

**UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS - UNISINOS
UNIDADE ACADÊMICA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO
NÍVEL MESTRADO**

FERNANDA TEIXEIRA DA ROSA

**O PROCESSO DE TOMADA DE DECISÃO TEMPORAL:
O EFEITO DO *EGO DEPLETION* E DA VITALIDADE SUBJETIVA**

SÃO LEOPOLDO

2017

Fernanda Teixeira da Rosa

**O PROCESSO DE TOMADA DE DECISÃO TEMPORAL:
O Efeito do *Ego Depletion* e da Vitalidade Subjetiva**

Dissertação apresentada como requisito para obtenção do título de Mestre em Administração, pelo Programa de Pós-Graduação em Administração da Universidade do Vale do Rio dos Sinos - UNISINOS

Orientador: Prof. Dr. Wagner Junior Ladeira

São Leopoldo
2017

Ficha Catalográfica

R788p Rosa, Fernanda Teixeira da.
O processo de tomada de decisão temporal: o efeito do *ego depletion* e da vitalidade subjetiva / por Fernanda Teixeira da Rosa. – 2017.

193 f. : il. ; 30cm.

“Orientação: Prof. Dr. Wagner Junior Ladeira, Ciências Econômicas”.

Dissertação (mestrado) — Universidade do Vale do Rio dos Sinos, Programa de Pós-Graduação em Administração, São Leopoldo, RS, 2017.

1. Tomada de decisão. 2. *Contrual Level Theory*. 3. *Ego Depletion*. 4. Vitalidade subjetiva. 5. Autocontrole. I. Ladeira, Wagner Junior. II. Universidade do Vale do Rio dos Sinos – Unisinos. III. Título.

CDU 658.012.4

Catalogação na Publicação:
Bibliotecária Ma. Camila R. Quaresma Martins - CRB 10/1790

Fernanda Teixeira da Rosa

**O PROCESSO DE TOMADA DE DECISÃO TEMPORAL:
O Efeito do *Ego Depletion* e da Vitalidade Subjetiva**

Dissertação apresentada à Universidade do Vale do Rio dos Sinos – Unisinos, como requisito para obtenção do título de Mestre em Administração.

Aprovado em 04/05/2017:

BANCA EXAMINADORA

Prof. Celso Augusto de Matos, Dr. – Universidade do Vale do Rio dos Sinos –
UNISINOS

Prof. Marcelo Moll Brandão, Dr.– Universidade Federal do Espírito Santo - UFES

Prof. Marlon Dalmoro, Dr. – UNIVATES

Prof. Wagner Junior Ladeira, Dr. (Orientador)

São Leopoldo,

Dedico essa dissertação aos meus queridos pais,
exemplos de uma vida digna e honesta.

AGRADECIMENTOS

Inicialmente, quero dar os meus mais sinceros votos de amor e afeto para os que tiveram coragem, persistência e tolerância de permanecer ao meu lado nessa experiência acadêmica.

Agradeço a Deus por estar sempre tão presente em minha vida.

Aos meus maravilhosos pais, Dalvina N. Teixeira da Rosa e José Paulo Teixeira da Rosa, meu infinito e carinhoso agradecimento. Obrigada pelas palavras de afeto, pelas orações e por me fazerem sorrir nos momentos mais difíceis. É tanto amor e gratidão, que fica impossível expressar apenas por meio de palavras.

Agradeço a minha irmã Ana Paula T. da Rosa pela preocupação, amor e palavras de incentivos.

Agradeço ao meu irmão José Rafael T. da Rosa, por desperta, desde a infância, o meu interesse pelo lado comportamental.

Agradeço aos meus primos, Franciele N. Fagundes e Lucas Brum, pelo companheirismo em todos os momentos vividos e por sempre estarem ao meu lado. Obs: Ah, e pelo *wi-fi*, é claro!

Agradeço aos colegas e amigos, em especial a Ananda Armani e Thiago Valentim, pela amizade sincera e por serem um refúgio em todos os diversos momentos. Espero que eles, assim como eu, sejam muito felizes em suas vidas.

Agradeço ao estimado Prof. Dr. Wagner Junior Ladeira por estar presente desde o início desse projeto, não somente como orientador, mas como conselheiro, ouvinte e amigo. Obrigada pelo aprendizado e principalmente por ter me formado pesquisadora!

Agradeço ao Me. Telmo Batista dos Santos, por compartilhar generosamente todos seus valiosos conhecimentos. Você sempre será referência profissional e pessoal para meu crescimento. Obrigada por acreditar em mim!

Por fim, agradeço a UNISINOS e a UFRGS por possibilitarem a realização de mais um sonho.

Missão cumprida!

Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana. (JUNG, 2017).

RESUMO

Não existe um processo claro de como as pessoas tomam decisões, além das particularidades no que tange à percepções, julgamentos e representações, a sensação de possuir energia disponível e a ativação de uma informação no momento da escolha pode impactar o processo decisório. Com o objetivo de preencher essa lacuna, o presente estudo buscou verificar se o distanciamento psicológico (temporal) afeta a tomada de decisão, bem como se a vitalidade subjetiva e o *ego depletion* podem alterar essas respostas. Para comprovar empiricamente esses argumentos, foram realizados três estudos experimentais. O Estudo 1 validou a hipótese de que a informação ativa (autocontrole e indulgência) tem influência nas decisões de um futuro próximo, não acontecendo o mesmo em um futuro distante. O segundo experimento buscou verificar se o modelo do Estudo 1 se altera quando o indivíduo está em um estado de *ego depletion*, a conclusão foi de que na condição de autocontrole o processo se modifica; quando a pessoa está com a informação ativa de autocontrole e logo após estiver em um estado de baixa energia (*ego depletion*) as decisões de um futuro próximo serão indulgentes e de um futuro distante as decisões serão controladas, logo, pode-se perceber que no Estudo 2 ocorreu o inverso do Estudo 1. Entretanto, no Estudo 2 não foi possível comprovar que as decisões de um futuro próximo e distante são diferentes quando a informação ativa é de indulgência. Por fim, no Estudo 3, os resultados encontrados demonstram que quando a informação ativa for de autocontrole ela irá se potencializar no futuro próximo, concluindo-se que quando a informação ativa for de autocontrole e após de vitalidade subjetiva as decisões de um futuro próximo serão mais conservadoras e de um futuro distante mais indulgentes, de maneira significativa.

Palavras-chave: Tomada de Decisões. *Contrual Level Theory*. *Ego Depletion*. Vitalidade Subjetiva. Autocontrole. Indulgência.

ABSTRACT

There is no clear process to know how people take decisions despite the particularities regarding perceptions, judgments and representations, the sensation of having available energy and the information activation when choosing something can impact the decision process. Aiming to fulfill this gap, the present study sought to verify if the psychological distance (temporal) affects the decision making as if the subjective vitality and the ego depletion can modify those answers. It was made three experimental studies to empirically prove the arguments. The study number 1 confirmed the hypothesis that the active information (self-control and indulgence) has influence in a near future decisions but not happening the same in a distant future. The second experiment sought to check if the model of study 1 modifies when the person is in an ego depletion moment, being concluded that the process modifies when in the self-control condition. When the individual is with active information of self-control and if in the sequence falls in a state of low energy (ego depletion), the decisions in a near future will be indulgent while those of a distant future will be controlled, it can be perceived that the study number 2 demonstrated the opposite of what happened in the study number 1. Nevertheless in the study number 2 it was not possible to prove that the decisions of a near and a distant future are different when the active information is of indulgence. Finally, in the study number 3, the achieved results showed that when the active information is of self-control, it is going to be maximized in a near future, concluding that when the active information is of self-control and later of subjective vitality the near future decisions will be more conservative and of a distant future more indulgent in a significant way.

Key-words: Decision Makings. Construal Level Theory. Ego Depletion. Subjective Vitality. Self-control, Indulgence.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Estrutura do Estudo	23
Figura 2 - Racionalidade Limitada.....	27
Figura 3 - <i>Ego Depletion</i> versus Vitalidade Subjetiva.....	39
Figura 4 - Decisões do Estudo 1 (Distância Temporal)	103
Figura 5 - Decisões do Estudo 2 (<i>Ego Depletion</i>)	104
Figura 6 - Decisões do Estudo 3 (Vitalidade Subjetiva)	104

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - <i>Construal Level Theory</i>	28
Gráfico 2 - Pré-teste lanches (autocontrole).....	47
Gráfico 3 - Pré-teste lanches (indulgência)	48
Gráfico 4 - Checagem da Manipulação	55
Gráfico 5 - Tomada de Decisão - Autocontrole	57
Gráfico 6 - Tomada de Decisão – Indulgência	58
Gráfico 7 - Tomada de Decisão - Neutro.....	59
Gráfico 8 - Tomada de Decisões em Diferentes Distâncias Temporais (Grupos)	61
Gráfico 9 - Checagem da Manipulação – <i>Ego Depletion</i>	70
Gráfico 10 - Tomada de Decisão – Autocontrole – <i>Ego Depletion</i>	73
Gráfico 11 - Tomada de Decisão – Indulgência – <i>Ego Depletion</i>	74
Gráfico 12 - Tomada de Decisões em Diferentes Distâncias Temporais (Grupos) ...	76
Gráfico 13 - Manipulação da Vitalidade Subjetiva (Grupo Autocontrole).....	89
Gráfico 14 - Manipulação da Vitalidade Subjetiva (Grupo Indulgência)	90
Gráfico 15 - Tomada de Decisão – Autocontrole – Alta Vitalidade.....	92
Gráfico 16 - Tomada de Decisão – Autocontrole – Baixa Vitalidade.....	93
Gráfico 17 - Tomada de Decisão – Indulgência – Alta Vitalidade.....	94
Gráfico 18 - Tomada de Decisão – Indulgência – Baixa Vitalidade.....	95
Gráfico 19 - Tomada de Decisões em Diferentes Distâncias Temporais (Grupos) ...	97
Gráfico 20 - Decisões em Diferentes Distâncias Temporais (Autocontrole) – Discussão Geral	101
Gráfico 21 - Decisões em Diferentes Distâncias Temporais (Indulgência) – Discussão Geral	102

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Resumo dos Estudos	42
Quadro 2 - Resumo do Estudo 1	45
Quadro 3 - Lanches Pré Teste	47
Quadro 4 - Tarefas do Estudo 1	51
Quadro 5 - Perfil Geral da Amostra	53
Quadro 6 - Futuro Próximo.....	54
Quadro 7 - Futuro Distante.....	54
Quadro 8 - Projeções do Estudo 2	63
Quadro 9 - Variáveis de checagem de <i>Ego Depletion</i>	65
Quadro 10 - Tarefas do Estudo 2	66
Quadro 11 - <i>Outliers</i>	67
Quadro 12 - Perfil Geral da Amostra	68
Quadro 13 - Futuro Próximo.....	69
Quadro 14 - Futuro Distante.....	69
Quadro 15 - Checagem da Manipulação <i>Ego Depletion</i> (Grupo Autocontrole).....	70
Quadro 16 - Checagem da Manipulação <i>Ego Depletion</i> (Grupo Indulgência).....	70
Quadro 17 - Grau de <i>Ego Depletion</i> (Autocontrole)	71
Quadro 18 - Grau de <i>Ego Depletion</i> (Indulgência)	71
Quadro 19 - Resumo do Estudo 3.....	79
Quadro 20 - Variáveis de checagem de vitalidade subjetiva.....	83
Quadro 21 - Tarefas do Estudo 3.....	83
Quadro 22 - <i>Outliers</i>	85
Quadro 23 - Perfil Geral da Amostra	85
Quadro 24 - Futuro Próximo.....	86
Quadro 25 - Futuro Distante.....	86
Quadro 26 - Checagem da Manipulação Vitalidade Subjetiva (Grupo Autocontrole e Alta Vitalidade)	87
Quadro 27 - Checagem da Manipulação Vitalidade Subjetiva (Grupo Indulgência e Alta Vitalidade)	87
Quadro 28 - Checagem da Manipulação Vitalidade Subjetiva (Grupo Autocontrole e Baixa Vitalidade)	88

Quadro 29 - Checagem da Manipulação Vitalidade Subjetiva (Grupo Indulgência e Baixa Vitalidade)	88
Quadro 30 - Implicações Teóricas.....	107

LISTA DE SIGLAS

CLT	<i>Construal Level Theory</i>
SVS	<i>Subjective Vitality Scale</i>

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	16
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	24
2.1 Tomada de Decisão.....	24
2.1.1 Racionalidade Limitada	25
2.2 <i>Construal Level Theory</i>.....	27
2.2.1 Avaliação de Informações Abstratas <i>Versus</i> Concretas.....	29
2.2.2 Decisões de Autocontrole <i>Versus</i> Indulgente.....	31
2.3 <i>Ego Depletion</i>	33
2.4 Vitalidade Subjetiva.....	36
2.5 <i>Ego Depletion</i> Versus Vitalidade Subjetiva.....	38
3 METÓDOS E PROCEDIMENTOS	41
4 ESTUDO 1: O EFEITO DA DISTÂNCIA TEMPORAL NA TOMADA DE DECISÃO ..	44
4.1 Participantes e <i>Design</i> do Experimento	46
4.2 Pré-Testes	46
4.3 Procedimentos e Estímulos	48
4.4 Resultados	52
4.4.1 Preparação dos Dados.....	52
4.4.2 Checagem da Variável de Manipulação	54
4.4.3 Checagem de Controle.....	55
4.4.4 Escolhas Realizadas pelos Participantes	56
4.4.4.1 <i>Escolhas Realizadas pelos Participantes do Grupo Autocontrole</i>	56
4.4.4.2 <i>Escolhas Realizadas pelos Participantes do Grupo Indulgência</i>	57
4.4.4.3 <i>Escolhas Realizadas pelos Participantes do Grupo Neutro</i>	59
4.4.4.4 <i>Diferença entre os Grupos Autocontrole, Indulgência e Neutro</i>	60
4.5 Discussão	60
5 ESTUDO 2: O EFEITO DO <i>EGO DEPLETION</i> NA TOMADA DE DECISÃO EM DIFERENTES DISTÂNCIAS TEMPORAIS.....	62
5.1 Participantes e <i>Design</i> do Experimento	63
5.2 Procedimentos e Estímulos	63
5.3 Resultados	67
5.3.1 Preparação dos Dados.....	67
5.3.2 Checagem da Variável de Manipulação	69

5.3.3 Checagem de Controle.....	72
5.3.4 Escolhas Realizadas pelos Participantes	72
5.3.4.1 <i>Escolhas Realizadas pelos Participantes do Grupo Autocontrole</i>	72
5.3.4.2 <i>Escolhas Realizadas pelos Participantes do Grupo Indulgência</i>	73
5.3.4.3 <i>Diferença entre os Grupos Autocontrole e Indulgência</i>	74
5.4 Discussão	75
6 ESTUDO 3: O EFEITO DA VITALIDADE NA TOMADA DE DECISÃO EM DIFERENTES DISTÂNCIAS TEMPORAIS.....	78
6.1 Participantes e <i>Design</i> do Experimento	79
6.2 Procedimentos e Estímulos	79
6.3 Resultados	84
6.3.1 Preparação dos Dados.....	84
6.3.2 Checagem da Variável de Manipulação	86
6.3.3 Checagem de Controle.....	90
6.3.4 Escolhas Realizadas pelos Participantes	91
6.3.4.1 <i>Escolhas Realizadas pelos Participantes do Grupo Autocontrole com Alta Vitalidade Subjetiva</i>	91
6.3.4.2 <i>Escolhas Realizadas pelos Participantes do Grupo Autocontrole com Baixa Vitalidade Subjetiva</i>	92
6.3.4.3 <i>Escolhas Realizadas pelos Participantes do Grupo Indulgência com Alta Vitalidade Subjetiva</i>	93
6.3.4.4 <i>Escolhas Realizadas pelos Participantes do Grupo Indulgência com Baixa Vitalidade Subjetiva</i>	95
6.3.4.5 <i>Diferença entre os Grupos de Autocontrole e Indulgência</i>	96
6.4 Discussão	96
7 DISCUSSÃO GERAL E CONCLUSÕES.....	99
7.1 Implicações Teóricas e Práticas	105
7.2 Limitações e Pesquisas Futuras.....	110
REFERÊNCIAS.....	112
APÊNDICE A - PROTOCOLO DE EXECUÇÃO DO ESTUDO 1.....	119
APÊNDICE B - PROTOCOLO DE EXECUÇÃO DO ESTUDO 2.....	120
APÊNDICE C - PROTOCOLO DE EXECUÇÃO DO ESTUDO 3.....	121
APÊNDICE D - QUESTIONÁRIO ESTUDO 1 (AUTOCONTROLE).....	122
APÊNDICE E - QUESTIONÁRIO ESTUDO 1 (INDULGÊNCIA).....	128

APÊNDICE F - QUESTIONÁRIO ESTUDO 1 (NEUTRO)	134
APÊNDICE G - QUESTIONÁRIO ESTUDO 2 (AUTOCONTROLE E <i>EGO DEPLETION</i>).....	140
APÊNDICE H - QUESTIONÁRIO ESTUDO 2 (INDULGÊNCIA E <i>EGO DEPLETION</i>).....	150
APÊNDICE I - QUESTIONÁRIO ESTUDO 3 (AUTOCONTROLE E ALTA VITALIDADE SUBJETIVA).....	160
APÊNDICE J - QUESTIONÁRIO ESTUDO 3 (AUTOCONTROLE E BAIXA VITALIDADE SUBJETIVA).....	168
APÊNDICE K - QUESTIONÁRIO ESTUDO 3 (INDULGÊNCIA E ALTA VITALIDADE SUBJETIVA).....	175
APÊNDICE L - QUESTIONÁRIO ESTUDO 3 (INDULGÊNCIA E BAIXA VITALIDADE SUBJETIVA).....	183

1 INTRODUÇÃO

Provavelmente a expressão *eu mereço* já foi dita várias vezes para licenciar uma escolha indulgente. A escolha indulgente é vista como uma gratificação, um merecimento, algo prazeroso (LARAN, 2010), já as escolhas controladas, são vistas como escolhas mais virtuosas (FUJITA et al., 2006), onde o indivíduo inibe seus desejo e impulsos, realizando as escolhas dentro de determinadas regras e padrões existentes no momento. (LARAN, 2010).

Nas decisões sequenciais as pessoas alteram posições de indulgência e autocontrole, buscando sempre um equilíbrio nas suas tomadas de decisões. (LARAN, 2010). Estas decisões sequenciais podem ser influenciadas por diversas questões existentes no ato da escolha, como por exemplo, a energia temporária despendida, focos de análise nesse projeto (*ego depletion* e vitalidade subjetiva).

