

Pesquisa em 22 Estados revela que 97,4% entre 4,1 mil pessoas protelam atividades cotidianas

ITAMAR MELO

Porto Alegre – 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.

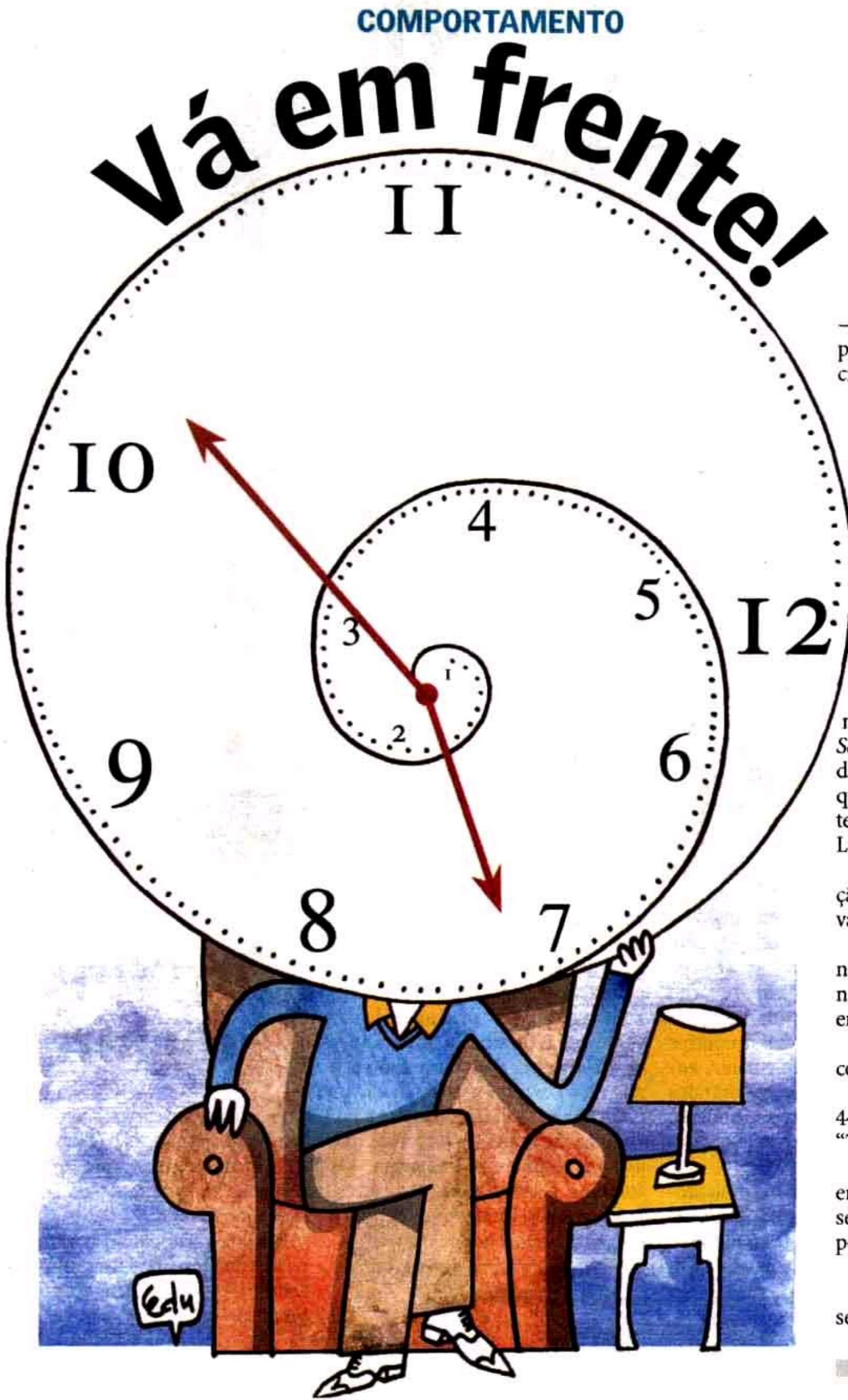
Segundo 86,5% dos entrevistados, as tarefas adiadas são aquelas consideradas chatas.

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.

Para desconsolo geral, os adiamentos não são inofensivos, ou seja, deixar para depois pode ser perigoso.

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

MAIS

As razões

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, diretor da Confederação Brasileira de Atletismo

Consequências

- Tonicidade muscular e boa condição cardiorrespiratória são fundamentais para a qualidade de vida.
- Quem faz exercícios tem mais disposição, inclusive para trabalhar.
- Também aumenta a expectativa de vida e a imunidade a doenças.

Como fazer

- Comece devagar, para o sofrimento não desanimar. Com o tempo, a pessoa não terá mais dor e sentirá falta da sensação de bem-estar.
- Quando chega a hora, a dica é praticá-lo, sem pensar. Se pensar, vai ter mil razões para não fazer o exercício.

LEITURA

Homero Vizeu Araújo, professor de Literatura da Universidade da Federal do RS.

Consequências

- A redução da leitura pode trazer efeitos na concentração.
- A leitura pode aprimorar a capacidade de expressão e de argumentação, principalmente por escrito. Essa é uma capacidade que faz diferença, inclusive no mercado de trabalho e na educação.

Como fazer

- Cuidado na escolha, para que a leitura não se torne difícil.
- Escolher um livro pelo qual realmente se tenha interesse e do qual se tire prazer.
- 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.

SAÚDE

Fernando Lucchese, médico cardiologista e autor de livros sobre saúde.

Consequências

- O descuido pode significar um agravamento de condições que poderiam ser tratadas sem maior dificuldade se detectadas antes.
- Os homens só morrem de câncer de próstata porque não ficam atentos e não procuram o médico quando surgem os primeiros sinais.
- O adiamento pode ser irreversível.

Como fazer

- Mantenha uma rotina de cuidados. Reserve um período do ano a fazer de uma vez só todos os check-ups.
- Outra dica é levar a sério qualquer dor, mancha ou nódulo que aparecer.
- A procrastinação é um problema masculino. As mulheres devem ser as fiscais da saúde da família.

PLANEJAMENTO FINANCEIRO

Everton Lopes, economista e educador financeiro, autor do livro Seu Bolso no Divã.

As consequências

- Quem não planeja fica sem saber para onde vai o dinheiro e pode gastar mais do que ganha.
- O maior risco é o endividamento.
- Quem não planeja pode se ver em apuros no caso de um imprevisto.
- Não planejar também significa não atingir objetivos maiores, como comprar um imóvel.

Como fazer

- Usar uma planilha eletrônica para o planejamento das despesas domésticas. Baixe do site www.semprecomdinheiro.com.br.
- Anote as despesas na hora, em um bloco ou caderno.
- Basta alguns minutos por semana para anotar na planilha. Assim, não há complicação.