

ESTILO DE VIDA

3 em cada 10 brasileiros encaram a vida com leveza. Você é um deles?

Pesquisa realizada pelo IBOPE Conecta e Quantas Pesquisas e Estudos de Mercado detectou a postura dos brasileiros diante das situações triviais do cotidiano

Por [Daniela Barbosa](#)

© 25 jun 2018, 10h47 - Publicado em 22 jun 2018, 09h05



São Paulo – O Brasil não vive o seu melhor momento em vários aspectos. Falta o básico para grande parte da população. A saúde e a **educação** são verdadeiros fracassos, mas, mesmo com tantas adversidades, o brasileiro é um povo otimista que consegue na maioria do tempo encarar a vida com leveza – pelo menos foi isso que apontou uma **pesquisa** recente sobre o **comportamento** do brasileiro em relação a forma de levar a vida.

De acordo com o estudo, 29% dos brasileiros foram identificados como pessoas com atitudes leves, 22% preferem ter o controle sobre todos os aspectos da vida e 49% oscilam o comportamento entre atitudes leves e controladoras. Para se chegar a essa conclusão, os entrevistados no levantamento tiveram que responder como lidam com 38 situações do cotidiano.

Das pessoas com comportamento leve, 97% delas têm mais prazer em encarar as situações diversas do dia a dia mesmo as não tão agradáveis. No trânsito, por exemplo, metade dos entrevistados identificados com perfil leve prefere se distrair para encarar o tráfego pesado do que simplesmente se irritar com a situação. Apenas 29% dos controladores optam por essa alternativa.

Na vida profissional, 45% dos entrevistados com perfil leve procuram manter o alto astral, mesmo quando precisam fazer hora extra, por exemplo. Já entre os controladores, 16% costumam ter o mesmo tipo de comportamento.

Outros aspectos

Segundo o levantamento, os diferentes perfis também costumam influenciar o lado emocional das pessoas. Cerca de 30% dos controladores são pessimistas e angustiados com relação aos problemas diários. Já entre as pessoas com atitudes leves 3% costumam ser pessimistas e 10% se sentem angustiados diante de certas situações.

A frustração também costuma ser mais intensa em pessoas controladoras – 40% delas ficam frustradas pelas expectativas não concretizadas, enquanto somente 14% têm esse sentimento entre as pessoas com atitudes leves.

A forma de sentir prazer também é diferente entre os controladores e o grupo de atitudes leves. A satisfação do primeiro grupo acontece por meio do consumo, como comprar roupas e sapatos ou um celular novo. Já o prazer do segundo se dá por meio de ações simples, como tomar um café com amigos, dar risada ou um dia dedicado à família.

A pesquisa também detectou que as pessoas que encaram a vida de forma leve possuem mais prazeres em sua rotina e estão mais satisfeitas com o que gira em torno de seu dia a dia do que os controladores.

Outro ponto analisado diz respeito à alimentação. As pessoas com perfil leve acham os alimentos leves mais saborosos. Já para os controladores a preferência está em **alimentos*** como chocolate e frituras. (***Influência da alimentação: 5 alimentos que dão e 5 alimentos que roubam sua energia**)

O estudo ouviu cerca de 2.000 pessoas acima de 18 anos. O levantamento foi encomendado pela Danubio em parceria com os institutos IBOPE Conecta e Quantas Pesquisas e Estudos de Mercado a fim de detectar a postura dos brasileiros diante das situações triviais do cotidiano.