A tomada de decisão pode esgotar o autocontrole, tornando as pessoas menos capazes de atingir seus objetivos. (POLMAN; VOHS, 2016). O indivíduo possui energia temporária que é utilizada em cada ato de escolha, em determinados momentos ele terá menos energia disponível para o *self (ego depletion)* ou, ainda, ele poderá ter uma grande quantidade de energia disponível (vitalidade subjetiva), sendo que esses extremos (baixo e alto grau de energia) podem alterar suas respostas, resultando em uma elevada indulgência em suas escolhas. E é nesse momento que as expressões: *eu mereço este produto, eu mereço comer um pouco mais, eu mereço gastar um pouco mais, eu mereço arriscar um pouco mais* surgem como licenciadoras de um ato de merecimento; consumindo, gastando ou optando por escolhas com características mais hedônicas.

Sabe-se que as decisões estão pautadas em escolhas realizadas por modelos mentais construídos dentro de um conjunto de preconceitos, suposições e crenças. Esses modelos mentais ajudam a fazer sentido no ambiente quando as informações são processadas de acordo com os dados do mercado (DAY, 2011), e são os indivíduos que formulam e interpretam esses dados. (DARF; WEICK, 2005).

O processamento das informações dos modelos mentais pode ser feito através da avaliação das informações concretas (*low-level construals*) e abstratas (*high-level construals*) que estão no ambiente. As diferenças das informações concretas e abstratas estão pautadas na base dos estudos da *Construal Level Theory* (CLT). (TROPE; LIBERMAN, 2003). Essa teoria determina que alterações no distanciamento

psicológico afetam a percepção das informações em um ambiente. O ponto central do distanciamento psicológico é o eu, este distanciamento significa a experiência subjetiva de que algo está perto ou longe do *self*, do aqui e agora. (TROPE; LIBERMAN, 2010). Escolhas de curto prazo são mais concretas, pois têm mais detalhes e características; já as de longo prazo são mais abstratas, pois as informações são mais descontextualizadas e genéricas. (DHAR; KIM, 2007).

Extensas pesquisas em psicologia e economia comportamental têm demonstrado que decisões relativas a eventos futuros dependem da distância psicológica. Um conjunto de ações que parecem desejáveis para um futuro próximo pode ser indesejável para um futuro distante e vice-versa. A CLT sugere que distâncias temporais afetam preferências e julgamentos, alterando a forma como os indivíduos representam mentalmente um determinado evento.

Esses julgamentos e representação estão pautados em uma premissa básica, quanto mais psicologicamente distante estiver esse evento, mais abstrata será sua interpretação. (TROPE; LIBERMAN; WAKSLAK, 2007; TROPE; LIBERMAN, 2010).

Alguns autores relatam que a *Construal Level Theory* - CLT tem um alto impacto no campo da decisão comportamental, explicando as interpretações, avaliações e comportamento que os indivíduos podem ter na tomada de decisão. (DHAR; KIM, 2007).

A CLT pode explicar vários fenômenos na tomada de decisão; permitindo que os indivíduos construam mentalmente o evento, atravessando a distância psicológica para se sentir mais próximos da situação que acontecerá no futuro. Essas construções podem ser realizadas através de um equilíbrio entre ações de autocontrole e indulgência. (LARAN, 2010).

Ao fazer escolhas, de qualquer natureza, o indivíduo consome energia, o processo de decidir representa um ato de autocontrole, também conhecido como autorregulação, que pode resultar em *ego depletion*. (BAUMEISTER et al., 1998). O *ego depletion* se refere a um estado no qual o *self* não tem todos os recursos disponíveis. (BAUMEISTER; VOHS; TICE, 2007). Por outro lado, existe a condição contrária, quando o indivíduo possuir energia disponível para si, chamado na literatura de vitalidade subjetiva. (RYAN; FREDERICK, 1997).

A abordagem deste estudo centra-se na importância fenomenológica de energia pessoal, considerando a vitalidade subjetiva, que reflete o bem-estar, como um sentimento positivo de energia disponível para o *self* (RYAN; FREDERICK, 1997),

já o *ego depletion* como uma redução temporária da energia disponível para o *self* em escolhas subsequentes. (BAUMEISTER et al., 1998).

A vitalidade subjetiva traz uma sensação positiva de vitalidade e energia disponível para o próprio indivíduo. As pessoas se sentem, em determinados momentos, particularmente vivas ou revigoradas, enquanto em outras situações elas podem se sentir cansadas e sem energia disponível, esse desgaste é chamado de *ego depletion*.

Este presente estudo acredita que o estado de *ego depletion* e de vitalidade subjetiva altera o equilíbrio das decisões projetadas para um futuro próximo e distante, vistas na CLT. Por tal afirmação, acredita-se que a expressão “eu mereço” é uma forma de dissonância cognitiva usada pelo indivíduo para aceitar e amenizar uma decisão mais indulgente.

Desse modo, o presente estudo propõe verificar se o distanciamento psicológico (temporal) afeta a tomada de decisão, bem como se a vitalidade subjetiva e o *ego depletion* podem alterar essas respostas. Para comprovar empiricamente esses argumentos, este projeto propõe a realização de três estudos experimentais.

O problema de pesquisa partiu de um não consenso na literatura de como os indivíduos se comportam nas tomadas de decisões em diferentes distâncias temporais. Não existe um processo claro de como as pessoas tomam decisões, já que cada uma das pessoas tem suas particularidades, percepções, julgamentos e formas diferentes de processar as informações. Além dessas particularidades, a sensação de possuir energia disponível e a representação da informação ativa no momento da escolha pode impactar o processo decisório.

Alguns estudos mais recentes como de Alós-Ferre e Hügelschäfer (2015) analisaram o impacto do *ego depletion* na tomada de decisão, mas não verificaram como a distância temporal interfere nesse processo decisório. Os mesmos autores ainda relataram que o modelo de recursos limitados segue sendo questionado; um número crescente de estudos mostra que os efeitos da depreciação de autocontrole podem ser bem mais complexos do que as descobertas já realizadas. Algumas linhas afirmam que fatores motivacionais, emocionais, feedback explícito sobre o desempenho de determinada tarefa e a autonomia contrabalançam o efeito do esgotamento, já outros autores dizem que a glicose no sangue também faz esse equilíbrio; entretanto, a maioria das evidências afirmam que o efeito de *ego depletion* é causado por meio de tarefas sequenciais, através do processo de autocontrole.

Além disso, os pesquisadores também estão questionando a magnitude do tamanho do efeito do *ego depletion*. (ALÓS-FERRE; HÜGELSCHÄFER, 2015).

Os autores Haynes, Kemps e Moffitt (2016) analisaram as relações entre o *ego depletion*, desejo e a motivação no domínio alimentar, concluindo que o desejo pode ser um alvo apropriado para reduzir o comportamento não saudável em situações onde os recursos de autocontrole oscilam.

Os pesquisadores Ryan e Deci (2008), abordaram em um dos seus estudos o *ego depletion* e a vitalidade subjetiva na luz da teoria da autodeterminação. Para os autores, a controle autônomo (auto-regulação) não irá resultar em um esgotamento da energia disponível para o indivíduo (*ego depletion*), já a satisfação associada com necessidades básicas autônomas devem manter ou aumentar a energia subjetiva (vitalidade).

Recentemente, Rauer et al. (2015) investigaram a interação da distância psicológica e a tomada de risco em contextos profissionais, campo pouco explorado na literatura. Na presente pesquisa, foi investigada a influência do nível de interpretação na tomada de decisão intuitiva em problemas de escolha arriscada por meio de diferentes distâncias psicológicas. Os resultados validaram as hipóteses iniciais, de que os profissionais são influenciados pela distância psicológica percebida na tomada de decisões em situações de risco; ou seja, além de uma escolha estar enquadrada em termos de ganhos ou perdas, ela também está enquadrada em termos de proximidade psicológica. (RAUER et al., 2015).

As escolhas, sejam elas simples ou complexas, estão presentes no dia a dia e são partes fundamentais da vida. O indivíduo consegue experimentar apenas o aqui e o agora, não sendo possível fazer o mesmo para uma situação futura. Como transcender o hoje para outro momento distal? Como planejar e/ou imaginar um cenário futuro? A teoria que mensura os níveis de interpretações, conhecida na literatura como *Construal Level Theory* (CLT) propõe que é possível fazê-lo através da formação de interpretações mentais, de acordo com a CLT, as pessoas atravessam diferentes distâncias psicológicas por meio do processo de interpretação mental. Assim, embora não se possa experimentar o que não está no presente, pode fazer previsões sobre o futuro, lembrar o passado, imaginar as reações das outras pessoas, e especular sobre o que poderia ter sido. (TROPE; LIBERBAN, 2010).

Dentro desse contexto, a relevância do estudo está em compreender e investigar o processo de tomada de decisão em diferentes distâncias temporais,

analisando como o *ego depletion* e vitalidade subjetiva influenciam o processo decisório. Portanto, o tema deste estudo provém da seguinte pergunta: *Qual o impacto do ego depletion e da vitalidade nas decisões para o futuro próximo e distante?*

Os objetivos dividem-se em: geral e específicos. O objetivo geral é analisar a influência do *ego depletion* e da vitalidade subjetiva nas decisões para um futuro próximo e distante.

Os objetivos específicos são:

- a) verificar o impacto da distância psicológica temporal nas tomadas de decisões;
- b) analisar o impacto do *ego depletion* nas tomadas de decisões temporais;
- c) analisar o impacto da vitalidade subjetiva nas tomadas de decisões temporais.

Os pensamentos que guiaram o conceito da racionalidade limitada na visão do homem econômico persistiram por muito tempo e tiveram sua importância. Entretanto, as descobertas realizadas nas teorias de tomada de decisão já demonstravam que o processo decisório sofre diversas influências psicológicas inseparáveis do indivíduo.

Devido à complexidade da mente humana, torna-se inviável simplificar o processo de tomada de decisão de acordo com os pensamentos da teoria do homem econômico.

Achados da teoria organizacional, decisão comportamental, economia e demais pesquisas da área não deixam dúvidas sobre o fracasso da escolha racional como um modelo descritivo do comportamento humano. (JONES, 1999).

Se as pessoas apresentam uma racionalidade limitada e cometem erros sistematicamente nas escolhas, pode-se desenvolver estratégias e criar ferramentas para ajudar nesse processo. (ARIELY, 2008). Entretanto, cabe ressaltar, que a preocupação crucial deste estudo está em investigar como o indivíduo se comporta na tomada de decisão e não em um processo sistemático de como ele deveria se comportar.

Ao tomar uma decisão, os indivíduos interpretam e processam as informações do ambiente. O processamento das informações pode ser feito através da avaliação das informações concretas e abstratas. As diferenças das informações concretas e abstratas estão pautadas na base dos estudos da *Construal Level Theory* (CLT). (TROPE; LIBERMAN, 2003). Essa teoria determina

que as alterações no distanciamento psicológico afetam a percepção das informações em um ambiente.

Além da distância psicológica temporal - nesse estudo vamos abordar apenas a dimensão tempo - impactar a interpretação do ambiente e, conseqüentemente, a tomada de decisão, o ato de decidir por uma opção ou outra representa uma dimensão de autocontrole.

De acordo com o Baumeister et al. (1998) fazer escolhas representa um tipo de autorregulação, e esse processo pode resultar no esgotamento do ego (*ego depletion*).

A autorregulação depende de um recurso limitado, semelhante à força ou energia, que é consumida quando o *self* regula ativamente a sua resposta, ou se envolve em atos de escolhas e vontade. Depois de tal ato, o *self* está em um estado de esgotamento do ego. Esse estado é representado por uma redução na quantidade de recursos disponível para uso de outros atos de autorregulação e vontade. (SCHMEICHEL; VOHS; BAUMEISTER, 2003). Mais de 100 experimentos suportam o modelo de recursos limitados de autocontrole após o primeiro ato de escolha autocontrole como uma capacidade interna que se baseia em algum recurso ou energia interna, mas já existem achados mais mecanicistas e menos metafóricos que propõe que a falta de autocontrole posterior é causada por mudanças na motivação e atenção, ao invés de recursos limitados. (INZLICHT; SCHMEICHEL, 2012).

O esgotamento da energia humano e a vitalidade tem sido reconhecido como grande campo de pesquisa (RYAN; DECI, 2008); alguns teóricos psicodinâmicos já apontaram que a resolução de conflitos está associada a um aumento da disponibilidade de energia para o ego. (RYAN; FREDERICK, 1997).

Como são os indivíduos que tomam as decisões, torna-se crucial analisar como esses agentes se comportam dentro de diferentes distancias temporais. Além disso, cabe ressaltar também, que estes tomadores de decisões têm limitações como cognitivas, racionais e de recursos disponíveis (por exemplo: a energia).

Até então, não se tem bem claro o quanto a energia disponível ou não disponível para o indivíduo impacta nas suas decisões, entretanto, sabe-se que ao fazer escolhas essa energia é consumida.

Enquanto os estudos sobre *ego depletion* estão preocupados com a energia disponível necessária para exercer autocontrole, a *Construal Level Theory* (CLT) centra-se na representação mental dos eventos. Pode ser que, apesar da representação mental de alto nível estar associada com autocontrole na tomada de

decisão, as pessoas podem não ter energia disponível por estarem em estado de *ego depletion*. (FUJITA, 2008).

Os indivíduos precisam estar cientes do fato de que a distância psicológica pode influenciar a sua mentalidade e, conseqüentemente, a escolha a ser feita. São necessários mais estudos para aprofundar e desenhar uma imagem mais clara a respeito da interação de enquadramento e nível de interpretação. (RAUER et al., 2015).

Justamente por existir essas percepções diferentes de alguns estudos já realizados, torna-se viável verificar se existem outros fatores que possam impactar em um ato de escolha (autocontrole e indulgência) em um futuro próximo ou distante.

Diante do atual cenário do país, repleto de incertezas (política, taxas de juros, inflação, valor da moeda, atividade econômica, entre outros), torna-se cada vez mais importante se preocupar com o comportamento da sociedade em relação a seus atos de escolhas, para criar estratégias onde a pessoa continue consumindo, entretanto, de maneira equilibrada. É de conhecimento geral que o consumo é um dos importantes instrumentos da economia brasileira, portanto, a importância está em incentivar o consumo consciente e responsável, evitando gastos supérfluos, que poderão resultar em futuros endividamentos, impactando não apenas no próprio consumidor, mas também nos agentes envolvidos nesse processo, como: empresa, instituições financeiras e governo, podendo gerar por meio de atos indulgentes e exagerados, uma crise econômica no futuro.

Além disso, o indivíduo que toma decisão é uma figura importante dentro de uma organização, sua análise, julgamento, percepção, interpretação e representação dos dados têm impacto direto nos resultados de uma empresa. Para aprimorar esse processo cabe a organização entender melhor esse comportamento e desenvolver ferramentas, métodos e estratégias que auxiliem seus gestores na tomada da decisão.

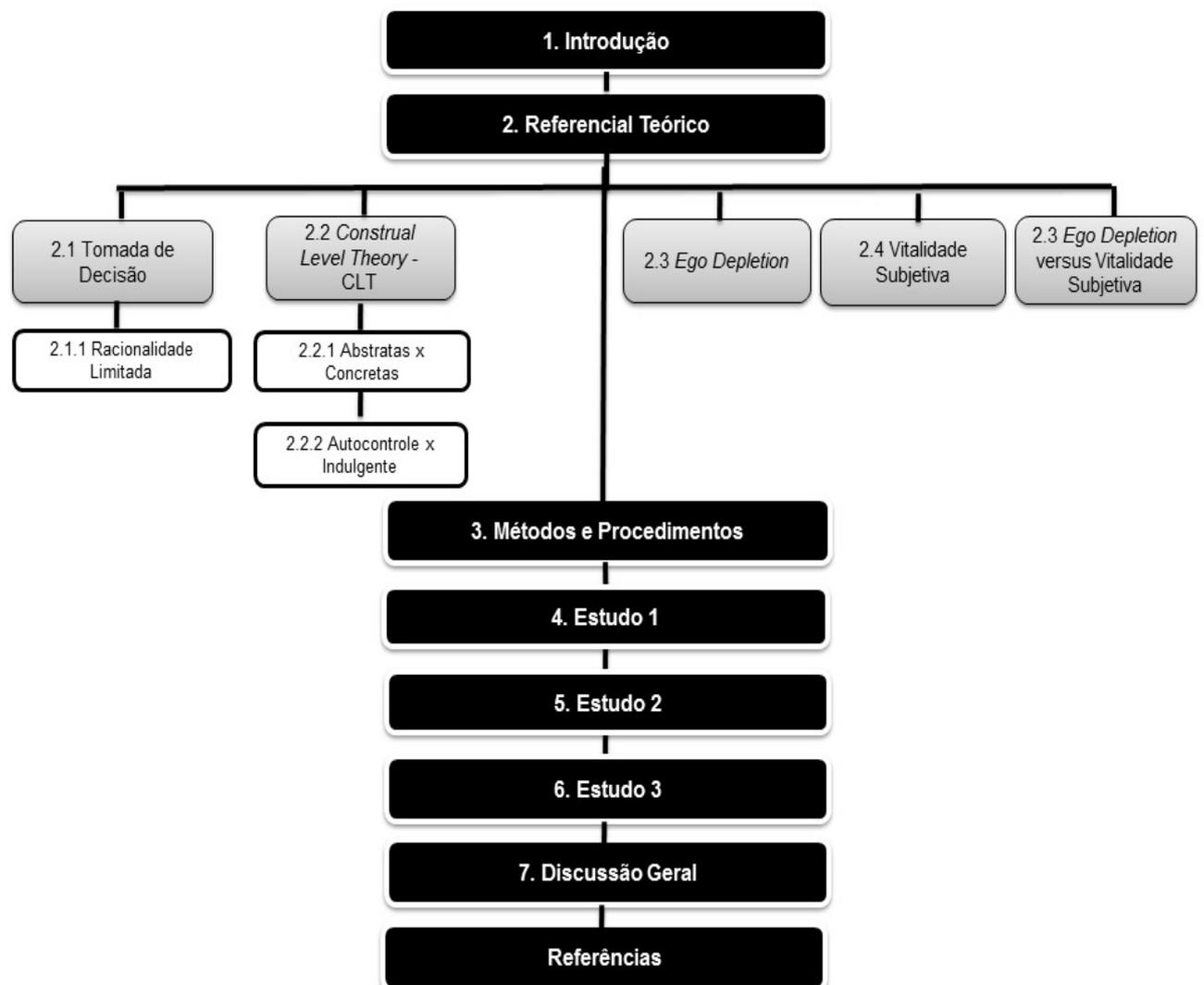
Por fim, a justificativa está em contribuir para os estudos que amplie a discussão e reflexão por parte da academia, empresas, sociedade e governo a respeito dos efeitos do *ego depletion* e da vitalidade subjetiva nas tomadas de decisões.

O presente projeto está estruturado inicialmente com a apresentação de uma introdução, após contêm mais seis capítulos. No capítulo 2, expor-se-á o referencial teórico dos principais construtos abordados neste estudo, que são: a) Tomada de Decisão, b) *Construal Level Theory* (CLT), c) *Ego Depletion* e d) Vitalidade Subjetiva. No capítulo 3, abordar-se-á o método de pesquisa utilizado com suas respectivas

hipóteses. Nos capítulos 4, 5 e 6 serão apresentados os participantes, *design*, procedimentos e resultados de cada estudo. No capítulo 7 será apresentada a discussão geral, logo após, no mesmo capítulo, teremos as implicações teóricas e práticas, além das limitações e pesquisas futuras. Por fim, a lista de referências bibliográficas utilizadas na sustentação desta pesquisa.

