

BEM-ESTAR

Geração Z: dormir também é um prazer

Pesquisa diz que jovens preferem noite de descanso a manter relações sexuais



Muitos são adeptos de um estilo de vida mais saudável e não consomem bebidas alcoólicas. Outros tantos também preferem não fazer sexo. O que, então, a Geração Z anda fazendo? Querendo ter a resposta para esta pergunta, a plataforma on-line de serviços acadêmicos “EduBirdie” fez uma pesquisa com mais de duas mil pessoas.

Segundo eles, as pessoas nascidas entre 1997 e 2012 estão preferindo ter uma boa noite de sono do que consumir uma relação sexual,

com 67% dos entrevistados enfatizando essa resposta.

A pesquisa também revelou que: 64% dos jovens priorizam manter um emprego estável; 59% estão focados no sucesso pessoal; metade está dedicando atenção a cultivar amizades saudáveis; e 46% preferem passar um tempo sozinhos a ter relações sexuais.

Parece que a prioridades dos jovens são outras, e eles seguem seus próprios ritmos. A pesquisa também revelou que: 37% dessa geração já fizeram sexo; 29% rea-

lizaram o ato em público; e 23% trocam mensagens de conteúdo sexual no trabalho.

“A Geração Z é a que enfrenta a reação conservadora após os movimentos de libertação. A introdução da pílula anticoncepcional, a normalização das drogas leves e o verão do amor estão objetivamente muito distantes do seu cotidiano”, destacou Julia Alexeenko, analista de cultura popular e mídia da “EduBirdie”.

MAIS INTIMISTAS

Os dados também mostram que

a Geração Z é mais incisiva em relação à intimidade do que as mais velhas: 82% insistem em discutir limites antes de se envolverem intimamente, e 92% se sentem confiantes em dizer “não” na cama.

“Eles são incentivados a passar o tempo em plataformas e aplicativos, em vez de lugares físicos. Como resultado, a Geração Z se concentra mais no que está facilmente ao seu alcance, como assistir à Netflix e cuidar de si mesmos, o que não é necessariamente uma coisa ruim”, acrescentou Alexeenko.

Por que valorizar o sono?

A Geração Z (nascidos entre 1997 e 2010) está redefinindo o conceito de prazer e lazer, colocando o sono de qualidade no topo de suas prioridades, muitas vezes acima de atividades noturnas tradicionais, sexo ou vida social intensa.

Esse fenômeno, que vem sendo chamado de “tendência de bem-estar”, reflete uma busca por equilíbrio emocional e saúde mental em um mundo hiperconectado e exigente.

Essa mudança comportamental demonstra que, para a Gen Z, o verdadeiro luxo é estar descansado e com a saúde mental em dia. Aqui estão os pontos-chave sobre como a Geração Z valoriza o sono:

Sleepmaxxing e a “Cama

como Lazer”: O termo sleepmaxxing descreve o esforço dos jovens para maximizar a qualidade e a duração do sono, tornando-o um pilar de saúde física e mental. A cama é vista não apenas para dormir, mas também como um local de autocuidado, leitura e relaxamento.

O “Early Night” (Noites Cedo): Está na moda entre a Geração Z ir para a cama mais cedo, frequentemente por volta das 21h ou 22h, optando por noites mais calmas em vez de festas, indo para casa mais cedo e bebendo menos álcool.

Prioridade sobre o sexo: Uma pesquisa da EduBirdie revelou que 67% dos jovens preferem uma boa noite de sono a fazer sexo. O des-



canso foi colocado no mesmo patamar de prioridade que a estabilidade financeira e a carreira.

Saúde mental e autocuidado: O foco no sono é uma resposta direta aos

altos índices de ansiedade e burnout enfrentados por essa geração. Eles enxergam o sono como uma ferramenta de regulação emocional e reparação, não como perda de tempo.

A “Cama é o Novo Bar”: Em vez de sair, a nova vida noturna para muitos da Geração Z envolve conforto, tecnologia e bedtime stacking (ter tudo o que precisa ao lado da cama).