

Veículo: Tribuna Hoje

Data: 24/07 / 2012

TribunaHoje

Internet é a maior causa de procrastinação, diz estudo

Segundo pesquisa, 25% das pessoas gastam até uma hora do trabalho com assuntos particulares. Para 36% das pessoas, a tentação número um é a internet.

Juliana Vines / Folha 24/07/2012 19:34

Aquela olhadinha despreocupada no Facebook pode consumir horas de trabalho. Segundo uma pesquisa divulgada recentemente, 62% das pessoas admitem que navegar na internet faz com que elas procrastinem, adiem tarefas profissionais e pessoais.

O estudo, coordenado pelo consultor em gestão do tempo Christian Barbosa, foi feito com cerca de 4.000 pessoas e publicado no livro "Equilíbrio e Resultado - Por que as Pessoas Não Fazem o que Deviam Fazer?" (Sextante, 144 págs., R\$ 24,90), que acaba de ser lançado.

Na pesquisa, 71% dos entrevistados 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. "Procrastinação sempre existiu, mas antigamente não tinha Skype e Facebook. Hoje a luta é mais severa, há mais coisas para nos sabotar", afirma Barbosa.

Para a psicóloga Luciana Ruffo, do Núcleo de Pesquisas da Psicologia em Informática da PUC-SP, a internet é um "facilitador do 'deixar para depois'" e, ao mesmo tempo, uma desculpa para o adiamento. "A culpa é da falta de vontade. O que eu quero mesmo, eu faço. Mas, na falta de vontade, como não priorizar o prazer?"

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

AS MAIS ADIADAS

Em primeiro lugar no ranking de atividades mais proteladas, nenhuma surpresa: exercício físico. Em segundo, leituras e, em terceiro, cuidados com a saúde.

"Quando as pessoas precisam 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 cobrança externa conta bastante. Afinal, ninguém vai ser demitido por faltar à academia ou deixar de ler.

Outro problema é a aceitação das "desculpas emocionais", de acordo com a psicóloga Rachel Kerbauy, professora 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... Falta planejamento e falta a pessoa aprender que, às vezes, para ganhar no futuro tem que perder a curto prazo."

As atividades campeãs de procrastinação têm em comum os resultados demorados. "O reforço não é imediato. O Facebook me dá um retorno 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 internet (quando as horas à frente do computador são tantas que prejudicam a vida social), um alarme já ajuda.

"A pessoa pode estabelecer que vai ficar 20 minutos na rede e colocar um despertador para se lembrar de sair na hora certa." Outra ideia é estabelecer metas com prêmio: uma tarefa feita é igual a uma olhadinha no Twitter.

A psicóloga Rita Sampaio sugere que as metas mais difíceis sejam compartilhadas com um amigo ou parente para que a cobrança aumente. E, para os planos mais longos, é interessante definir submetas atingíveis, em prazos menores. "Todo procrastinador tende a ser 'oito ou oitenta' e ter uma visão distorcida do tempo."