Na Figura 1 é demonstrada a estrutura do estudo.

Figura 1 - Estrutura do Estudo



Fonte: Elaborada pela autora.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Neste capítulo, busca-se apresentar o referencial teórico que dará embasamento para o estudo.

2.1 Tomada de Decisão

Durante muitos anos, a literatura sobre a tomada de decisão foi dominada pela suposição que a tomada de decisão seria representada por um modelo totalmente racional. (NILSONN; DALKMANN, 2001). Com o surgimento da racionalidade limitada e dos vieses cognitivos existentes na tomada de decisão (SIMON, 1979), surgiram outros estudos e linhas de pesquisas aprofundando a análise no processo decisório.

Em oposição às teorias clássicas, mas não apenas a isso, a irracionalidade limitada traz a definição que os processos de tomada de decisão sofrem diversas influências, ademais as decisões aconteceram entre a razão e emoção. (FERREIRA, 2008).

De acordo com a teoria da racionalidade absoluta, na visão neoclássica, os tomadores de decisão são considerados racionais e procuram soluções específicas para os problemas. Os estudos de Simon, em 1947, fizeram uma forte crítica a alguns dos princípios basilares da economia neoclássica e da administração clássica referente ao comportamento maximizador e a racionalidade absoluta por não fornecer uma norma adequada para tomada de decisão, contrapondo o fato de o indivíduo ser totalmente racional. (AUGIER; MARCH, 2002; SCHWARTZ, 2002; STEINGRABER; FERNANDEZ, 2013).

Para Simon, não seria possível alcançar decisões ótimas, mas sim decisões consideradas satisfatórias, visto que o indivíduo detém de competências mais modestas em termos de capacidade cognitiva do que afirmavam os postulados da teoria econômica. (BRAGA; SOUZA; LIMA FILHO, 2014). Simon (1979) distingue o homem econômico como aquele que lida com a complexidade do mundo real, selecionando a melhor alternativa; e o homem administrativo, aquele que faz suas escolhas sem examinar todas as alternativas e é guiado por regras simples.

Percebendo que não haveria uma maneira plenamente racional de tomada de decisões, Kahneman e Tversky, em 1979, mostraram que no processo de tomada de decisões podem ocorrer sérios desvios de percepção que colocam em

questionamento a racionalidade plena dos agentes, que pressupõe decisões efetiva e eminentemente racionais. (BRAGA; SOUZA; LIMA FILHO, 2014).

Ao tomar decisões, os agentes são frequentemente influenciados por vários processos de julgamento. Alguns deles podem merecer o adjetivo "racional", se as suas prescrições coincidirem com o padrão de comportamento derivado de um modelo de referência da racionalidade. Outros podem ser processos cognitivos de baixo nível, mais perto das regras de comportamento, consideradas na literatura de racionalidade limitada ou da heurística, temas frequentemente estudados na literatura sobre o julgamento e tomada de decisão. (ALÓS-FERRER; STRACK, 2014).

A tomada de decisão envolve a seleção consciente ou inconsciente de determinadas ações. (BALESTRIN, 2002). O modelo da racionalidade limitada pressupõe que quem toma as decisões não busca por modelos puramente racionais, plenos, completos e perfeitos, mas sim aceita soluções satisfatórias e razoáveis (MOTTA; VASCONCELO, 2011); cientistas que estudam processo decisório argumentam que o verdadeiro processo de tomada de decisão, são caracterizados pela racionalidade limitada, assim como por limitações cognitivas. (NILSONN; DALKMANN, 2001). Ao planejar as escolhas para o futuro o indivíduo precisa transcender o aqui e agora, para determinado momento distal, percorrer diferentes distâncias psicológicas, utilizando processos de interpretação. (TROPE; LIBERMAN, 2010).

Os tomadores de decisões precisam construir representações mentais para situações que se encontram temporalmente distantes, e essas representações permitem atravessar a distância psicológica, possibilitando sentir-se mais próximo de situações futuras. Partindo dessas proposições, as escolhas podem ser entendidas dentro dos achados da *Construal Level Theory* (CLT), que postula a existência de uma relação entre a distância psicológica e a representação mental.

2.1.1 Racionalidade Limitada

A racionalidade limitada é uma escola de pensamento sobre a tomada de decisões que se desenvolveu a partir de insatisfação com o abrangente modelo racional e das teorias de tomadas de decisão. Esses modelos assumem que as preferências são definidas sobre os resultados conhecidos e fixos, e que os tomadores

de decisão maximizam os seus benefícios líquidos ou utilitários, ao escolher a alternativa que produz o mais alto nível de benefícios. (JONES, 1999).

O conceito de racionalidade limitada foi apresentado por Simon, que contrapunha a visão clássica de que os administradores sempre tomam decisões ótimas, com objetivo de maximizar o lucro. O cientista norte-americano, Simon, ganhou o Nobel em economia, por contestar a convencional teoria econômica da oferta e demanda para a complexidade do mundo real da Psicologia e da Ciência Comportamental. (BALESTRIN, 2002). Herbert A. Simon usou as ferramentas e os conhecimentos de diferentes disciplinas em um focado esforço para compreender a tomada de decisão e resolução de problemas por indivíduos e organizações. (AUGIER; MARCH, 2002).

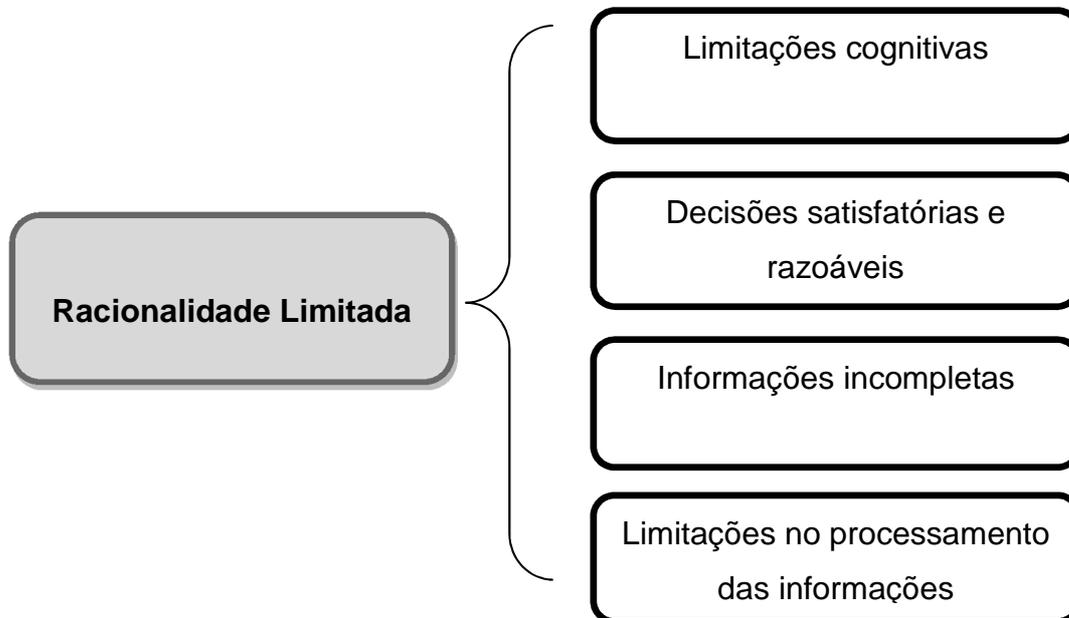
Simon dedicou-se a estudos de tomada de decisão humana por aproximadamente cinco décadas. (SCHWARTZ, 2002). Durante sua carreira, Simon fez importantes contribuições à Economia, Psicologia, Ciência Política, Sociologia, Teoria Administrativa, Administração Pública, Teoria da Organização, Ciência da Computação, Ciência Cognitiva e Filosofia. (AUGIER; MARCH, 2002). Suas ideias marcam um novo período na ciência social, cujo principal objetivo foi a preocupação com o comportamento humano no processo decisório e na resolução de problemas nas organizações. (BALESTRIN, 2002).

Simon observou que os tomadores de decisões geralmente não são capazes de obter todas as informações relevantes para resolução de um problema no momento da escolha. Seu trabalho revelou que muitas vezes o indivíduo não podia perceber todas as informações com a total precisão que teve acesso. Ele observou os limites humanos graves para o processamento de informações e sustentou que os programas de computadores necessários para processar a informação de uma forma que permitisse a otimização, muitas vezes, não eram eficazes o suficiente. Entretanto, isso não significa que as pessoas e suas políticas são irracionais. A racionalidade limitada afirma que os tomadores de decisão procuram ser extremamente racionais, mas nem sempre conseguem. (SCHWARTZ, 2002).

No modelo racional de escolha segue o pressuposto que os atores entram em situações de decisão com um propósito, objetivos claros, consequências da ação e conhecedor de todas as informações necessárias para atingir uma alternativa ótima. Entretanto, o modelo racional sofre limitações em algumas de suas etapas, visto que

os próprios executores do modelo, os decisores, são cognitivamente limitados. (EISENHARDT; ZBARACKI, 1992).

Figura 2 - Racionalidade Limitada



Fonte: Elaborada pela autora.

2.2 *Construal Level Theory*

Grande parte das decisões que precisam ser tomadas pertence a um futuro distante, os objetos podem estar psicologicamente distais e se torna necessário simular mundos hipotéticos que facilitam o planejamento. (LIBERMAN; TROPE, 2014). Essas diferentes dimensões da distância psicológica (tempo, espaço, distância social e hipotético) afetam a interpretação mental. (TROPE; LIBERMAN; WAKSLAK, 2007).

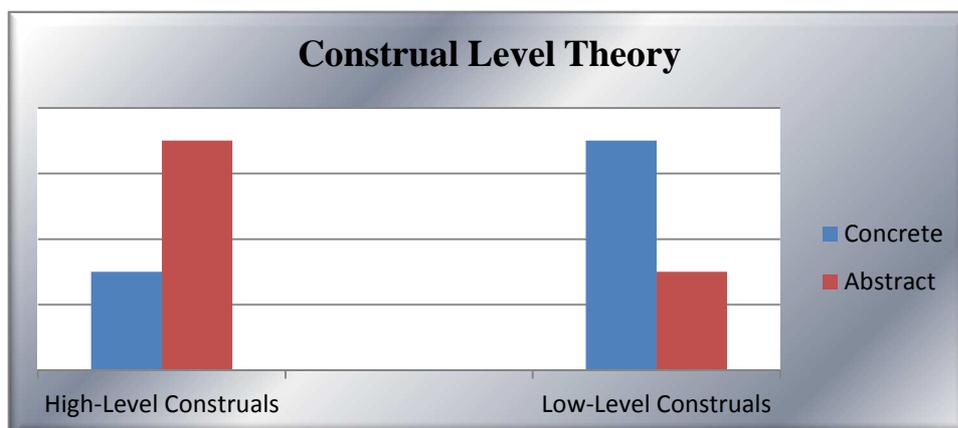
A *Construal Level Theory* (CLT) é uma teoria contemporânea de interpretação mental (FIEDLER, 2007) proposta por Trope e Liberman que em 2003 estabelece uma relação entre o nível de distanciamento psicológico de determinado objeto/evento e o nível de representação mental que se faz dele. (QUEVEDO-SILVA; FREIRE; 2015). A teoria de interpretação temporal se concentra em estudar como a distância temporal influencia a representação e o julgamento de eventos futuros. (TROPE; LIBERMAN, 2010).

A CLT relaciona-se com o grau de abstração de determinado evento, objeto ou pessoa são representados na hierarquia cognitiva. (HERNANDEZ; RODRIGUES; PONTES, 2013). A distância psicológica é uma experiência subjetiva de que algo está perto ou longe de si mesmo; seu ponto de referência é o eu, aqui e agora, e as diferentes maneiras em que um objeto pode ser removido a partir desse ponto no tempo. (TROPE; LIBERMAN, 2010).

As pessoas constroem diferentes representações da mesma informação, o que irá diferenciar é se a informação pertence a um futuro próximo ou distante. A CLT especificamente propõe que os indivíduos utilizam modelos mentais mais abstratos ou interpretações de nível superior para representar as informações sobre o futuro distante, ao contrário de quando representam informações de um futuro próximo, nesse caso, utilizam modelos mentais e representações menos abstratas. (TROPE; LIBERMAN, 2003).

Pela ótica da CLT, quanto maior for a distância temporal, ou seja, quanto mais longe estiver o objetivo a ser alcançado, mais abstrato esse evento será caracterizado (*high-level construal*), ao invés de mais concreto (*low-level construal*). (TROPE; LIBERMAN, 2003). Trope e Liberman (2010) tratam a distância temporal como um caso especial da teoria geral da distância psicológica, no qual os processos de interpretações mentais servem para percorrer distâncias psicológicas e alternar entre perspectivas próximas e distantes.

Gráfico 1 - *Construal Level Theory*



Fonte: Elaborado pela autora.

A CLT tem implicações ricas e importantes para explicar e prever a tomada de decisão comportamental em diversos paradigmas, como por exemplo, nas escolhas e

intenções de compra, representação da marca, negociações e a riscos (FIEDLER, 2007), sendo as atitudes em relação a riscos fundamentais para decisões organizacionais. (TRAUTMANN; KUILEN, 2012).

De acordo com a CLT, as previsões relativas a eventos para um futuro distante são baseadas em interpretações de alto nível, enquanto as previsões relativas a eventos próximos são baseadas em interpretações de baixo. Normalmente, as pessoas têm menos informação e, portanto, são susceptíveis de fazer previsões menos precisas para o futuro distante do que para o futuro próximo. (TROPE; LIBERMAN, 2003).

2.2.1 Avaliação de Informações Abstratas *Versus* Concretas

A distância temporal tende a variar as respostas das pessoas referentes aos eventos futuros, alterando a maneira como essas interpretam tais eventos. A CLT especificamente propõe que interpretações e construções mentais envolvem abstrações e que a distância temporal é um dos fatores que determina o nível de abstração. (LIBERMAN; TROPE, 1998; TROPE; LIBERMAN, 2000).

Os eventos, situações e objetos podem ser representados por diferentes níveis de interpretação. (TROPE; LIBERMAN, 2003). De acordo com a CLT, as pessoas constroem representações mais abstratas (*high-level construals*) referentes a acontecimentos futuros distantes, e mais concretos (*low-level construals*) de informações relativas a acontecimentos de futuro próximo. (LIBERMAN; SAGRISTANO; TROPE, 2001; TROPE; LIBERMAN, 2003).

Um dos principais determinantes que demonstra como o nível de interpretação é ativado, no caso, é a distância psicológica (tempo, espaço, social e hipotética) do evento ou objeto em consideração. Ao distanciar um alvo em qualquer dimensão psicológica irá conduzir a um nível de interpretação de alto nível ao invés de baixo nível. (FUGITA et al., 2006).

As representações de alto e baixo nível são distintas em alguns pontos, por exemplo, quando se projeta um evento distante, a interpretação será mais ampla e abstrata, enquanto as representações de baixo nível são mais estreitas e concretas. Assim como significados primários e secundários, por exemplo, na compra de um rádio, o foco nas características centrais e primárias, será a qualidade do som;

enquanto a secundária, poderá ser uma visualização atraente no display e demais detalhes do aparelho. (FUGITA et al., 2006).

Interpretações de alto nível, portanto, capturar as características centrais e significados gerais de um objeto ou evento, enquanto as interpretações de baixo nível consistem em características detalhadas, únicas e específicas. Por exemplo, enquanto que recursos como anúncios chamativos e aparições de celebridades pode identificar especificamente um determinado evento ("assistir os Jogos Olímpicos") em uma interpretação de baixo nível, conceituando o mesmo evento ("praticar esportes") torna tais características irrelevantes e destaca outras características. (FUJITA et al., 2006).

A distância psicológica temporal influencia respostas dos indivíduos a eventos futuros mudando sistematicamente a forma de interpretar tais eventos. Em outras palavras, os indivíduos formam representações mais abstratas, ou interpretações de alto nível, de eventos para o futuro distante do que em eventos a serem realizados em um futuro próximo. (TROPE; LIBERMAN, 2003). Essa dinâmica temporal é derivada do nível de interpretação. (KIM; KANG; CHOI, 2014).

Com o aumento da distância do observador, as representações mentais do mundo devem se tornar cada vez mais abstrata e idealizada. (FIEDLER et al., 2012). Dessa forma, ao responder à pergunta "o que é?", os seres humanos são susceptíveis a usar interpretações mais abstratas conforme o aumento da distância temporal. (LIBERMAN; TROPE, 2014).

A distância temporal altera as decisões das pessoas quando trata de eventos futuros, pois modifica a maneira que esses eventos são representados mentalmente pelo indivíduo. Os eventos distantes tendem a ser construídos mentalmente de maneira mais abstrata e genérica do que eventos em um futuro muito próximo. (TROPE; LIBERMAN; WAKSLAK, 2007).

As informações são interpretadas em um nível mais elevado quando essas se referem a ações que irão impactar em um futuro distante. As decisões tomadas para um futuro distante são vistas como metas superiores e primárias do que as decisões de curto prazo, que são vistas como metas de menor valor e secundárias. (TROPE; LIBERMAN, 2003).

O processo de interpretação mais elevado, de alta abstração envolve a formação de uma opinião mais subjetiva. A abstração aplica-se a uma série de processos mentais da percepção de alto nível de cognição. (LIBERMAN; TROPE, 2014).

Uma representação abstrata é selecionada de acordo com a sua relevância para seus objetivos. As interpretações e representações abstratas são vistas de alto nível; entretanto, isso não significa dizer que as representações de nível superior são mais pobres ou vagas do que interpretações de nível inferior. O que ocorre é que o processo de captação perde dados específicos e traz atribuições de novos significados. (TROPE; LIBERMAN, 2010).

Considere, por exemplo, duas crianças brincando com uma bola em um quintal. Uma interpretação de baixo nível da atividade presente deverá incluir detalhes, tais como: a idade das crianças, quantas estavam jogando, a cor da bola e a temperatura exterior. Em contraste, uma interpretação de alto nível dessa atividade pode ser simplesmente "se divertindo" ou ainda "jogando". Nota-se que quando se passa de uma representação de baixo nível (concreta) para uma representação de alto nível (abstrata) acontece uma alteração na interpretação de tais eventos. A interpretação de alto nível, "se divertindo" e "jogando", ignora as características únicas do evento e envolve uma decisão implícita sobre quais recursos são fundamentais e centrais para o acontecimento. (TROPE; LIBERMAN; WAKSLAK, 2007).

