas e clientes que esperam resultado – interpreta Christian Barbosa, especialista em produtividade e principal executivo da Triad.

Deixar para depois pode ser perigoso

Para desconsolo geral, os adiamentos não são inofensivos. O cardiologista Fernando Lucchese observa que duas das atividades mais proteladas, o exercício físico e o cuidado com a saúde, podem ter consequências graves: a pessoa não se cuida e, quando vai ao médico, pode ser tarde demais.

– Escrevi 16 livros, e o que menos vendeu foi *Desembarcando o Sedentarismo*, sobre a importância da atividade física. Se tivéssemos que escolher uma só bala para proteger a saúde, seria o exercício – diz Lucchese.

Um outro dado que chama a atenção diz respeito aos motivos que levam os brasileiros a procrastinar. Os dedos acusadores são direcionados principalmente para a internet: 62,3% confessaram se perder em blogues e redes sociais. Alegaram falta de energia um contingente de 60,4%. A terceira opção mais votada, com 44,1%, foi a mais simples de todas: “Tenho preguiça”.

Com tantos motivos para não ir em frente, você merece os parabéns se conseguiu chegar ao fim desta reportagem sem protelamento. Ela própria teve lá seus percalços. Estava prevista para sair há duas semanas. Mas foi adiada.

itamar.melo@zerohora.com.br

O levantamento também mostra os principais motivos que levam os brasileiros a adiar suas tarefas:

BLOGUES E REDES SOCIAIS

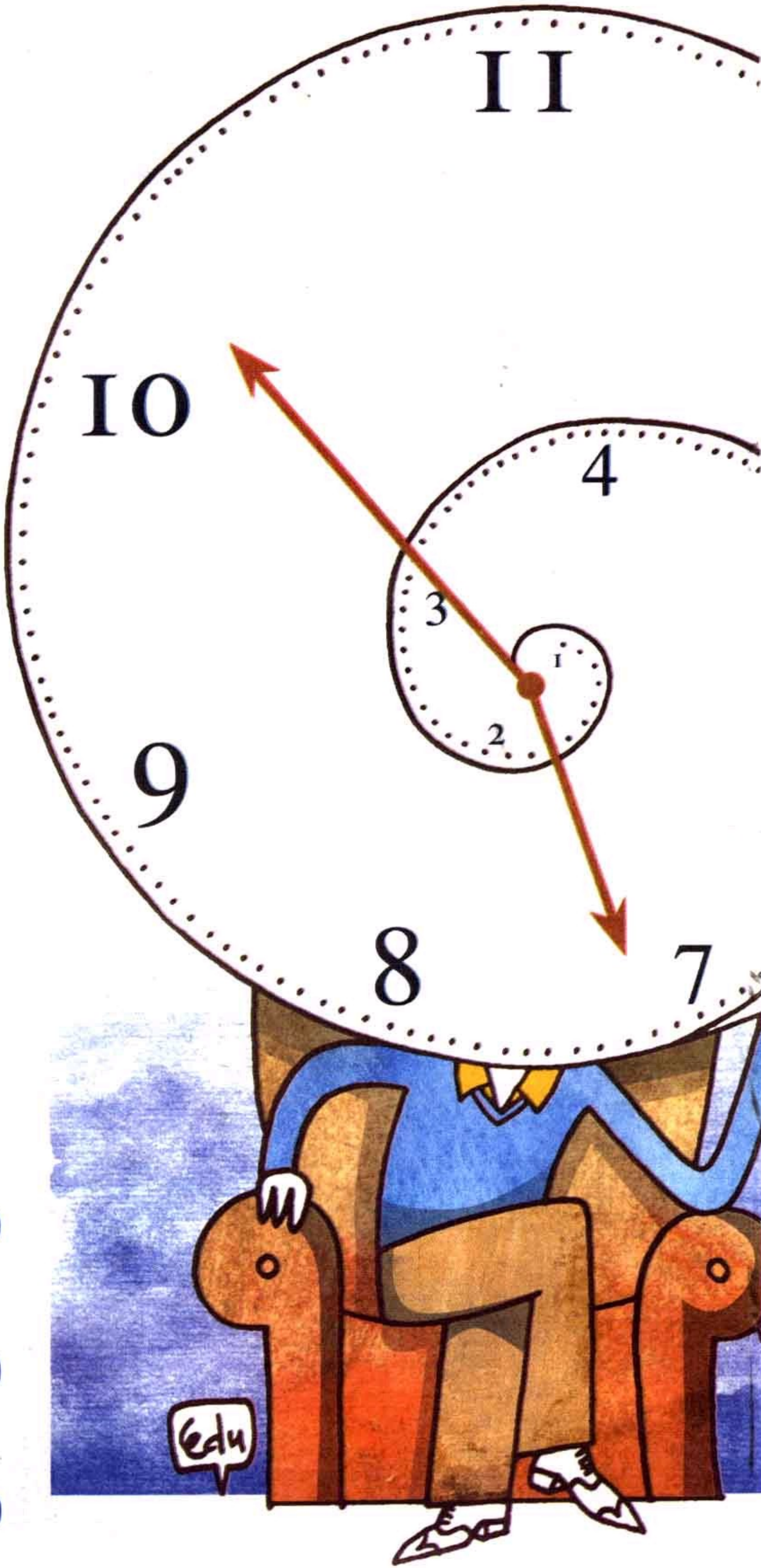
62,3%

FALTA DE ENERGIA

60,4%

PREGUIÇA

44,1%





Campeões de adiamento

Profissionais da área falam sobre as quatro atividades que os brasileiros mais deixam para depois:

EXERCÍCIO FÍSICO E ACADEMIA

JOSÉ HAROLDO LOUREIRO GOMES, O ARATACA, treinador-chefe da equipe de atletismo da Sogipa e diretor-técnico da Confederação Brasileira de Atletismo

SITUAÇÃO
Adiado por 68% dos brasileiros nos últimos meses

AS CONSEQUÊNCIAS

- **Arataka lembra que**, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), ter tonicidade muscular e boa condição cardiorrespiratória são fundamentais para a qualidade de vida. É com exercício físico que se obtém isso.
- **Quem faz exercícios regulares** tem mais disposição, inclusive para trabalhar.
- **Também está comprovado**, observa ele, que a prática regular de exercícios aumenta a expectativa de vida e a imunidade a doenças.

