

Veículo: Arca Universal

Data: 16/07 / 2012



O que mais adiamos no dia a dia

Pesquisa aponta quais são as tarefas e os motivos

Da Redação / Fotos: Thinkstock
redacao@arcauniversal.com



122

Share

104

f Share

4

Tweet

1

Orkut

10

Email

4

+1

Você se pegou em algum momento dessa semana adiando um compromisso, e a desculpa foi a mesma, falta de tempo. Mas, já parou para pensar se faz isso com frequência? A procrastinação - ato de deixar para mais tarde o que se pode fazer agora - afeta as responsabilidades corriqueiras pessoais e profissionais.

Segundo uma pesquisa online realizada pela Triad Productivity Solutions, empresa especializada em produtividade e colaboração, sobre o que as pessoas mais adiam no seu dia a dia, 97,4% dos entrevistados afirmaram que adiam atividades ao longo de sua rotina.

Adiamos mais as tarefas pessoais

De acordo com o especialista em produtividade Christian Barbosa, de maneira geral, as tarefas pessoais são as que mais adiamos. 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.



“Talvez porque na vida pessoal, em alguns casos, ninguém fique cobrando que você leia determinado livro. No trabalho, você tem chefe, colegas e clientes que esperam o resultado de sua produção”, diz o especialista.

As quatro coisas que as pessoas mais adiam são 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 começa a ficar crônico e passamos a adiar coisas que não poderiam ser deixadas para

depois. Há quem adie sonhos e ideias”, destaca Barbosa.

Motivos para a procrastinação

São muitos os motivos que levam as pessoas a adiar responsabilidades. Entre os itens apontados pelos entrevistados, a distração com a internet (e-mails, redes sociais, blogs) é o maior deles, com 62,3% das indicações. Em segundo lugar está a falta de energia para fazer as atividades, com 60,4%.

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

Veja também:

- A chave da procrastinação está no medo de falhar?

A pesquisa foi respondida, pela internet, por 4.102 pessoas de 22 estados brasileiros. A idade média dos entrevistados é de 32 anos, sendo 56% homens e 44% mulheres. Desse total, 88% estão atualmente empregados. Com relação ao estado civil, 60% são solteiros e 40% casados; 23% têm filhos.

Para refletir

E você, tem o hábito de adiar algumas coisas em sua vida? Já tomou a decisão mais importante para o ser humano, de aceitar o Senhor Jesus como seu único e suficiente Salvador, ou deixou para depois?