2.2.2 Decisões de Autocontrole *Versus* Indulgente

A distância temporal influencia no autocontrole das pessoas. Quando está se decidindo para o presente ou para um futuro as pessoas tendem a fazer escolhas opostas, ou seja, as escolhas do presente muitas vezes diferem das escolhas para o futuro. (TROPE; LIBERMAN; WAKSLAK, 2007; LARAN, 2010), esse fato ocorre porque os indivíduos procuram equilibrar suas decisões entre escolhas de autocontrole e indulgente. (LARAN, 2010). Por exemplo, a decisão de fazer uma compra desnecessária pode lembrar os consumidores de seu objetivo de economizar dinheiro, assim como na escolha da sobremesa, selecionar uma sobremesa pode trazer à mente o desejo de cortar calorias. (WILCOX; KRAMER; SEM, 2011).

Para Sagistrano et al. (2002), as decisões projetadas para o longo prazo são vistas como uma interpretação de alto nível de interpretação e os tomadores de decisão se concentram para que o objetivo alcançado seja um resultado aceitável. Conforme alguns estudos, como de Trope, Liberman e Wakslak (2007), as decisões projetadas para um futuro terão características mais conservadoras.

Os autores Fugita et al. (2006) destacam em seus estudos que representações mais abstratas, com alto nível de interpretação, aumentam a capacidade dos indivíduos de exercer autocontrole. Para esses pesquisadores o autocontrole implica colocar uma preocupação de alto nível em uma situação particular diante de uma situação de baixo nível, tomar decisões e agir de uma maneira que seja consistente com interpretações de alto nível sobre interpretações de baixo nível.

Entretanto, os achados de Kivetz e Simonson (2002) concluem que as pessoas tendem a escolher opções indulgentes no futuro distante, como uma forma de corrigir os desequilíbrios em suas vidas. As pessoas se comprometem com indulgência no futuro e esse comportamento se acentua à medida que aumenta a distância temporal. Os autores fazem um *link* com a teoria de interpretação de alto e baixo nível, eles interpretam que as escolhas serão indulgentes quando as decisões forem menos concretas e temporalmente mais distantes. Em estudo posterior, os autores Kivetz et al. (2006) seguem afirmando em suas pesquisas que o aumento da distância temporal leva a indulgência, justificando que escolhas indulgentes são mais atrativas no longo prazo do que no curto prazo.

Laran (2010) em seus estudos faz uma observação interessante, propõe que se existir uma informação ativa, o indivíduo será impactado por ela numa escolha para o futuro próximo, por exemplo, se um consumidor que está realizando suas compras no supermercado e acabar passando pelo departamento da padaria, então os produtos desse setor tornarão as informações de indulgência ativa, o que irá resultar na aquisição de produtos “saborosos” para o futuro próximo (por exemplo: hoje à noite) e em produtos mais saudáveis para consumir em um futuro distante (por exemplo: final de semana). Esse fenômeno acontece porque existe uma inibição da corrente ativa de indulgência para preferências futuras.

Os níveis de interpretações mudam, ou podem mudar, de acordo com a situação ou diferenças individuais. A título de exemplo, para uma pessoa que não se preocupa com estudo, as relações sociais é uma opção de grande valor; ver os amigos em uma festa pode representar uma preocupação de alto nível, ao passo que estudar para os exames finais pode representar uma preocupação de baixo nível. (FUGITA et al., 2006).

Cabe ressaltar que, não existe um consenso na literatura sobre o impacto da distância temporal e das escolhas indulgentes *versus* controladas; algumas linhas teóricas afirmam que a distância temporal leva a um maior autocontrole (FUGITA et

al., 2006; FUGITA, 2008), entretanto, outras sugerem que um aumento na distância temporal pode também resultar em uma maior indulgência. (KIVETZ; SIMONSON, 2002). Independentemente de suas previsões específicas, todas essas descobertas indicam que a escolha das pessoas para o futuro será por vezes na direção oposta das escolhas para o presente. (LARAN, 2010).

Com base nessas informações, apresenta-se a primeira hipótese a ser analisada:

H1: As decisões de um futuro próximo indulgente (autocontrole) levarão à decisões de autocontrole (indulgente) em um futuro distante.

Essa H1 será estudada empiricamente no experimento do Estudo 1.

2.3 Ego Depletion

O indivíduo se envolve em vários atos de escolha e autocontrole, quando esses atos são repetidos em grande escala ocorre um processo de redução de recursos disponível, causando uma diminuição do esforço empregado, essa redução é conhecida como *ego depletion*, que é um enfraquecimento temporário da capacidade do *self*. (BAUMEISTER et al., 1998).

A depreciação do ego é um estado temporário no qual o auto regulação é diminuída, essa exaustão pode ser parcial ou total

Logo, de acordo com Baumeister e Vohs, (2007, p. 2, tradução nossa) o *ego depletion*:

[...] refere-se ao estado em que a pessoa não tem todos os recursos dos quais dispõe normalmente. [...] a função executiva da pessoa, que inclui o autocontrole bem como a escolha que requer esforço e a iniciativa ativa, depende de recurso limitado que é consumido durante atividades como essas. O esgotamento do ego torna a pessoa temporariamente menos capaz e menos disposta a funcionar normalmente ou otimamente.

Os autores Baumeister et al. (1998) foram os primeiros pesquisadores a abordar em profundidade o processo do *ego depletion*. Os estudos já publicados sugerem que a operação de autocontrole consome recursos que será esgotado posteriormente. (TICE et al., 2007).

O *ego depletion* é uma redução temporária do autocontrole, esse desgaste ocorre após um primeiro ato de escolha, ou seja, após realizar a primeira decisão haverá menos recurso disponível para o *self* utilizar nas escolhas subsequentes.

(BAUMEISTER et al., 1998). Os indivíduos que colocarem um esforço e uma persistência significativa em uma determinada tarefa podem sofrer exaustão e capacidade de autorregulação reduzido em tarefas futuras. (WELSH; ORDÓÑEZ, 2014).

Em estudos realizados por Baumeister et al. (1998), exemplificado através dos participantes designados para exercer o autocontrole por comer uma tigela de rabanetes, deixando intocada uma tigela de chocolates tentadores, isto é, foram menos persistentes em uma tarefa posterior envolvendo um quebra-cabeça insolúvel do que as que não tiveram que exercer nenhum tipo de autocontrole.

Muitas das funções cruciais do *self* envolvem a ação de atos, tais como fazer escolhas e tomar decisões, assumir a responsabilidade, iniciar e/ou inibir comportamentos, entre outros; o *self* exerce controle entre si mesmo e sobre o mundo externo, ou seja, nem todo o comportamento humano envolve o controle deliberado do *self*, trabalhos mostraram que uma grande parte do comportamento humano é influenciada por processos automáticos e não conscientes. (BAUMEISTER et al., 1998).

Entretanto, não são quaisquer decisões que geram *ego depletion*. De acordo com os achados dos pesquisadores o desempenho deve ser prejudicado se o *self* já gastou alguns de seus recursos em outros atos de vontade ou autocontrole. (SCHMEICHEL; VOHS; BAUMEISTER, 2003). Além desses, os autores Agrawal e Wan (2009) propõe que os efeitos de esgotamento da energia disponível, que gera exaustão, ocorrem devido à tendência de se concentrar na falta de recursos ao exercer autocontrole em tarefas consecutivas. Se esse foco mudasse de falta de recursos para objetivos e metas os participantes esgotados se engajariam em maior autocontrole. Portanto, em sua pesquisa associaram o nível de interpretação ao autocontrole, concluindo que as construções de baixo nível, que enfatizam meios e recursos, impedem o autocontrole, já as interpretações de alto nível, que enfatizam metas globais, facilitam o autocontrole.

Estudo mais recentes, como os autores Inzlicht e Schmeichel (2012) afirmam que a depreciação do autocontrole é causada por mudanças na motivação, para estes pesquisadores, após engajar no autocontrole no Momento 1, as pessoas experimentam (a) uma mudança na orientação motivacional e (b) uma mudança no foco de atenção que juntos se combinam para minar o autocontrole no Momento 2.

De acordo com Inzlicht e Schmeichel (2012, p. 2, tradução nossa) os processos são os seguintes:

O primeiro processo é uma mudança na orientação motivacional. [...] os atos iniciais de controle levam as pessoas a se tornarem menos motivadas a se engajar em mais controle deliberativo e mais motivadas a se engajar em coisas que são mais gratificantes, interessantes e agradáveis pessoalmente. O segundo processo, que ocorre em conjunto com o primeiro, é um deslocamento da atenção longe das sugestões que sinalizam a necessidade de exercer o controle e em direção a sinais de gratificação de sinalização.

De acordo com os estudos de Moller, Deci e Ryan (2006), quando as pessoas experimentaram uma sensação de autonomia no que diz respeito à escolha, a sua energia para as tarefas subsequentes não será diminuída. Dito isso, pode-se afirmar que o autocontrole autônomo não irá afetar a energia disponível, portanto, não irá gerar o estado de *ego depletion*.

O autocontrole é um processo pelo qual o decisor tenta restringir impulsos indesejados, a fim de ganhar controle nas suas respostas. (BAUMEISTER; VOHS; TICE, 2007). Esse ato tem uma capacidade limitada, (VOHS; BAUMEISTER, 2003; BAUMEISTER; VOHS, 2007) que quando expandida, torna-se temporariamente prejudicada.

A autorregulamentação refere-se à capacidade do *self* em gerenciar as suas próprias respostas e processos. Sendo que essa capacidade parece ser essencial quando o *self* faz escolhas e elaborações difíceis, bem como implicações através do raciocínio lógico. Assim, a autorregulação pode ser especialmente relevante para alguns tipos de processos cognitivos, mas não para outros. O processamento de informação simples pode não depender da ativação do *self*, enquanto processamentos complexos exigem dele um papel ativo. (SCHMEICHEL; VOHS; BAUMEISTER, 2003).

Assim sendo, pode-se esperar que:

H2: Quanto maior o nível de ego depletion, maior será a indulgência em decisões de futuro próximo, e maior será o autocontrole em decisões de um futuro distante.

Essa hipótese será analisada empiricamente nos Estudos 2 e 4 deste projeto.

2.4 Vitalidade Subjetiva

A vitalidade subjetiva está entre os diversos indicadores que reflete o bem-estar. Estudos anteriores como de Ryan e Frederick (1997) e Gouveia et al. (2012) já constataram que a vitalidade subjetiva é uma das mais importantes dimensões do bem-estar pessoal.

O conceito de vitalidade foi desenvolvido no âmbito da teoria da autodeterminação e tem sido definida como a experiência subjetiva de se sentir cheio de energia e vivacidade. Vitalidade subjetiva é derivada de uma fonte interna, conseqüentemente, espera-se que a experiência da vitalidade se refere especificamente à energia que é percebida como emanada do *self*. (AKIN, 2012).

A vitalidade é normalmente empregada para descrever emoção e energia. (RYAN; FREDERICK, 1997). Sentimento de “sentir-se vivo” é uma expressão frequentemente usada em pessoas que afirmam estarem estimuladas, enérgicas e com vigor (GOUVEIA et al., 2012).

“O termo vitalidade tem sua origem na própria ideia de vida e é, portanto, definida como uma força animadora, ou ainda princípio da vida”. (RYAN; FREDERICK, 1997, tradução nossa).

Um dos autores pioneiros que postulou uma relação entre a saúde psicológica e energia foi Sigmund Freud, quando apresentou o conceito de pulsão da vida, afirmando que cada indivíduo tem uma quantidade limitada de energia psíquica derivada de Eros. Para Freud quanto mais às pessoas são livres de repressão e conflito, mais acessos terão à energia livre e, conseqüentemente, resultará em uma maior manifestação de vitalidade, criatividade e energia. (RYAN; FREDERICK, 1997).

Outros teóricos psicodinâmicos como: Jung, Reich, Winnicott, Perl, e Lifton também postulam construtos relacionados à energia, nos seus estudos os autores descobriram que a resolução de conflitos está associada a um aumento da disponibilidade de energia para o ego, ou *self*. (RYAN; FREDERICK, 1997).

Presume-se que a vitalidade subjetiva é influenciada tanto por fatores somáticos, como também por fatores psicológicos. O sentimento de vitalidade é associado com a saúde física e a saúde mental. (RYAN; FREDERICK, 1997).

Condições físicas ou patologias podem refletir em uma sensação de vitalidade; como por exemplo, pacientes com câncer frequentemente relatam diminuição da vitalidade após a quimioterapia. De modo geral, sintomas somáticos, tais como dores

e outras interferências relacionadas ao funcionamento ideal do indivíduo podem estar relacionadas à diminuição da energia sentida. (RYAN; FREDERICK, 1997). Contudo a relação entre vitalidade subjetiva e estados somáticos podem ser um pouco obscura, visto que existem diferenças individuais no grau que cada desafio físico é experimentado, a vitalidade não é apenas uma função de fatores físicos isolados, também deve refletir o significado percebido de fatores psicológicos que diz respeito ao *self*. (RYAN; FREDERICK, 1997).

No lado psicológico, Ryan e Frederick argumentaram que a vitalidade subjetiva deve ser mantida ou aumentada em condições em que as necessidades psicológicas básicas estão satisfeitas. (NIX et al., 1999).

Alguns estudos já constataram que existem evidências sobre a relação da sensação de ter energia com o estado de saúde mental e a percepção de problemas. No entanto, vitalidade não é sinônimo de otimismo ou antônimo de pessimismo (depressão); a vitalidade subjetiva compreende um elemento de vigor, ânimo ou entusiasmo, isto é, sentir-se disposto. (GOUVEIA et al., 2012)

Os autores Ryan e Frederick (1997) definem vitalidade subjetiva como um sentimento positivo de vivacidade e de energia pessoal; um estado psicológico específico relacionado tanto com bem-estar físico e psicológico. A vitalidade subjetiva medeia parcialmente à relação entre satisfação com a vida e a felicidade subjetiva. (UYSAL et al., 2014).

A experiência da vitalidade refere-se, especificamente, à energia disponível para o *self*. Para mensurar essa energia a vitalidade foi considerada como uma variável subjetiva. Por tal situação, os autores Ryan e Frederick (1997) desenvolveram uma escala voltada para sentimentos positivos de energia e vitalidade, denominada *Subjective Vitality Scale* (SVS).

Com base nessas informações, pode-se considerar que:

H3: Quanto maior o nível de vitalidade subjetiva, maior será a indulgência em decisões de futuro próximo, e maior será o autocontrole em decisões de um futuro distante.

Essa hipótese será estudada nos experimentos 3 e 4.

2.5 *Ego Depletion* Versus Vitalidade Subjetiva

Por muitas vezes, em nosso cotidiano, nos deparamos com situações que necessitam nosso autocontrole, por exemplo, após um treino pesado, quando optamos por um lanche saudável ao invés de uma guloseima. Entretanto, esse ato de autocontrole, se for autônomo, não irá resultar em *ego depletion*, irá resultar em vitalidade subjetiva.

A vitalidade subjetiva traz uma sensação positiva, de vitalidade e energia disponível para o próprio indivíduo. As pessoas se sentem, em determinados momentos, particularmente vivas ou revigoradas. Enquanto em certos momentos elas podem se sentirem cansadas e sem energia disponível, esse desgaste é chamado de *ego depletion*.

De acordo com a visão de recurso limitado, o *self* tem um estoque limitado de algum recurso que se assemelha a energia ou força, que é consumida sempre que muda ativamente, substitui ou regula respostas. Esse recurso é usado para muitas tarefas diferentes, incluindo regulação de pensamentos, controle de emoções, inibindo impulsos, dentre outros. (SCHMEICHEL; VOHS; BAUMEISTER, 2003).

Enquanto o modelo de *ego depletion* sugere que todos os atos de autorregulação e de autocontrole, incluindo o exercício de escolha, tenderá a esgotar a energia disponível nas ações subsequentes, a perspectiva da teoria da autodeterminação sugere que se o regulamento é autônomo não gera o esgotamento, logo, se o regulamento é controlado pode gerar uma depreciação da energia, resultando em *ego depletion*. (MOLLER; DECI; RYAN, 2006).

Autonomia é definida como o auto-endosso das ações de alguém, ela é vista como um sentimento de liberdade na escolha, ou seja, os atos autônomos são caracterizados por estar de acordo com os valores ou interesses de cada um. (RYAN; DECI, 2008).

Conforme os autores Ryan e Deci (2008) e Nix et al. (1999), tarefas sem autonomia, que demandaram uma grande quantidade de energia, causa a depreciação da energia, já a regulação autônoma é menos esgotante, portanto deverá manter ou aumentar a energia disponível para o *self*.

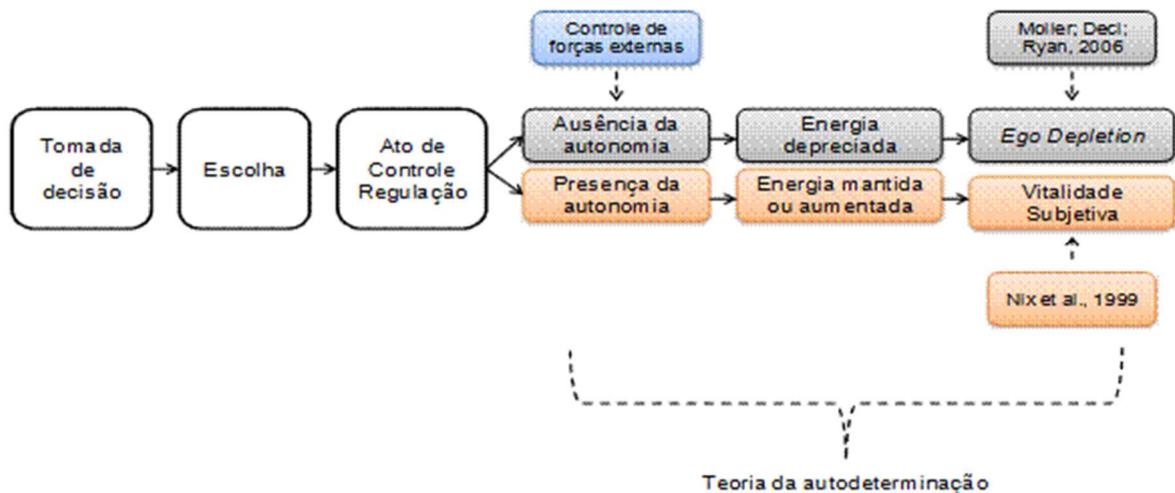
Um estudo experimental de Nix et al. (1999) buscou investigar como atividades *self-directed* e *other-directed* impactam na vitalidade e na felicidade. Os resultados apoiaram a hipótese que participantes envolvidos com atividades *self-directed*

apresentam maior vitalidade do que os expostos em *other-directed*. Já a felicidade se manteve em ambas situações. Os mesmos autores relataram que a autonomia (autorregulação) afeta positivamente a vitalidade, já a ausência de autonomia afeta negativamente.

Os autores Moller, Deci e Ryan (2006) comprovaram em seus estudos que escolhas controladas geram *ego depletion*, já as autônomas não. Os pesquisadores afirmam que é importante fazer a distinção entre escolhas autônomas e controladas. Para chegar nesses achados, eles realizaram três estudos experimentais para contestar a afirmação feita por Baumeister e seus colegas (1998) que “todo o ato de vontade gera *ego depletion*”.

