

“Jeitinho Brasileiro” é deixar tudo para última hora?

Pesquisa da Triad PS revela o que as pessoas mais adiam no seu dia a dia.



Foto: Corbis

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

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. À 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.

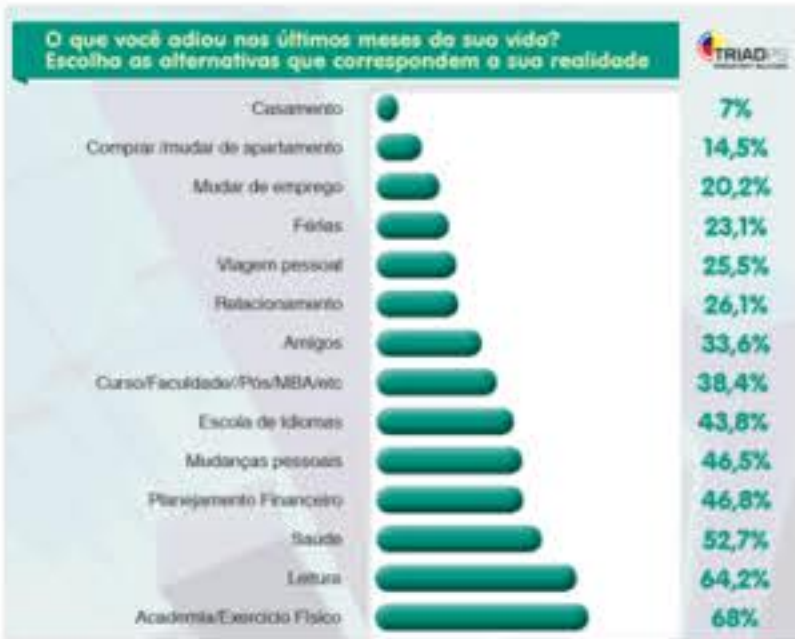
Que tipo de tarefas as pessoas costumam adiar

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.

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.

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.

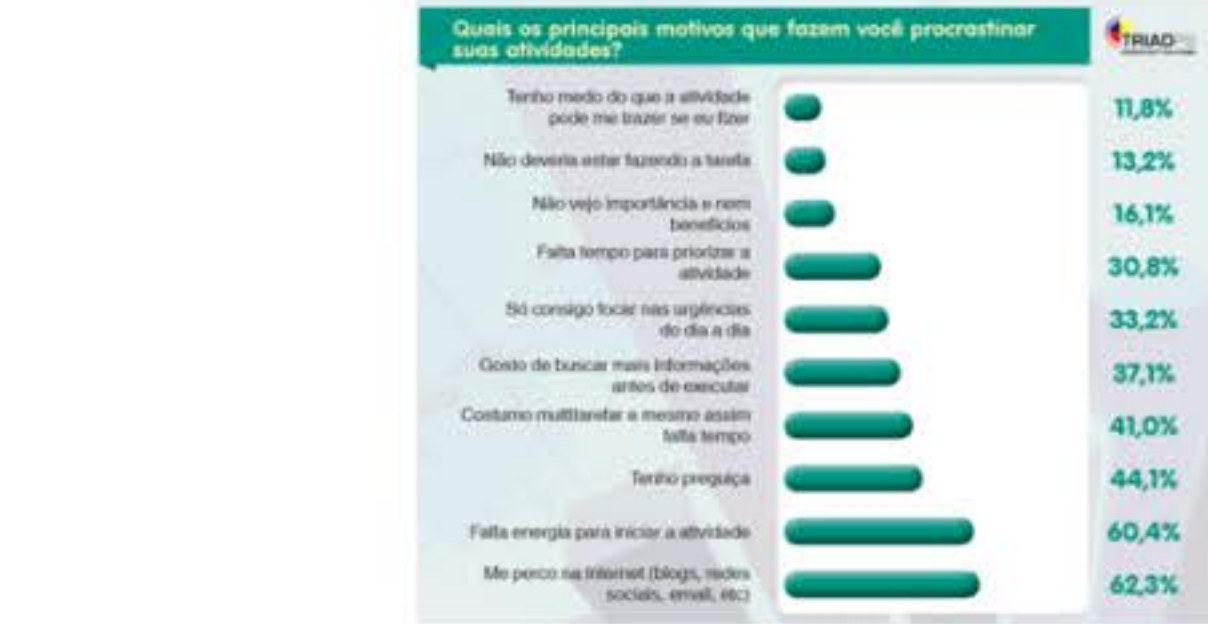
“Não há nada de errado em procrastinar de vez em quando, o problema é quando isso começa a ficar crônico e passamos a adiar frequentemente coisas que não poderiam ser adiadas. Há pessoas que adiam viver com qualidade, adiam sua saúde, seus relacionamentos, seus sonhos e ideias. O importante é entender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



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.

E você? Já deixou algo para última hora ou simplesmente adiou por meses e meses?

—

CONFIRA

Firewall, VPN, Proxy Log Analysis & Firewall Configuration Monitoring Software

Free Trial

ManageEngine Firewall Analyzer
Powering IT ahead

ACOMPANHE

Feed/RSS Assine!

Twitter Siga-nos!

Newsletter Cadastre-se!

Facebook Seja um fã!

NEWSLETTER

Cadastre-se abaixo e receba os artigos do site em seu e-mail!

seu@email.aqui

Ok!

CURTA NOSSA PÁGINA!

Vida Equilíbrio auf Facebook

Gefällt mir

1,301 Personen gefällt: Vida Equilíbrio.

Rejane Emir Claudia Sá Anna

Arine Luana Leila Duda Lidia

Soziales Plug-in von Facebook

ÚLTIMAS ATUALIZAÇÕES

BELEZA & ESTÉTICA SAÚDE VIDA EQUILÍBRIO

Higiene íntima: um tema que merece atenção de mulheres de todas as idades

ALIMENTAÇÃO DESTAQUE Suplementos Alimentares

DESTAQUE DICAS ESTILO DE VIDA

Você sabe cuidar da saúde bucal do seu filho?

BELEZA & ESTÉTICA ESTILO DE VIDA EQUILÍBRIO

Problemas bucais podem causar outras doenças no organismo

DESTAQUE MEIO AMBIENTE VIDA EQUILÍBRIO

Paisagismo na estação mais bonita do ano: A Primavera

EM DESTAQUE ESTILO DE VIDA SAÚDE

Gravidez sem dores nas Costas

ALIMENTAÇÃO DESTAQUE DICAS Consumo de leite cru traz riscos para a saúde

ALIMENTAÇÃO BELEZA & ESTÉTICA DICAS EM FORMA

Balança não mede Saúde

EM DESTAQUE SAÚDE

Cinco perguntas e respostas mais importantes sobre MAMOGRAFIA TOMOGRÁFICA

BELEZA & ESTÉTICA DICAS

Segredos de beleza para roubar da sua avó

Leia mais +