COMO VENCER A PREGUIÇA

- **O treinador** da Sogipa diz que, quando se começa a praticar exercício, a dor é maior do que o prazer. Ele sugere começar devagar, para o sofrimento não desanimar, e ir aumentando a carga gradualmente. Com o tempo, a pessoa não terá mais dor e sentirá falta da sensação de bem-estar quando não se exercitar.
- **Quando chega a hora** do exercício, a dica é simplesmente praticá-lo, sem pensar. Se a pessoa pensar, vai encontrar mil razões para não fazer o exercício, contra só uma para fazê-lo.
- **Outra dica** é deixar antecipadamente tudo pronto para a hora do exercício.

LEITURA

HOMERO VIZEU ARAÚJO, professor de Literatura da Universidade Federal do Rio Grande do Sul

SITUAÇÃO
Adiada por 64,5% dos brasileiros nos últimos meses

AS CONSEQUÊNCIAS

- **Araújo observa** que a redução do contato com a palavra escrita, motivada por outros apelos, pode ter efeitos na concentração, uma vez que a leitura tende a favorecer essa habilidade.
- **A leitura** pode aprimorar a capacidade de expressão e de argumentação do indivíduo, principalmente por escrito. Essa é uma capacidade que faz diferença, inclusive no mercado de trabalho e na educação (basta lembrar do peso da redação nos vestibulares).
- **Julgamentos mais sólidos** e a capacidade de acompanhar argumentações complexas também são favorecidas pela prática da leitura, segundo o professor.

COMO VENCER A PREGUIÇA

- **Araújo sugere cuidado** na escolha do que se vai ler, para que a leitura não se torne difícil. Isso inclui prestar atenção na extensão do texto e no formato do livro.
- **Uma dica fundamental** é escolher um livro pelo qual realmente se tenha interesse e do qual realmente se tire prazer, sem se preocupar com os preconceitos. Se a pessoa tem dificuldade com mergulhar na leitura, não deve insistir em ler títulos intimidatórios.
- **Em lugar** de ler o *Dom Quixote*, talvez seja o caso de começar por uma adaptação da obra, com menos páginas e texto mais simples. Com o tempo, a pessoa pode se sentir preparada para leituras mais complexas.

SAÚDE

FERNANDO LUCCHESI, médico cardiologista e autor de livros sobre saúde

SITUAÇÃO
Adiada por 52,7% dos brasileiros nos últimos meses

AS CONSEQUÊNCIAS

- **Há uma** frase que os médicos estão acostumados a ouvir: "Não sabia que fazia tanto tempo que não consultava". O descuido, usual, pode significar um agravamento de condições que poderiam ser tratadas sem maior dificuldade se detectadas precocemente.
- **O cardiologista** cita como exemplo o câncer de próstata. Os homens só morrem dessa doença porque não ficam atentos e não procuram o médico quando surgem os primeiros sinais.
- **Quem adia** consultas acaba descobrindo que está doente apenas quando a situação já é grave e, muitas vezes, irreversível.

COMO VENCER A PREGUIÇA

- **É importante** manter uma rotina de cuidados com a saúde. Lucchese sugere reservar um período do ano a fazer de uma vez só todos os check-ups. Dessa forma, a pessoa só se preocupa com isso uma vez.
- **Outra dica** é levar a sério qualquer dor, mancha ou nódulo que aparecer.
- **A procrastinação** em assuntos de saúde é um problema masculino. As mulheres costumam ser cuidadosas. Lucchese recomenda que elas se arvoreem em fiscais da saúde da família.

PLANEJAMENTO FINANCEIRO

EVERTON LOPES, economista e educador financeiro, autor do livro *Seu Bolso no Divã*

SITUAÇÃO
Adiado por 46,8% dos brasileiros nos últimos meses

AS CONSEQUÊNCIAS

- **Quem não** planeja as despesas, diz Lopes, fica sem saber para onde vai o dinheiro e pode gastar mais do que ganha.
- **O maior risco** é o endividamento.
- **Quem não planeja** não faz reservas e pode se ver em apuros no caso de um imprevisto, como um problema de saúde.
- **A falta** de planejamento também significa não atingir objetivos maiores, como comprar um imóvel ou fazer uma viagem.

COMO VENCER A PREGUIÇA

- **Lopes sugere** usar uma planilha eletrônica para o planejamento das despesas domésticas, o que facilita o controle. Elas podem ser baixadas de vários sites, inclusive o do economista (www.semprecomdinheiro.com.br).
- **Todas as despesas** devem ser anotadas na hora, em um bloco ou caderno.
- **Basta reservar** alguns minutos por semana a repassar os valores para a planilha. Sem isso, o trabalho fica complicado, e a pessoa pode desanimar.