Na Figura 3 é ilustrado o impacto da autonomia na energia disponível para o *self*.

Figura 3 - *Ego Depletion* versus Vitalidade Subjetiva



Fonte: Elaborada pela autora.

A autonomia será um moderador do *ego depletion* e da vitalidade subjetiva. Quando existe a necessidade de tomada de decisão, o indivíduo irá avaliar as alternativas e escolher uma das opções. Quando a escolha nasce de um controle externo, por exemplo, uma pessoa que busca tratamento para obesidade por motivos não pessoais, ou seja, um controle vindo de forças externas resultará em uma escolha controlada (autocontrole) e terá sua energia depreciada, o que irá resultar em *ego depletion*. Entretanto, se a busca por tratamento partiu de razões internas, uma escolha autônoma (autorregulação), o indivíduo não irá ter um desgaste na sua

energia, ela será mantida ou aumentada, e isso poderá resultar em uma vitalidade subjetiva.

A teoria da autodeterminação enfatiza que existem várias maneiras de regular a si mesmo e que essas abordagens regulatórias têm muito diferentes relações com energia psicológica e vitalidade. Quando as pessoas experimentaram uma sensação de autonomia no que diz respeito à escolha, a sua energia para as tarefas subsequentes não será diminuída, ou seja, não resultará em um estado de *ego depletion*. (MOLLER; DECI; RYAN, 2006).

Desse modo, não são todas as escolhas que geram uma depreciação da energia disponível, torna-se necessário fazer uma distinção entre escolhas controladas e autônomas. Em algumas literaturas as expressões autocontrole e autorregulação são usadas alternadamente, neste estudo, optou-se por seguir a linha dos autores Moller, Deci e Ryan (2006) e Nix et al. (1999), logo, haverá uma diferenciação considerando a autonomia nas escolhas. Portanto, autocontrole será relacionado com escolhas controladas que resultam em uma depreciação da energia (*ego depletion*), já a autorregulação será relacionado com escolhas autônomas que não impacta negativamente a energia disponível para o *self* (vitalidade subjetiva).

3 METÓDOS E PROCEDIMENTOS

O presente capítulo demonstra os procedimentos metodológicos que foram utilizados para alcançar os objetivos do projeto. Ao tentar responder o problema proposto, optou-se pela pesquisa experimental, que é um estudo em que uma intervenção é deliberadamente introduzida para observar os efeitos. (SHADISH, COOK; CAMPBELL, 2002). Por meio da pesquisa experimental é possível compreender a relação existente entre causa e efeito de algumas variáveis, optando pela estratégia de controlar variáveis estranhas ao estudo. (NIQUE; LADEIRA, 2014). No caso do método experimental, o pesquisador manipula os níveis das variáveis independentes e observa o impacto sobre a variável dependente, enquanto controla o efeito de outras variáveis que podem oferecer explicações alternativas. (HERNANDEZ; BASSO; BRANDÃO, 2014).

Para responder ao objetivo geral deste projeto foram construídos três estudos, um dos experimentos foi de laboratório e dois deles experimentos *online*.

Os itens das variáveis dependentes utilizados neste estudo, como as opções de lanches, foram baseados nos estudos realizados por Laran (2010).

No Quadro 1 é apresentado um breve resumo dos estudos com seus respectivos objetivos específicos e hipóteses do projeto. Pode-se observar na tabela, também, quais foram as variáveis independentes, os *primings* ativados, as variáveis de checagem utilizadas e as variáveis dependentes. A sequência do capítulo de métodos trará informações dos três estudos com seus respectivos subcapítulos: (i) participantes e *design* do experimento; (ii) pré-testes (iii) procedimentos e estímulos com as medidas de checagem; (iv) resultados; e (vi) discussão. Nos Apêndices estão os protocolos de execução de cada um dos estudos.

Quadro 1 - Resumo dos Estudos

Estudos	Objetivos específicos	O design do experimento	Hipóteses	Variáveis independentes e ativação de <i>priming</i>	Variáveis de checagem	Variáveis dependentes
01	Verificar o impacto da distância psicológica nas tomadas de decisões para um futuro próximo e distante.	3 x 2	H1 – As decisões de um futuro próximo indulgente (autocontrole) levarão a decisões de autocontrole (indulgente) em um futuro distante.	<i>Priming</i> processual de autocontrole e indulgência.	<i>E-prime</i> , sugestão de Laran (2010)	Consumo de calorias no futuro próximo e distante.
02	Analisar o impacto do <i>ego depletion</i> nas tomadas de decisões para um futuro próximo e distante.	2 x 2	H2 - Quanto maior o nível de <i>ego depletion</i> , maior será a indulgência em decisões de futuro próximo e maior será o autocontrole em decisões de um futuro distante.	<i>Priming</i> processual de autocontrole e indulgência. <i>Priming de ego-depletion</i> .	Escala de <i>Ego Depletion</i> de Bertrams, Englert e Dickhäuser (2010)	Consumo de calorias no futuro próximo e distante.
03	Analisar o impacto da vitalidade subjetiva nas tomadas de decisões para um futuro próximo e distante.	2 x 2 x 2	H3 - Quanto maior o nível de vitalidade subjetiva, maior será a indulgência em decisões de futuro próximo, e maior será o autocontrole em decisões de um futuro distante.	<i>Priming</i> processual de autocontrole e indulgência. <i>Priming</i> de vitalidade subjetiva	<i>Subjective Vitality Scale</i> (SVS) de Ryan e Frederick (1997).	Consumo de calorias no futuro próximo e distante.

Fonte: Elaborado pela autora.

A variável dependente irá mensurar o grau de escolhas indulgentes e autocontroladas dos participantes, quanto menor o número de calorias nas suas escolhas de alimentos classificados como saudáveis, maior o autocontrole, e quanto maior o número de calorias (alimentos extremamente não saudáveis), maior será a indulgência.

Esse critério foi utilizado no estudo de Laran (2010), que mensurou o autocontrole por meio de dois domínios (escolhas de alimentos; economizar ou gastar dinheiro). O mesmo autor definiu as escolhas mais virtuosas, ou seja, mais autocontroladas, como escolhas de produtos mais saudáveis através do seu valor calórico. Além disso, estima-se que as pessoas tomam mais de 200 decisões alimentares por dia (WANSINK; SOBAL, 2007). Por tal motivo, optou-se por quantificar as escolhas indulgentes e controlar através das escolhas alimentares.

Em diferentes domínios, como psicologia e *marketing*, já reconhecem que as pessoas tendem a classificar as informações de forma dicotômica, como por exemplo: bom e ruim, saudável e não saudável. Essas pesquisas apresentaram que ao pedir para as pessoas avaliarem os diferentes alimentos resultou em uma distribuição bimodal, indicando o uso de categorias. Assim, alimentos como frutas e legumes tendem a ser classificados como saudáveis, enquanto doces e bacon como não saudáveis e indulgentes. Entretanto, quando existem, em uma mesma lista, itens saudáveis e não saudáveis os consumidores tendem a subestimar o valor calórico de todos os alimentos. Como neste estudo a variável dependente não será analisada de forma categórica (saudável e não saudável), mas sim contínua (quantidades de calorias), foi disponibilizado ao lado de cada escolha o real valor calórico, com o objetivo de eliminar ou minimizar o efeito de subestimação dos participantes. (CHERNEV; CHANDON, 2015, p. 104).

Nos resultados, vamos passar a chamar, em alguns momentos, presente quando estivermos falando de futuro próximo e futuro quando estivermos falando de futuro distante.

Nos próximos capítulos será dado um detalhamento sobre os aspectos metodológico e análise de cada um dos três estudos realizados. No primeiro momento serão apresentados os participantes e *design* do experimento, no segundo será exposto o pré teste. Logo na sequência virão os procedimentos e estímulos de cada estudo, e por fim, respectivamente os resultados e a discussão.

4 ESTUDO 1: O EFEITO DA DISTÂNCIA TEMPORAL NA TOMADA DE DECISÃO

As evidências teóricas apresentadas neste estudo, através das citações de outras pesquisas (LIBERMAN; TROPE, 1998; LIBERMAN, 2000; LIBERMAN; SAGISTANO; TROPE, 2002; FUGITA et al., 2006; TROPE; LIBERMAN; WAKSLAK, 2007; LIBERMAN; TROPE, 2014), demonstram que a distância psicológica temporal impacta nas escolhas realizadas, podendo alterar as respostas do indivíduo em um futuro próximo e distante. A maioria dos modelos analisados propõe que um aumento na distância temporal resulta em maior autocontrole (FUJITA et al., 2006; TROPE. LIBERMAN; WAKSLAK, 2007), ao passo que algumas evidências sugerem ao contrário. (KIVETZ; SIMONSON, 2002). Entretanto, ambos os modelos afirmam que os indivíduos buscam um equilíbrio nas suas escolhas. Assim sendo, em situações de futuro próximo onde se tem indulgência (autocontrole), possivelmente a escolha de futuro distante será de autocontrole (indulgência). (LARAN, 2010).

Com o objetivo de testar essas previsões em outro contexto, o Estudo 1 procurou testar a hipótese H1, que menciona o seguinte: “*as decisões de um futuro próximo indulgente (autocontrole) levarão a decisões de autocontrole (indulgente) em um futuro distante*”. Para isso, o presente estudo se pautou em três condições iniciais: ativação de *priming* processual de autocontrole, ativação de *priming* processual de indulgência e neutro.

O *priming* é um processo que envolve a ativação de representações por meio de diferentes exposições de informações incidentalmente. (SALLES; MACHADO; JANCZURAC, 2011). Ele funciona como um estímulo inicial utilizado para influenciar uma resposta, decisão e/ou comportamento subsequentemente (JANISZEWSKI; WYER, 2014). Neste estudo utilizou-se o *priming* processual como estímulo inicial e o *priming* semântico como checagem de manipulação. O *priming* processual é uma pré-ativação por meio de procedimentos, codificação e estratégia (FÖRSTER; LIBERMAN/ FRIEDMAN; 2009). Neste estudo a estratégia adotada foi uma tarefa de frases embaralhadas, na qual, para ativar a representação utilizou-se sentenças embaralhadas que passavam a mensagem de autocontrole ou indulgência aos participantes. Já o *priming* semântico é a ativação de representações através do processamento de palavras. (SALLES; MACHADO; JANCZURAC, 2011).

Na primeira condição, *priming* de autocontrole, informações de autocontrole foram ativadas através de frases embaralhadas (*priming* processual) com palavras de

autocontrole, conforme sugestão de Laran (2010). Nessa situação, o acionamento do autocontrole deverá conduzir à escolhas mais conservadoras em um futuro próximo, bem como à escolha mais indulgente conforme o aumento da distância temporal. De acordo com a base teórica, essa condição acontecerá devido a dois fatores, que são: a ativação do *priming* de autocontrole e o equilíbrio que o indivíduo busca nas suas decisões.

Na segunda condição, foram ativadas informações relacionadas com indulgência. Nesse grupo o *priming* também foi ativado através de frases embaralhadas, conforme proposta de Laran (2010). Nessa condição, espera-se que os participantes tomem decisões mais indulgentes em um futuro próximo e, por consequência, de mais autocontrole em um futuro distante.

Para o grupo de controle (neutro), nenhuma informação específica será ativada. A tarefa conteve palavras que não estão relacionadas com indulgência e autocontrole. Nessa condição pretendeu observar que a distância temporal influencia as preferências das pessoas, logo, um aumento no distanciamento levará à interpretações mais abstratas, o que poderá resultar em escolhas conservadoras e controladas. No entanto, espera-se que pelo fato de não ter ativação de *priming* de autocontrole ou indulgência, as decisões de futuro próximo e distante não tenham diferença significativa; semelhante aos achados de Laran (2010).

O Quadro 2 traz um resumo dos resultados do Estudo 1, nesse quadro apresenta-se o teste que foi utilizado para analisar as diferenças entre os grupos e testar a Hipótese 1.

Quadro 2 - Resumo do Estudo 1

	Decisões de futuro próximo	Decisões de futuro distante	Teste t
<i>Priming</i> processual de autocontrole	Autocontrole	Indulgência	Diferença significativa
<i>Priming</i> processual de indulgência	Indulgência	Autocontrole	Diferença significativa
Neutro ou grupo de controle	Autocontrole	Indulgência	Diferença não significativa

Fonte: Elaborado pela autora.

4.1 Participantes e *Design* do Experimento

O Estudo 1 contou com uma amostra validada de 105 participantes. Esses participantes foram selecionados em salas de aulas dos cursos de graduação e pós graduação de gestão, do sexo masculino e feminino, com idade entre 18 e 50 anos, sendo que nessas condições a tentativa foi de garantir uma maior homogeneidade da amostra.

O *design* do experimento foi 3 (efeito *priming*: autocontrole “*versus*” indulgência “*versus*” neutro) x 2 (escolha em diferentes distâncias temporais: futuro próximo “*versus*” futuro distante).

O efeito *priming* foi manipulado em um desenho experimental misto, *between-subjects*, ou seja, o participante recebeu as informações ou de autocontrole, ou indulgência, ou neutro, enquanto o fator distância temporal foi manipulado no transcorrer do experimento através de *within-subjects*, ou seja, cada participante se envolveu em decisões para o futuro próximo e distante. Para analisar a distância temporal, foi solicitado aos participantes que realizassem escolhas para um futuro próximo (espaço temporal curto) e para um futuro distante (espaço temporal longo). Por exemplo: faça uma escolha para hoje e uma para daqui um mês, como sugerido por Laran (2010). O espaço temporal de curto prazo foi projetado para uma escolha alimentar hoje e o espaço temporal longo para uma escolha alimentar que será consumida daqui um mês.

4.2 Pré-Testes

Antes de iniciar a coleta do estudo, quarenta e cinco participantes, de uma mesma amostra, avaliaram o tipo de alimentos que deverão ser utilizados no experimento, sete foram descartados porque responderam de forma incompleta a pesquisa, restando assim trinta e oito respondentes válidos.

No pré teste pedimos que selecionassem seis lanches atrativos e saudáveis e outros seis lanches atrativos e menos saudáveis, a lista dos 12 itens foi conforme o quadro abaixo:

Quadro 3 - Lanches Pré Teste

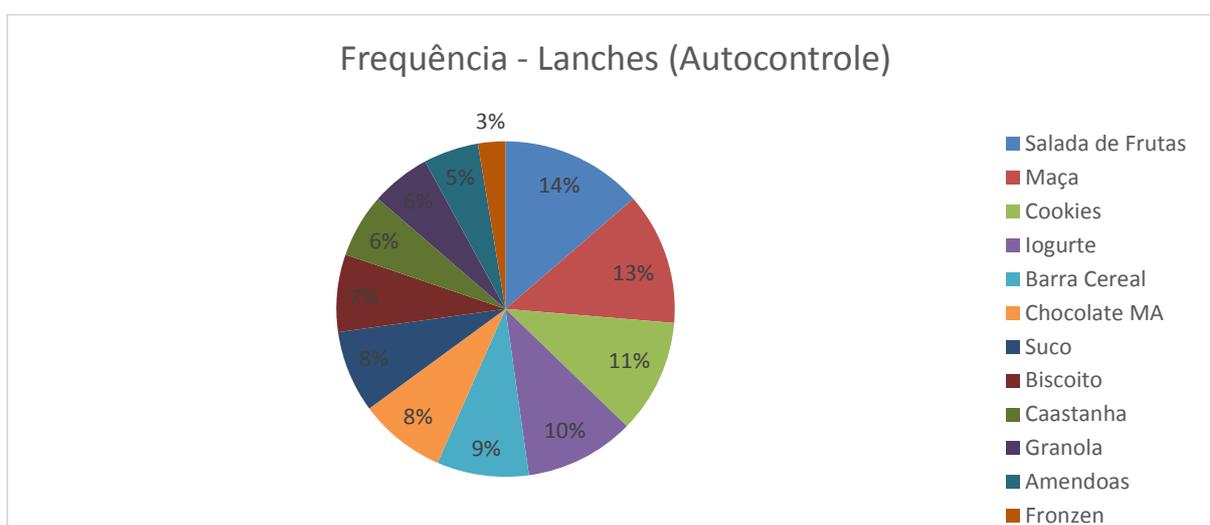
Mais saudável	Menos saudável
1 maçã média 100 gramas	1 porção de chocolate ao leite 30 gramas
13 amêndoas	1 porção de chocolate Branco 30 gramas
2 <i>cookies</i> de aveia	1 empadinha de frango 50 gramas
½ copo de iogurte integral	1 caixinha de batatas fritas média 102 gramas
20 gramas de chocolate meio amargo	1 <i>esfiha</i> grande 100 gramas
1 concha pequena de <i>frozen</i> (iogurte de baixas calorias)	1 fatia de bolo de chocolate 140 gramas
3 colheres de sopa de granola	1 quindim 120 gramas
1 barra de cereal 25 gramas	1 fatia de pudim 100 gramas
1 salada de frutas 100 gramas	1 <i>sundae</i> de chocolate 148 gramas
5 biscoitos integrais	1 fatia de pizza 120 gramas
5 castanhas 50 gramas	4 pães de queijo 100 gramas
1 suco <i>light</i> 200 ml	1 coxinha de frango 100 gramas

Fonte: Elaborado pela autora.

Após este pré-teste foi possível selecionar seis produtos que foram relacionados com indulgência e outros seis relacionados com autocontrole, comercializados nas lanchonetes e em lojas de conveniência da Universidade.

Os seis produtos mais saudáveis, relacionados a autocontrole foram: salada de fruta, maçã, *cookies*, iogurte barra de cereal e chocolate meio amargo, Conforme ilustra o Gráfico 2.

Gráfico 2 - Pré-teste lanches (autocontrole)

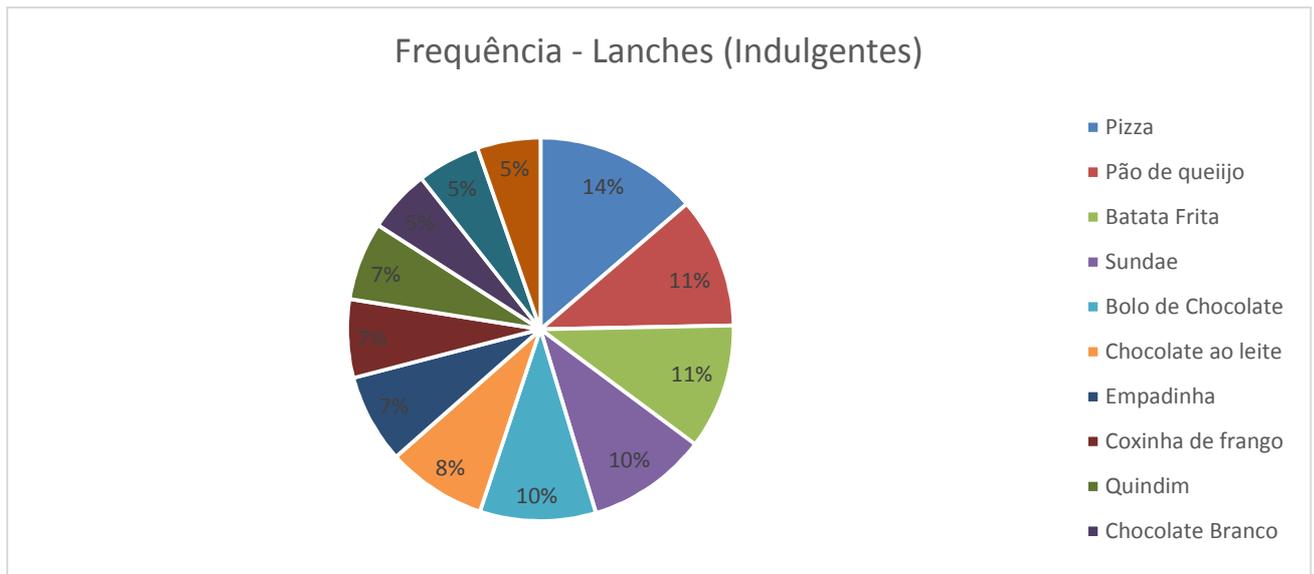


Fonte: Elaborado pela autora.

