

Veículo: Plena Mulher

Data: 12/07 / 2012



Pesquisa revela o que as pessoas mais adiam no seu dia a dia

12/7/2012



Compartilhar



Stock xchg

É muito comum ouvir que o Brasil é o país da última hora, que somos culturalmente procrastinadores e por aí vai. Não é uma inverdade, realmente somos um país que gosta de deixar as coisas para o prazo final, mas isso não é exclusividade nossa, outros países têm o mesmo perfil.

Nós procrastinamos ao acordar, quando apertamos o botão Snooze (soneca) do despertador, quando ficamos com preguiça de lavar a louça, quando deixamos aquele e-mail chato para responder depois, quando largamos na prateleira aquele livro que compramos, mas ainda não conseguimos ler. Há quem fique enrolando até para ir ao banheiro! Se você nunca fez nada disso, ótimo, mas você é realmente esquisito!

O que as pessoas mais adiam no seu dia a dia é o tema da pesquisa realizada pela Triad

Productivity Solutions, empresa especializada em produtividade e colaboração, por meio de questionário disponível na internet.

Segundo Barbosa, todo mundo procrastina, pelo menos uma vez na vida. "É da nossa natureza, ninguém é robô, programado para fazer tudo na hora certa". E a pesquisa mostrou isso. A pergunta "Você procrastina atividades ao longo de sua rotina?", 97,4% das pessoas afirmaram que sim e 2,6% mentiu para si próprio, pois, como vimos, é impossível não procrastinar em algum momento da vida.

A pesquisa foi respondida, pela internet, por 4.102 pessoas de 22 estados Brasileiros. A idade média dos respondentes é de 32 anos, sendo 56% homens e 44% mulheres, sendo que deste público 88% estão atualmente empregados. Com relação à estado civil, 60% são solteiros, 40% casados e 23% com [filhos](#).

Que tipo de tarefas as pessoas costumam adiar

Não existe um tipo específico de atividade que procrastinamos, somos propensos a deixar quase tudo para depois, mas, de maneira geral, as coisas pessoais acabam sendo as que mais adiamos. "Talvez porque na vida pessoal, em alguns casos, ninguém fique cobrando que você leia determinado livro, ou que organize seu armário, etc. No trabalho, você tem chefe, colegas e clientes que esperam o resultado de sua produção e ficam no seu pé", afirma Christian Barbosa.

<!--[if !supportLineBreakNewLine]-->

<!--[endif]-->

De acordo com a pesquisa, 26% das pessoas afirmam que costumam adiar coisas pessoais, apenas 13% falam de coisas profissionais e 61% afirmam que postergam ambos os tipos.

<!--[if !supportLineBreakNewLine]-->

<!--[endif]-->

As quatro coisas que as pessoas mais adiam: exercício físico, leitura, saúde e planejamento financeiro. Por outro lado, casamento, comprar apartamento, mudar de emprego e férias, são as quatro coisas que as pessoas menos adiam.

"Não há nada de errado em procrastinar de vez em quando, o problema é quando isso começa a ficar crônico e passamos a adiar frequentemente coisas que não poderiam ser adiadas. Há pessoas que adiam viver com qualidade, adiam sua saúde, seus relacionamentos, seus sonhos e ideias. O importante é entender que nem sempre esse é um comportamento negativo", destaca o especialista.

Como demonstrado no gráfico acima, as tarefas chatas lideram o ranking com 86,5% de indicação dos pesquisados, seguidas de tarefas muito longas com 51,7% das indicações. "Infelizmente na vida nem sempre teremos apenas coisas interessantes para fazer, é preciso aceitar isso", argumenta Barbosa. Tarefas que podem trazer benefícios positivos para elas mesmas e tarefas enviadas por um cliente estão em posição oposta, como as que menos são adiadas.

O que leva à procrastinação

São muitos os motivos que levam as pessoas a procrastinar. Entre os itens apontados pelos entrevistados, a distração com a internet (e-mails, redes sociais, blog etc.) é o maior deles, com 62,3% das indicações. Em segundo lugar, está a falta de energia para fazer as atividades, com 60,4%. Provavelmente são pessoas que estão improdutivas e que vivem cansadas, sem disposição, sem vontade de fazer nada.

Ao mesmo tempo existem as pessoas que sabem o que precisam fazer, mas não conseguem dar o próximo passo, pois simplesmente ficam adiando, esperando o momento ideal, e nunca nada acontece. Entre os principais fatores que estão por trás de tudo o que leva as pessoas procrastinarem estão: falta de tempo, cérebro não treinado, medos, falta de relevância, autossabotagem e preguiça.

Fonte: Triad PS – Consultoria especializada em programas de treinamento, consultoria e software para aumento da produtividade corporativa e individual. www.triadps.com
Christian Barbosa - especialista em produtividade, CEO da Triad PS