Os seis produtos menos saudáveis, relacionados a indulgência foram: pizza, pão de queijo, batata frita, *sundae*, bolo de chocolate e chocolate ao leite.

Conforme ilustra o Gráfico 3, abaixo.

Gráfico 3 - Pré-teste lanches (indulgência)



Fonte: Elaborado pela autora.

4.3 Procedimentos e Estímulos

O Estudo 1 foi realizado em sala de aula, caracterizando um experimento de laboratório. O experimento de laboratório permite ao pesquisador isolar as variáveis específicas que deseja estudar, é rico em validade interna, na medida em que o que é identificado como a causa realmente produz o que tem sido interpretado como os "efeitos". (RYALS; WILSON, 2005). Uma outra razão para aplicar o experimento em laboratórios é que estes estão sendo amplamente usados e permitem um controle rigoroso do ambiente de decisão. (FALK; HECKMAN, 2009)

A aplicação do experimento foi realizada através de um questionário impresso aplicado em sala de aula. Os *primings* foram realizados por meio desse instrumento de coleta e a variável de checagem foi através do *e-prime*. O *e-prime* é um *software* utilizado na psicologia cognitiva para ativar conceitos através de sequências de palavras, para isso são utilizados *primings* semânticos.

Em sala de aula, os participantes receberam a informação que estariam realizando tarefas não relacionadas. Para incentivar a participação, os respondentes receberam a informação de que os que tivessem melhores performances estariam sendo credenciados para participar de sorteios, cujos brindes foram livros acadêmicos. Os participantes foram avisados que os dados seriam mantidos em sigilo. Além disso, foram sinalizados de que quem não estivesse à vontade poderia sair a qualquer momento do experimento.

Nas instruções iniciais os respondentes receberam as informações gerais. Foi dito aos entrevistados que eles estavam participando de uma pesquisa de duas etapas independentes, a primeira atividade estaria avaliando seu vocabulário por meio de frases embaralhadas e de um jogo que iria avaliar quanto tempo eles levariam para identificar um conjunto de “palavras” e de “não palavras”, conforme Laran (2010). Já a segunda avaliaria sua preferência alimentar. Foi solicitado ao participante que se concentrasse ao máximo para fazer as tarefas e que respondesse no questionário se concordava ou não em participar da pesquisa.

. Na primeira tarefa, existiram três condições aleatórias: autocontrole, indulgente e neutro. Ao iniciar as atividades, randomicamente os participantes foram encaminhados para um dos três cenários.

A segunda tarefa, após as informações iniciais, foi ativado o *priming* processual. Os respondentes colocaram em ordem as frases embaralhadas (*priming* processual), sendo que em cada um dos onze conjuntos existiam diversas palavras dentre elas uma ou duas palavras relacionadas ao *priming* que precisaria ser ativado, resultando em frases que passassem a mensagem de autocontrole, indulgência ou frases neutras.

As palavras da tarefa 2 para o grupo de autocontrole foram: exercício, regularmente, poupar, economizar, regra, descontrolado, balanceada, saudável, saúde, controlar, emagrecer.

As palavras da tarefa 2 para o grupo de indulgência foram: degustar, delicioso, jantar, aproveitar, festa, guloseimas, sem limites, saborosa, exageros, prazeres, alimentação, gosto, comer, esbanjar, receita, agrado.

Na condição neutra não foi ativado nenhum tipo de informação. O mesmo procedimento das condições anteriores foi adotado, entretanto as palavras que formavam as frases tinham características quaisquer, que não envolveu autocontrole

e indulgência, como por exemplo: criança, cachorro, desenho, gato, televisão, livro, sol, cor, jogo, impressora, contrato, costume, aula, contrato, casa, entre outras.

Logo depois foi feita a checagem da manipulação por meio do *priming* semântico, utilizando-se o *e-prime*. Nessa tarefa os participantes eram convidados a se sentarem na frente de computadores para participar de um jogo de palavras. A atividade funcionou da seguinte maneira, em cada página tinha apenas uma palavra, quando a palavra surgia o participante teria que clicar 1 se a palavra realmente existisse na língua portuguesa e 2 para as palavras que não existissem (pseudopalavras). Eles tinham de 0 a 2 segundos para responder. Dentre todas essas palavras que surgiram na tela, 10 eram da informação que se desejou ativar, portanto, autocontrole para o grupo de autocontrole e indulgentes para o grupo indulgente, outras 10 eram palavras quaisquer (sem nenhum valor simbólico para o experimento) e 20 pseudopalavras.

As palavras da tarefa 3 para o grupo de autocontrole foram:

- a) grupo de palavras do *priming*: exercício, controle, caloria, emagrecer, pesado, regime, recessão, economia, saúde e treinar;
- b) grupo de palavras quaisquer: pia, flor, floresta, notas, desenho, pasta, colher, imagem, impressora e computador;
- c) grupo de pseudopalavras: cafilogem, capirela, tafi, catachugo, grovita, fumatero, sabono, distere, sufreme, motija, limone, calipitou, cajo, cagito, cababelo, matato, ginle, cavatrim, tumilo e dispertino.

As palavras da tarefa 3 para o grupo de indulgência foram:

- a) grupo de palavras do *priming*: aproveitar, esbanjar, prazer, degustar, guloseima, alimentação, saborosa, receita, delícia e exagerar;
- b) grupo de palavras quaisquer: pia, flor, floresta, notas, desenho, pasta, colher, imagem, impressora e computador;
- c) grupo de pseudopalavras: cafilogem, capirela, tafi, catachugo, grovita, fumatero, sabono, distere, sufreme, motija, limone, calipitou, cajo, cagito, cababelo, matato, ginle, cavatrim, tumilo e dispertino.

Após a tarefa de ativação e checagem do *priming*, os respondentes receberam os agradecimentos pela sua participação até aquele momento e foram informados que gostaríamos de selecionar alguns lanches para entregar as pessoas que participam das pesquisas. Portanto, foi solicitado a eles que escolhessem um lanche que gostariam de obter ao final do experimento e outro que gostariam de ganhar um mês após o experimento. Dentre esses doze itens, seis são lanches saudáveis (baixo valor calórico), com características que associam a autocontrole, e os outros seis são opções não saudáveis (alto valor calórico), com características que associam à indulgência. Cada participante fez uma escolha para o presente (logo após o experimento) e outra para o futuro (um mês após o experimento).

Terminada essa etapa, foi dado início à última tarefa. Os respondentes receberam a informação de que deveriam responder um pequeno questionário de identificação. A ideia desse questionário era analisar as variáveis de controle, checagem e estranhas nos experimentos, nessa etapa tiveram questões como: *Qual seu nível de fome agora? Você está de dieta?* entre outras.

Ao fim dessas atividades, os participantes foram exaustivamente interrogados para verificar os procedimentos do *debriefing*. (BARGH; CHARTRAND, 2000; FITZSIMONS; SHIV, 2001). Nessa etapa, os respondentes também foram informados sobre o real propósito do estudo, ocasião na qual foram feitos os agradecimentos e, em seguida, os mesmos foram dispensados.

No Quadro 4 é apresentado o resumo das tarefas.

Quadro 4 - Tarefas do Estudo 1

Tarefa	Descrição	Objetivo
Tarefa 1	Na primeira tarefa foram dadas as informações iniciais. Foi dito aos participantes que eles estariam participando de uma pesquisa que iria avaliar seu vocabulário e preferência alimentar.	Informações iniciais.
Tarefa 2	Formação de frases com palavras embaralhadas relacionadas ou ao autocontrole ou à indulgência ou neutro.	Ativar autocontrole ou indulgência e neutro.
Tarefa 3	Após essa primeira etapa foi informado aos participantes que eles iriam participar de um jogo que mediria quanto tempo eles levariam para identificar um conjunto de "palavras" e de "não palavras". Atividade exclusiva para o grupo autocontrole e indulgência.	Checagem.

Tarefa 4	Agradecimento parcial, após os respondentes realizarem uma escolha para o presente (logo após o experimento) e outra uma para o futuro (um mês após o experimento).	Distância Temporal.
Tarefa 5	Questionário para conhecer melhor o participante. Agradecimento final.	Variáveis de controle, estranha e checagem. <i>Debriefing</i> .

Fonte: Elaborado pela autora.

4.4 Resultados

Neste capítulo serão apresentadas a preparação dos dados, checagem da manipulação, checagem da variável de controle e resultado das escolhas realizadas pelos participantes.

4.4.1 Preparação dos Dados

Os dados foram analisados pelo programa SPSS e Microsoft Excel. Inicialmente a base foi organizada e analisada para que fosse possível identificar a presença de algum *outlier* e da normalidade dos dados. Após essa etapa, houve condições de escolher o teste estatístico mais adequado.

O Estudo 1 foi aplicado por meio de um questionário impresso com estudantes em salas de aulas. No final da coleta houve um total de 121 respondentes, sendo que destes 121 respondentes, 16 foram eliminados por responder o questionário de forma incompleta e/ou descobrirem, mesmo que de forma indireta, qual era o objetivo do estudo.

Para aferir a normalidade dos dados, optou-se por analisar a assimetria das variáveis e atender o número mínimo da amostra ($N \geq 30$). De acordo com Hair et al. (2009), para haver uma distribuição normal a assimetria medida da simetria de uma distribuição precisa ser próxima de 1. Portanto, optou-se por utilizar os padrões de Leech (2005) e Hair et al. (2009), testando a assimetria dos dados dentro de um intervalo de -1 e 1.

Após análise da assimetria dos dados das variáveis em cada um dos grupos (autocontrole; indulgência; neutro) percebeu-se que os dados apresentam uma distribuição normal, com exceção da escolha para o presente do grupo autocontrole (assimetria = 1,36). Portanto, é possível considerar que as variáveis apresentam uma

distribuição normal, já que apenas uma das nove análises realizadas apresentou assimetria acima do estipulado,

Como as amostras apresentam no mínimo 30 participantes em cada grupo e a distribuição demonstrou normalidade nas variáveis, pode-se utilizar testes paramétricos neste estudo. Para validação dos resultados, devido a apenas uma das questões apresentar uma assimetria maior que o intervalo permitido, optou-se por utilizar os testes não paramétricos como análise complementar. O perfil da amostra (N = 105) analisada é apresentado nos Quadro 5, 6 e 7 que se encontra logo abaixo.

Quadro 5 - Perfil Geral da Amostra

Variável	Todos os Grupos	Grupo Autocontrole	Grupo Indulgência	Grupo Neutro
Gênero				
Masculino	40 (38%)	19 (49%)	6 (17%)	15 (48%)
Feminino	65 (62%)	20 (51%)	29 (83%)	16 (52%)
Total	105 (100%)	39 (100%)	35 (100%)	31 (100%)
Idade				
De 18 a 30	71 (68%)	30 (77%)	26 (74%)	15 (48%)
31 - 40	25 (24%)	6 (15%)	5 (14%)	14 (45%)
41 ou mais	9 (8%)	3 (8%)	4 (11%)	2 (6%)
Total	105 (100%)	39 (100%)	35 (100%)	31 (100%)
Renda Mensal				
Até R\$ 3.000,00	35 (33%)	15 (38%)	8 (23%)	12 (39%)
De R\$ 3.000,01 à R\$ 7.000,00	34 (32%)	13 (33%)	10 (28%)	11 (35%)
Acima de R\$ 7.000,01	2 (2%)	0 (0%)	2 (6%)	0 (0%)
Não responderam	34 (32%)	11 (28%)	15 (43%)	8 (26%)
Total	105 (100%)	39 (100%)	35 (100%)	31 (100%)
Curso				
Gestão e Economia	91 (87%)	36 (92%)	28 (80%)	27 (87%)
Demais áreas	9 (8%)	2 (5%)	5 (14%)	2 (6%)
Não responderam	5 (5%)	1 (3%)	2 (6%)	2 (6%)
Total	105 (100%)	39 (100%)	35 (100%)	31 (100%)
País				
Brasil	105 (100%)	39 (100%)	35 (100%)	31 (100%)
Total	105 (100%)	39 (100%)	35 (100%)	31 (100%)

Fonte: Elaborado pela autora.

Quadro 6 - Futuro Próximo

Grupo	Tamanho amostral	Mínimo	Máximo	Mediana	Média	Desvio-padrão
Autocontrole	39	70	385	100	152,33	106,24
Indulgência	35	95	385	302	259,26	111
Neutro	31	95	385	130	205,81	122,42

Fonte: Elaborado pela autora.

Quadro 7 - Futuro Distante

Grupo	Tamanho amostral	Mínimo	Máximo	Mediana	Média	Desvio-padrão
Autocontrole	39	70	385	284	214,56	116
Indulgência	35	70	385	156	185,8	98,61
Neutro	31	70	385	284	219,39	124,55

Fonte: Elaborado pela autora.

4.4.2 Checagem da Variável de Manipulação

De acordo com os dados coletados percebem-se evidências de manipulação na primeira tarefa do experimento. Como variável de checagem foi utilizado o tempo (em segundo) de resposta das palavras no *e-prime*, conforme Laran (2010). Para o grupo de autocontrole foram expostas para os participantes 40 palavras, como Laran (2010), dentre elas 10 palavras relacionadas com autocontrole, 10 palavras quaisquer e 20 não palavras (pseudopalavras), e para o grupo de indulgência, também foram 40 palavras, 10 palavras relacionadas a indulgência, 10 palavras quaisquer e 20 pseudopalavras.

Nos próximos parágrafos desta seção pode-se observar a médias (\bar{X}) e o desvio padrão (s) em milissegundos.

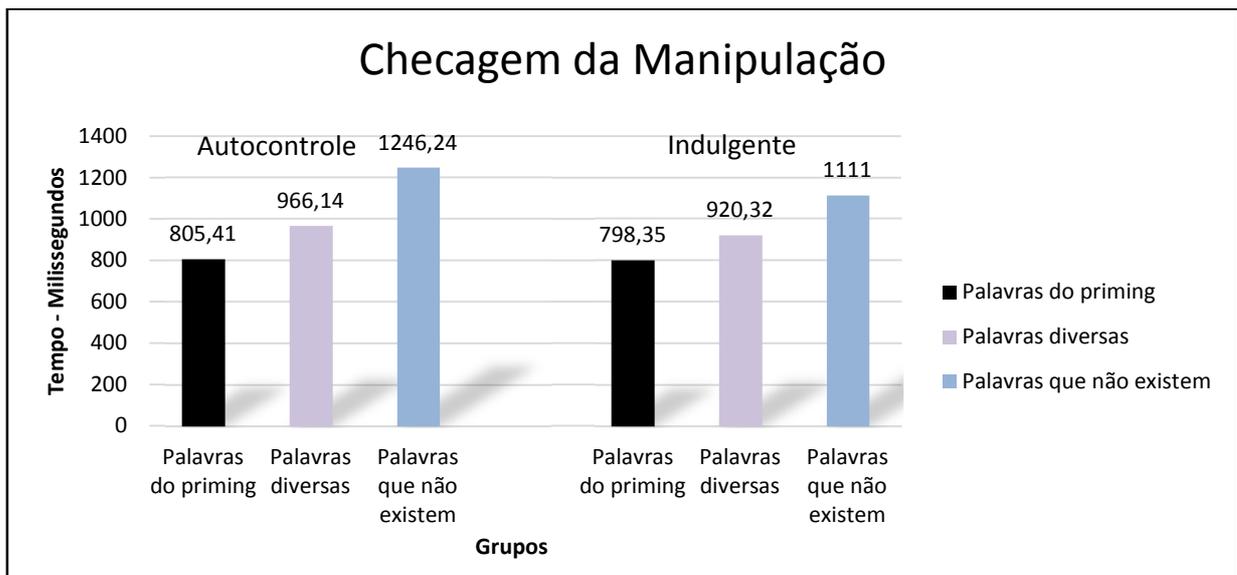
Na condição de autocontrole os participantes identificaram as palavras de autocontrole mais rapidamente que os demais grupos: palavras de autocontrole (\bar{X} =805,41; s=428), palavras diversas (\bar{X} = 966,14; s=634) e não palavras (\bar{X} =1246,24; s=777). Neste caso, existe diferença significativa entre os três grupos, (F=70,07; p<0,000).

Na condição de indulgência os participantes identificaram as palavras de indulgência mais rapidamente que os demais grupos: palavras indulgentes (\bar{X} =798,35; s=419), palavras diversas (\bar{X} =920,32; s=480) e não palavras

((\bar{X} =1111,00; s=696). Neste caso, existe diferença significativa entre os três grupos, (F=41,14; p<0,000).

Como análise complementar, realizou-se também o teste de Friedman para comparar o tempo de respostas de cada grupo de palavra, e essa análise também apresentou diferença significativa, sig<0,00.

Gráfico 4 - Checagem da Manipulação



Fonte: Elaborado pela autora.

4.4.3 Checagem de Controle

Para analisar a variável de controle e comprovar que as manipulações tiveram o efeito esperado, realizou-se o teste t para amostras independentes. Houve uma questão de controle que mensurava a fome em uma escala Likert de 5 pontos.

Variável de controle fome: A escala foi separada em dois grupos, os participantes que marcaram 1 e 2 foram classificados como pessoas que estavam “sem fome”, e os que optaram por 3, 4 e 5 no grupo “com fome”.

Não houve influência dessa variável nas escolhas realizadas para o futuro ($t=-1,049$; $p=0,297$), mas houve influência nas decisões do presente ($t=-3,729$; $p<0,000$).

Variável de controle idade: A amostra foi separada em dois grupos, no primeiro grupo estão os participantes com menos de 26 anos (mediana), e no segundo grupo os participantes com mais de 26 anos (mediana).

Não houve influência dessa variável nas escolhas realizadas em diferentes distâncias temporais, para o presente ($t=-0,566$; $p=0,573$), futuro ($t=0,153$; $p=0,879$).

A análise complementar validou os resultados encontrados.

4.4.4 Escolhas Realizadas pelos Participantes

Após a checagem da manipulação do *priming*, analisou-se a diferença entre as médias de dentro de cada grupo (autocontrole, indulgência e neutro), e também a diferença das escolhas do futuro próximo e distante entre os grupos.

Para analisar as diferenças dentro de cada grupo utilizou-se o teste *t* pareado, já para a diferença entre os grupos foi utilizada a Anova (*One Way Anova*)

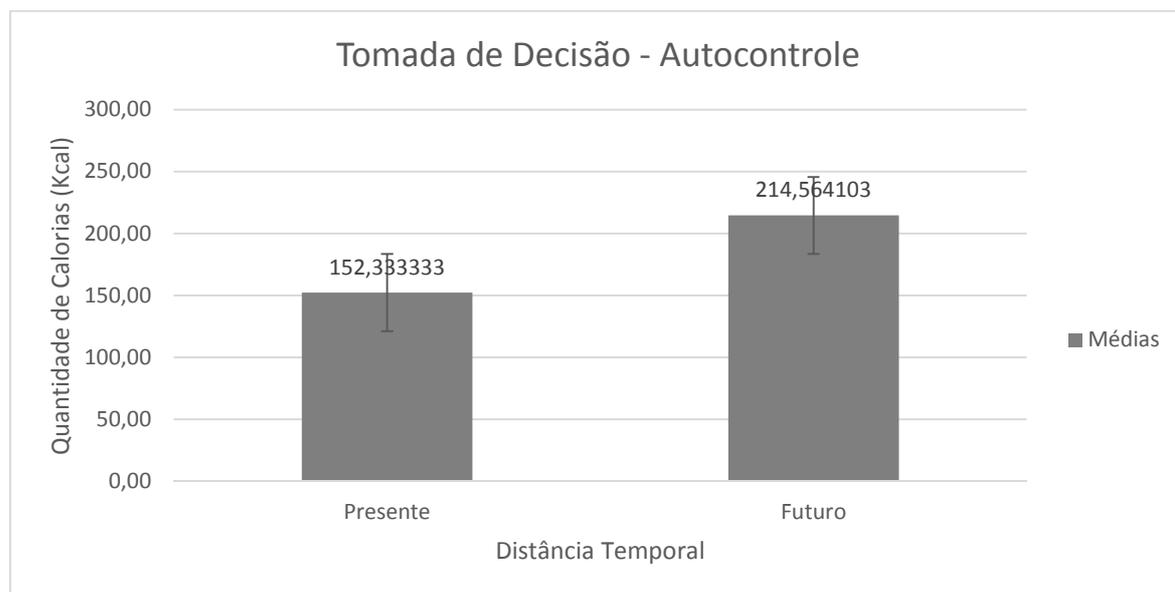
Como a distribuição normal não apresentou uma simetria forte, para validar os resultados, utilizam-se também métodos não-paramétricos para analisar as duas variáveis dependentes de forma pareadas. O teste de Wilcoxon é equivalente ao teste *t* de Student, é utilizado quando os critérios para a utilização de técnicas paramétricas não são totalmente atendidos.

4.4.4.1 Escolhas Realizadas pelos Participantes do Grupo Autocontrole

Dos 39 participantes válidos 49% eram homens e 51% eram mulheres, destes, todos eram estudantes de finais de cursos de graduação e pós graduação, 92% de cursos relacionados com gestão e economia (Administração, Gestão Comercial, Processos Gerenciais, Comércio Exterior, Ciências Contábeis, Economia, Marketing), 5% de demais cursos e o restante não respondeu a qual curso pertencia.

No Gráfico 5 demonstram-se as médias das calorias estimadas feitas pelos participantes do grupo autocontrole. O teste *t* realizado indica diferença significativa na tomada de decisões em diferentes distâncias temporais dentro do grupo de autocontrole, ($t=-2,86$; $p=0,007$). Os participantes tomaram decisões mais autocontroladas no presente ($\bar{X}=152,3$ kcal; $s=106,2$ kcal) e indulgentes no futuro ($\bar{X}=214,6$ kcal; $s=116,0$ kcal).

Gráfico 5 - Tomada de Decisão - Autocontrole



Fonte: Elaborado pela autora.

Nessa análise, participaram 44 participantes, sendo que 5 foram excluídos da amostra devido ao preenchimento incompleto do questionário e por descobrirem, mesmo indiretamente, qual era o objetivo do estudo. Desta forma restaram 39 respondentes, 20 deles (51,28%) optaram por itens de baixas calorias no presente, 10 (25,64%) participantes optaram por itens de altas calorias e o restante dos 9 respondentes (23,08%) optaram pela a mesma quantidade de calorias no presente e no futuro.

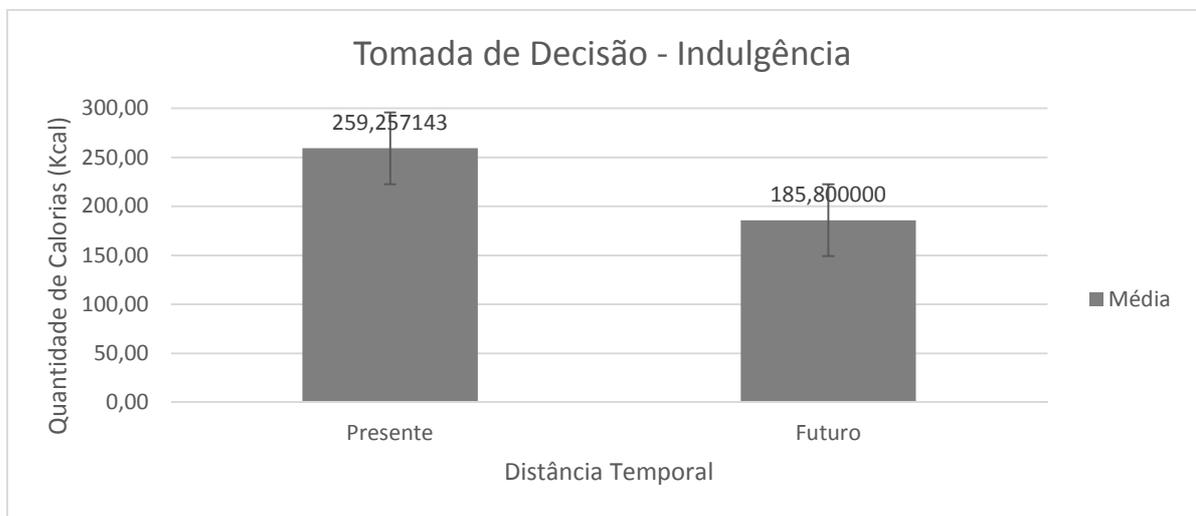
A análise complementar, realizada pelo teste Wilcoxon também demonstrou que há diferença significativa entre decisões de um futuro próximo e futuro distante dentro do grupo autocontrole, ou seja, a mediana de calorias no futuro próximo (100 kcal) é significativamente diferente ($p\text{-valor}=0,007$) da mediana de calorias no futuro distante (284 kcal).

4.4.4.2 Escolhas Realizadas pelos Participantes do Grupo Indulgência

Dos 35 participantes válidos 17% eram homens e 83% mulheres, destes, todos eram estudantes de finais de cursos de graduação e pós graduação, 80% de cursos relacionados com gestão e economia (Administração, Ciências Contábeis, Gestão de Inovação e Liderança, Gestão e Gastronomia, Marketing), 14% de demais cursos e 6% não responderam.

A relação entre decisões em diferentes distâncias temporais foi estatisticamente significativa. No Gráfico 6 demonstram-se as médias das calorias estimadas feitas pelos participantes do grupo indulgente. O teste t realizado indica diferença na tomada de decisões em diferentes distâncias temporais dentro do grupo de indulgência, ($t=3,234$; $p=0,003$). Os participantes tomaram decisões mais indulgentes no presente ($\bar{X}=259,2$ kcal; $s=111,0$ kcal) e controladas no futuro ($\bar{X}=185,8$ kcal; $s=98,6$ kcal).

Gráfico 6 - Tomada de Decisão – Indulgência



Fonte: Elaborado pela autora.

Nesta análise, participaram 42 participantes, 7 foram excluídos da amostra devido ao preenchimento incompleto do questionário e por descobrirem, mesmo indiretamente, do objetivo do estudo. Desta forma restaram 35 respondentes, sendo que 27 deles (77,14%) optaram por itens de altas calorias no presente, 5 (14,29%) participantes optaram por itens de baixas calorias e o restante dos 3 respondentes (8,57%) fizeram a mesma quantidade de calorias no presente e no futuro.

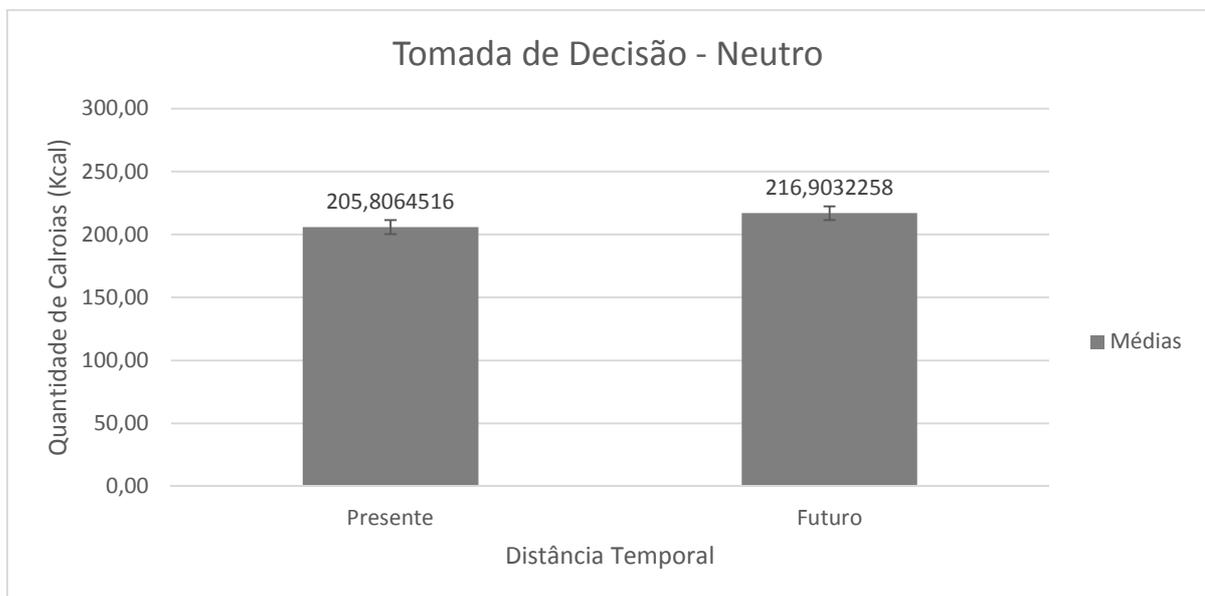
A análise complementar feita por meio do teste não paramétrico também afirmou que há diferença significativa entre futuro próximo e futuro distante dentro do grupo indulgência, ou seja, a mediana de calorias agora (302 kcal) é significativamente diferente ($p\text{-valor}=0,001$) da mediana de calorias no futuro (156 kcal).

4.4.4.3 Escolhas Realizadas pelos Participantes do Grupo Neutro

Dos 31 participantes válidos 48% são homens e 52% são mulheres, sendo que destes, todos eram estudantes de finais de cursos de graduação e pós graduação, 87% de cursos relacionados com gestão e economia (Administração, Ciências Contábeis, Comércio Exterior, Economia, Gestão de Recursos Humanos, Processos Gerenciais), 6,5% de demais cursos e 6,5% não responderam.

No Gráfico 7 demonstram-se as médias das calorias estimadas feitas pelos participantes do grupo neutro. A relação entre decisões em diferentes distâncias temporais não foi estatisticamente significativa. O teste t realizado não indica diferença na tomada de decisões em diferentes distâncias temporais dentro do grupo neutro, ($t=-0,391$; $p=0,698$). Os participantes tomaram decisões mais controladas no presente ($\bar{X}=205,8$ kcal; $s=122,4$ kcal) e indulgentes no futuro ($\bar{X}=216,9$ kcal; $s=128,0$ kcal).

Gráfico 7 - Tomada de Decisão - Neutro



Fonte: Elaborado pela autora.

Nesta análise, participaram 35 participantes, sendo que 4 foram excluídos da amostra devido ao preenchimento incompleto do questionário e por descobrirem, mesmo indiretamente, do objetivo do estudo.

Da mesma forma que os grupos anteriores, também foi feita uma análise complementar (teste Wilcoxon). Os resultados demonstraram que não há diferença significativa entre decisões de um futuro próximo e de um futuro distante dentro do

grupo neutro, a mediana de calorias no futuro próximo (130 kcal) não é significativamente diferente (p -valor=0,741) da mediana de calorias no futuro (284 kcal).

4.4.4.4 Diferença entre os Grupos Autocontrole, Indulgência e Neutro

Para verificar se existe diferença no futuro próximo (presente) e um futuro distante (futuro) entre os grupos, utilizou-se ANOVA (*one way ANOVA*).

Anova (escolhas para o presente): As médias do grupo de autocontrole (\bar{X} =152,3; s =106 kcal), grupo indulgente (\bar{X} =259,3 kcal; s =111 kcal) e neutro (\bar{X} =205,8 kcal; s =111 kcal) são significativamente diferentes (F =8,29; p <0,000). O *Post Hoc* demonstrou que essa diferença está nas decisões do grupo de autocontrole e indulgente, mas não nas decisões de neutro e autocontrole, e neutro e indulgente.

Anova (escolhas para o futuro): As médias do grupo de autocontrole (\bar{X} =214,6 kcal; s =116 kcal), grupo indulgente (\bar{X} =185,8 kcal; s =98 kcal) e neutro (\bar{X} =219,4 kcal; s =124 kcal) não são significativamente diferentes (F =0,885; p =0,416).

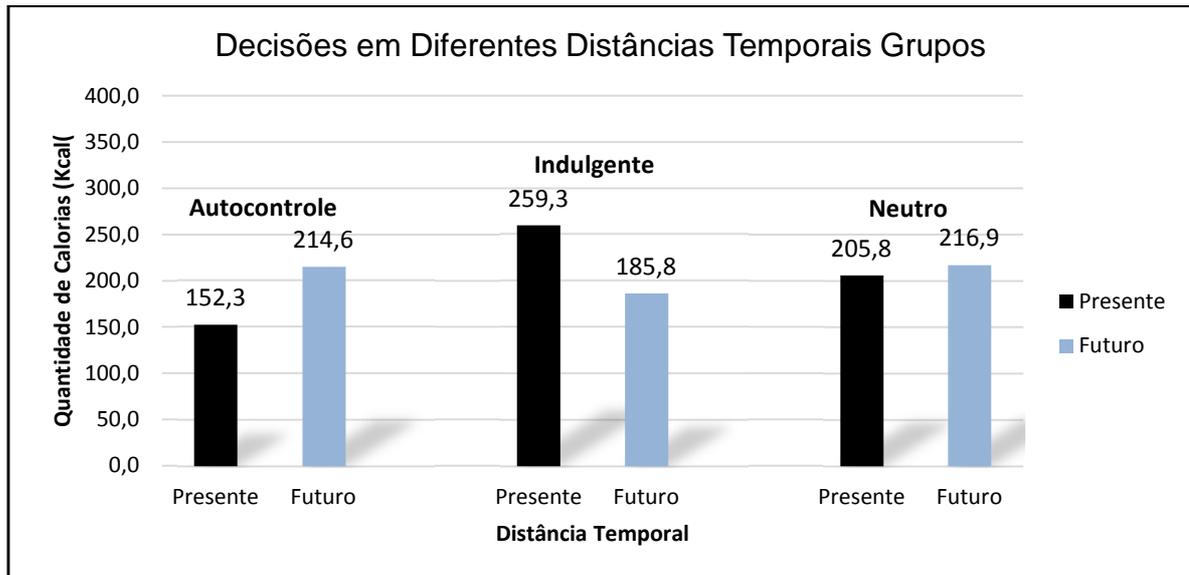
Como análise complementar usamos o teste Kruskal-Wallis que apresentou que dois grupos se diferenciam no presente (indulgência e autocontrole; neutro e autocontrole), já no futuro, nenhum grupo apresentou diferença significativa (p =0,504).

4.5 Discussão

As análises e resultados dos dados do Estudo 1 demonstraram que houve evidências significativas entre os grupos de autocontrole e indulgência nas decisões de um futuro próximo e distante, mas não houve evidências significativas no grupo neutro. Caso essa diferença exista, nos testes realizados, não foi possível constatar.

A ativação da informação do autocontrole e de indulgência interfere na decisão do futuro próximo (presente) e não na tomada de decisão do futuro distante (futuro), conforme Gráfico 8.

Gráfico 8 - Tomada de Decisões em Diferentes Distâncias Temporais (Grupos)



Fonte: Elaborado pela autora.

Quando as informações sobre o autocontrole / indulgência eram ativas, as escolhas para o presente eram relacionadas com a informação ativa, enquanto as escolhas para o futuro eram relacionadas com informações opostas. Os resultados vão ao encontro dos achados de Laran (2010) que indicam que a tomada de decisões para o futuro pode levar à inibição da informação atualmente ativa.

O objetivo do Estudo 1 foi validar com outra amostra e com outros procedimentos as descobertas de Laran (2010). O Estudo 2 irá analisar qual o impacto do *ego depletion* na tomada de decisão em diferentes distâncias temporais, será que mesmo com a informação ativa de autocontrole, eles irão tomar decisões autocontroladas em um estado de *ego depletion*? Onde a energia é diminuída e consequentemente também o autocontrole.

5 ESTUDO 2: O EFEITO DO *EGO DEPLETION* NA TOMADA DE DECISÃO EM DIFERENTES DISTÂNCIAS TEMPORAIS

O objetivo do Estudo 2 foi analisar o efeito do *ego depletion* nas decisões para um futuro próximo e um futuro distante; portanto, o estudo procura testar a hipótese H2 que diz: “quanto maior o nível de *ego depletion*, maior será a indulgência em decisões de um futuro próximo, e maior será o autocontrole em decisões de um futuro distante”. Para analisar esse fenômeno foram ativadas duas condições iniciais: ativação do *priming* processual de autocontrole e ativação do *priming* processual de indulgência. Após essa etapa, realizamos a ativação do *priming* de *ego depletion*.

A condição de autocontrole e indulgência foi ativada conforme a Tarefa 2 do Estudo 1. O *ego depletion* foi ativado através da resolução de questões de raciocínio lógico, ou seja, tarefas sequencias sem autonomia, que demandaram uma grande quantidade de energia, causando assim a depreciação da energia, conforme achados de Moller, Deci e Ryan (2006), entre outros pesquisadores.

Nessa situação, espera-se que o acionamento do *ego depletion* conduzirá a escolhas mais indulgentes em um futuro próximo, e a escolha mais conservadora em um futuro distante. Essa condição acontecerá devido a dois fatores, a ativação do *priming* do estado de *ego depletion* e do equilíbrio que o indivíduo busca nas suas decisões.

Nesse estudo os participantes não foram informados inicialmente do sorteio do brinde, pois essa informação poderia impactar o experimento e, conseqüentemente, seus resultados. O *ego depletion* é um estado de baixa energia disponível para si, ou seja, uma redução temporária de energia, portanto, os respondentes precisavam estar em um estado de esgotamento. Diante disso, a informação do sorteio poderia causar algum ruído, como uma sensação de motivação e/ou incentivo.

Para o Estudo 2 foi preciso um cuidado ao controlar os ruídos e as *confound*. As *confounds* são as variáveis estranhas que impactam na variável independente, podendo resultar em uma explicação alternativa. (GOODWIN; GOODWIN, 2013)

O Quadro 8 traz um resumo dos resultados do Estudo 2 que, como no Estudo 1, o teste utilizado foi o teste t.

Quadro 8 - Projeções do Estudo 2

	Ego		Teste t
	Futuro Próximo	Futuro Distante	
<i>Priming</i> processual de autocontrole + <i>Priming</i> processual de <i>Ego Depletion</i>	Indulgência	Autocontrole	Diferença significativa
<i>Priming</i> processual de indulgência + <i>Priming</i> processual de <i>Ego Depletion</i>	Indulgência	Autocontrole	Diferença não significativa

Fonte: Elaborado pela autora.

5.1 Participantes e *Design* do Experimento

O segundo estudo contou com uma amostra de aproximadamente 100 participantes. Com o objetivo de abranger e diferenciar a amostra, geralmente formada por estudantes universitários, os participantes foram selecionados do *Mechanical Turk*, da Amazon¹, ferramenta muito utilizada e com grande aceitação nas pesquisas acadêmicas de experimento. Nessa plataforma foi possível selecionar, país, aprovação e desempenho dos *workers* nas atividades já realizadas.

Nesse estudo foram selecionados em média 50 participantes de cada condição. O *design* do experimento foi 2 (efeito *priming* processual: autocontrole “*versus*” indulgência) x 2 (escolha em diferentes distâncias temporais: futuro próximo “*versus*” futuro distante).

O efeito *priming* processual foi manipulado em um desenho experimental misto, *between-subjects*, e o fator distância temporal no transcorrer do experimento através de *within-subjects*. Para mensurar a distância temporal foi solicitado para os participantes realizarem escolhas para um futuro próximo (espaço temporal curto) e para um futuro distante (espaço temporal longo).

5.2 Procedimentos e Estímulos

O Estudo 2 foi realizado no *Mechanical Turk* e o instrumento de coleta desenvolvido no Qualtrics² em inglês, língua nativa dos *workers* selecionados para

¹ <https://www.mturk.com/mturk/welcome>

² <https://www.qualtrics.com>

participar desse experimento. O Qualtrics é um software que permite ao pesquisador elaborar sua pesquisa através de um questionário *online*, sendo possível a criação de cenários distribuídos aleatoriamente aos entrevistados, sem a interferência do pesquisador.

Nas informações iniciais os respondentes foram avisados que os dados seriam mantidos em sigilo e quem não estivesse à vontade poderia sair a qualquer momento do experimento. Informamos aos participantes que eles estavam participando de uma pesquisa dividida em três etapas diferentes entre si, em um primeiro momento seria um teste que analisaria seu vocabulário, após um jogo de lógica e por fim suas preferências. Em seguida, os respondentes livremente declaravam que eram maiores de 18 anos e demonstravam estar cientes do estudo que estavam participando.

Ao iniciar as atividades, randomicamente os participantes foram encaminhados para um dos dois cenários (autocontrole ou indulgência). Para a ativação dos *priming* de autocontrole e de indulgência utilizamos a Tarefa 2 do Estudo 1. Após essa atividade, aconteceu a ativação do *priming* de *ego depletion*.

A primeira tarefa para gerar um estado de depreciação da energia disponível (*ego depletion*) foi uma questão de lógica com regra. Foi dito aos participantes que eles estariam participando de um *game*, sendo que se eles respondessem a primeira questão corretamente seriam direcionados diretamente para o final da pesquisa, se respondessem incorretamente, eles teriam que responder outras 10 questões de raciocínio lógico. Todos os participantes eram direcionados para as outras 10 questões, independentemente se acertavam ou erravam, ou seja, todos recebiam a mensagem que haviam errado. O objetivo dessa atividade foi apresentar um desafio com regras claras e sem autonomia alguma do participante; buscando gerar um estado de frustração, desmotivação, cansaço mental e conseqüentemente esgotamento da energia disponível de cada participante.

Com base na literatura, acredita-se que essa atividade leva ao *ego depletion*. O esforço empregado do indivíduo nas tarefas e as regras controladas da atividade limitam a autonomia dos participantes. (BAUMEISTER et al. 1998). Quando as pessoas não experimentam uma sensação de autonomia no que diz respeito à escolha, a sua energia será consumida, causando *ego depletion*. (MOLLER; DECI; RYAN, 2006).

Ao término dessa tarefa todos os participantes receberam um agradecimento pela sua participação até o momento e foram informados de que gostaríamos de

selecionar alguns lanches para entregar as pessoas que participam das pesquisas. Em seguida, solicitamos aos respondentes que escolhessem um lanche que eles realmente gostariam de obter naquele momento (no final do experimento) e outro lanche que gostariam de ganhar um mês após o experimento.

Como forma de checar a manipulação do *priming* de *ego depletion*, solicitamos aos participantes que avaliassem três itens em uma escala *slider* de 0 (zero) a 10 (dez), conforme Bertrams, Englert e Dickhäuser (2010).

A instrução dada aos participantes foi a seguinte:

“Please respond to the statements below, describing how you feel right now. We are interested in your feelings at this moment. Use the following scale to record your answers”.

Quadro 9 - Variáveis de checagem de *Ego Depletion*

State Ego Depletion
<i>How difficult did you find the task?</i>
<i>How effortful did you find the task?</i>
<i>How depleted do you feel at the moment?</i>

Fonte: Bertrams et al. (2010, tradução nossa).

Terminada essa etapa, realizamos a última etapa, semelhante à Tarefa 4 do Estudo 1. Os respondentes receberam a informação que deveriam responder um pequeno questionário de identificação. No entanto, a ideia desse questionário é analisar as variáveis de controle, checagem e estranhas nos experimentos. Nessa etapa teve questões como: *Qual seu nível de fome agora? Você está de dieta? Qual sua profissão?*

Por fim, os participantes foram exaustivamente interrogados para verificar os procedimentos do *debriefing*, logo após, eles foram informados sobre o real propósito do estudo. Posteriormente, realizaram-se os agradecimentos e, em seguida, os mesmos foram dispensados.

A aplicação desse experimento foi realizado através de seis tarefas, conforme Quadro 10.

Quadro 10 - Tarefas do Estudo 2

Tarefa	Descrição	Objetivo
Tarefa 1	Na primeira tarefa foram dadas as informações iniciais. Foi dito aos participantes que eles estavam participando de uma pesquisa que iria avaliar seu vocabulário e preferência alimentar.	Informações iniciais.
Tarefa 2	Formação de frases com palavras embaralhadas relacionadas ou a autocontrole ou a indulgência.	Ativar autocontrole ou indulgência e neutro.
Tarefa 3	Atividades de raciocínio lógico. Os entrevistados participavam de um desafio, caso eles respondessem corretamente era direcionado para o final da pesquisa, caso contrário, deveria responder mais 10 questões. Todos os respondentes recebiam a mensagem que haviam errado a questão.	Ativar <i>Ego Depletion</i>
Tarefa 4	Agradecimento parcial, após o participante fez uma escolha para o presente (logo após o experimento) e uma para o futuro (um mês após o experimento).	Distância Temporal.
Tarefa 5	Os participantes responderam três itens como checagem da manipulação com o intuito de verificar se estavam condicionados ao estado de <i>ego depletion</i> .	Checagem.
Tarefa 6	Questionário para conhecer melhor o participante. Agradecimento final e informações gerais do estudo.	Variáveis de controle, estranha e checagem. <i>Debriefing</i> .

Fonte: Elaborado pela autora.

Nesse estudo utilizamos os mesmos lanches (variável dependente) do estudo do Laran (2010) e palavras do *priming* de autocontrole e indulgência (variável independente) conforme o Estudo 1 desta dissertação, também sugeridas por Laran (2010).

As palavras de autocontrole foram: *autodiscipline, limits, healthy, diet, well-being, working out, nutrition, calories, slim, weight, fit, control, health, exercise, harmful*.

As palavras de indulgência foram: *delicious, enjoying, delicacies, party, tasty, cake, pleasures, food, exaggerating, delightful, savor, fullest, flavor, deserve*.

Lanches menos calóricos: *Raisins - 50 grams - 149,5 Calories; Celery sticks - 100 grams - 16 Calories; Cheerios - 50 grams - 15,5 Calories; Low fat yogurt - 170 grams - 110 Calories; Baby carrots - 100 grams - 35 Calories; Granola bar - 35 grams - 140 Calories; Rice cake - 50 grams - 193, 5 Calories; Apple - 100 grams - 52 Calories*.

Lanches mais calóricos: *Chocolate bar* - 100 grams - 546 Calories; *Chips Ahoy cookies* - 100 grams - 491 Calories; *Cheese curls* - 100 grams - 464 Calories; *Doritos chips* 100 grams - 500 Calories; *Ice cream* - 100 grams - 201 Calories; *Doughnuts* - 100 grams - 452 Calories; *Oreos* - 100 grams - 473 Calories; *Fruit roll-ups* - 100 grams - 371 Calories.

5.3 Resultados

Neste capítulo serão apresentadas a preparação dos dados, checagem da manipulação, checagem da variável de controle e resultado das escolhas realizadas pelos participantes.

5.3.1 Preparação dos Dados

Os dados foram analisados pelos programas SPSS e Microsoft Excel. Inicialmente a base foi organizada e analisada para que houvesse condições de identificar a presença de algum *outlier* e da normalidade dos dados, sendo que após essa etapa, foi possível escolher o teste estatístico mais adequado.

O Estudo 2 foi aplicado por meio de um questionário elaborado na plataforma Qualtrics e coletado no *Mechanical Turk* da *Amazon*. No final da coleta houve um total de 118 respondentes, destes 118 respondentes, sendo 19 eliminados pelos seguintes motivos:

Quadro 11 - *Outliers*

Quantidade de <i>outliers</i>	Motivo
10	Tempo de resposta: Levaram 334599, 176652, 110919, 30594, 10342, 3367, 3085, 2194, 2119, 1620 segundos
2	Idade: acima de 60, esse público tem hábitos alimentares diferentes.
7	Preenchimento de forma errada ou incompleta do questionário.
19	Total

Fonte: Elaborado pela autora.

Para aferir a normalidade dos dados, optou-se por analisar a assimetria das variáveis e atender o número mínimo da amostra ($N \geq 30$), como no Estudo 1. Após análise da assimetria dos dados das variáveis em cada grupo (autocontrole;

indulgência) percebeu-se que os dados apresentam uma distribuição normal. Portanto, como as amostras apresentam no mínimo 30 participantes em cada grupo e a distribuição demonstrou normalidade em todas as variáveis analisadas, pode-se utilizar testes paramétricos neste estudo.

O perfil da amostra (N = 99) analisada é apresentado nos Quadros 12, 13 e 14 que se encontram logo abaixo.

Quadro 12 - Perfil Geral da Amostra

Variável	Todos os grupos	Grupo Autocontrole	Grupo Indulgência
Gênero			
Masculino	50 (50%)	24 (48%)	26 (53%)
Feminino	49 (49%)	26 (52%)	23 (47%)
Total	99 (100%)	50 (100%)	49 (100%)
Idade			
De 20 a 30	19 (19%)	9 (18%)	10 (20%)
31 - 40	47 (47%)	27 (54%)	20 (41%)
41 ou mais	33 (33%)	14 (28%)	19 (39%)
Total	99 (100%)	50 (100%)	49 (100%)
Renda Anual			
Até USD 50.000	57 (58%)	30 (60%)	27 (55%)
De USD 50.001 até USD 100.000	38 (38%)	19 (38%)	19 (39%)
Acima de USD 100.001	4 (4%)	1 (2%)	3 (6%)
Não responderam	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Total	99 (100%)	50 (100%)	49 (100%)
Estudantes			
Sim	8 (8%)	5 (10%)	3 (6%)
Não	81 (82%)	37 (74%)	44 (90%)
Não responderam	10 (10%)	8 (16%)	2 (4%)
Total	99 (100%)	50 (100%)	49 (100%)
País			
Estados Unidos	99 (100%)	50 (100%)	49 (100%)
Total	99 (100%)	50 (100%)	49 (100%)

Fonte: Elaborado pela autora.

Quadro 13 - Futuro Próximo

Grupo	Tamanho amostral	Mínimo	Máximo	Mediana	Média	Desvio-padrão
Autocontrole	50	16	546	193,5	276,61	202,31
Indulgência	49	16	546	140	256,0	199,77

Fonte: Elaborada pela autora.

Quadro 14 - Futuro Distante

Grupo	Tamanho amostral	Mínimo	Máximo	Mediana	Média	Desvio-padrão
Autocontrole	50	15,5	546	149,5	223,32	187,76
Indulgência	49	15,5	546	93,5	249,32	185,62

Fonte: Elaborada pela autora.

5.3.2 Checagem da Variável de Manipulação

Como no Estudo 1 já houve a checagem da manipulação autocontrole e indulgência, neste estudo não se realizou a checagem dessa manipulação e sim a checagem da manipulação do *ego depletion*, conforme Bertrams et al. (2010). Foram realizadas três perguntas para identificar se os participantes estavam em um estado de *ego depletion*. Os participantes respondiam as questões através de uma escala *slider* que ia de 0 (zero) a 10 (dez).

No estudo de Bertrams et al. (2010), ele considerou as médias e os desvios padrões. Neste estudo, vamos usar as mesmas análises.

Para a manipulação ser válida, ela precisará ter média superior ao ponto central da escala - 5,0 (cinco) - no conjunto de todas as perguntas e apresentar o coeficiente de confiabilidade (Alpha de Cronbach) maior que 0,7.

O Alpha de Cronbach avalia a confiabilidade da escala, analisa a correlação entre as respostas. A medida varia de 0 a 1, mas para o índice ser aceito como indicador de confiabilidade esse valor precisa ser acima de 0,7. (HAIR et al., 2009; MENTZER; FLINTZ, 1997).

Ambos os critérios foram atendidos, conforme podemos observar logo abaixo.

Quadro 15 - Checagem da Manipulação *Ego Depletion* (Grupo Autocontrole)

	Média	Desvio Padrão
Todas as perguntas	5,60	3,13
Pergunta 1 - How difficult did you find the task?	5,58	3,04
Pergunta 2 - How effortful did you find the task?	6,84	2,62
Pergunta 3 - How depleted do you feel at the moment?	4,38	3,26
Alpha Cronbach: 0,84		

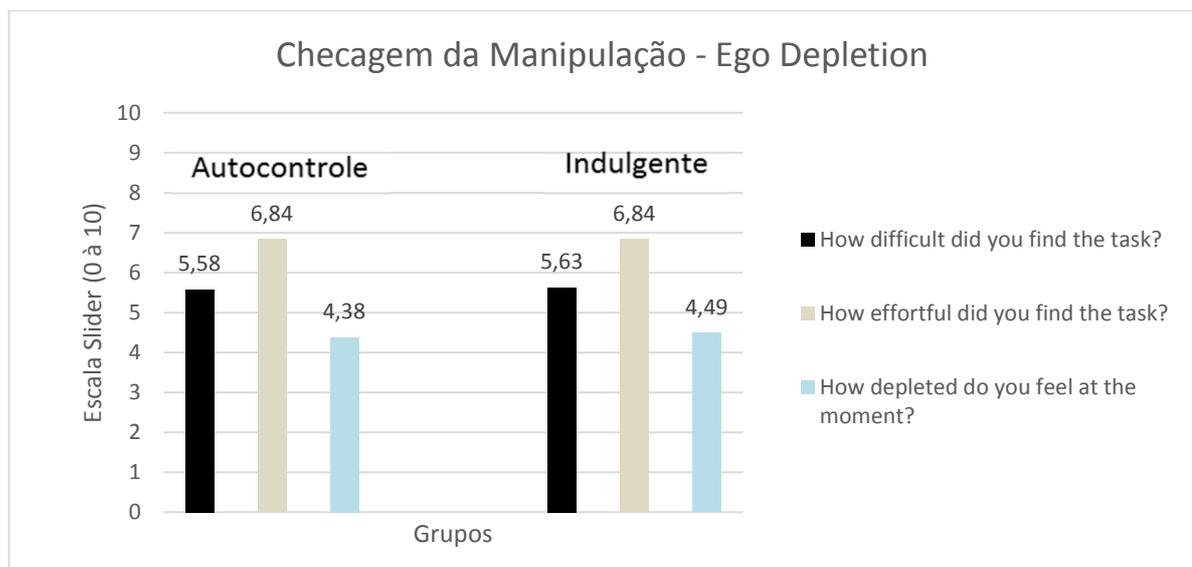
Fonte: Elaborado pela autora.

Quadro 16 - Checagem da Manipulação *Ego Depletion* (Grupo Indulgência)

	Média	Desvio Padrão
Todas as perguntas	5,65	3,25
Pergunta 1 - How difficult did you find the task?	5,63	3,07
Pergunta 2 - How effortful did you find the task?	6,84	2,62
Pergunta 3 - How depleted do you feel at the moment?	4,49	3,26
Alpha Cronbach: 0,87		

Fonte: Elaborado pela autora.

No Gráfico 9 pode-se observar o desempenho de cada grupo analisado (autocontrole, indulgência).

Gráfico 9 - Checagem da Manipulação – *Ego Depletion*

Fonte: Elaborado pela autora.

Após essa etapa, analisamos se existia diferença em diferentes graus de *ego depletion*. Para isso, separamos a escala de 0 a 10 em 3 grupos (baixo, médio e alto) e rodamos uma ANOVA (*One way ANOVA*). No Quadro 17 e 18 é possível observar os resultados em diferentes intensidades de *ego depletion*.

Quadro 17 - Grau de *Ego Depletion* (Autocontrole)

Autocontrole						
Distância Temporal	Grau de <i>Ego Depletion</i>	N	Médias	Desvio-padrão	F	P-valor
Presente	Baixo <i>Ego Depletion</i> (De 0 à 4)	17	254,09	177,02	0,396	0,675
	Médio <i>Ego Depletion</i> (De 4,01 à 7)	18	265,64	211,32		
	Alto <i>Ego Depletion</i> (De 7,01 à 10)	15	315,30	225,48		
Futuro	Baixo <i>Ego Depletion</i> (De 0 à 4)	17	178,91	180,36	0,924	0,404
	Médio <i>Ego Depletion</i> (De 4,01 à 7)	18	227,03	188,72		
	Alto <i>Ego Depletion</i> (De 7,01 à 10)	15	269,20	195,72		

Fonte: Elaborado pela autora.

Quadro 18 - Grau de *Ego Depletion* (Indulgência)

Indulgência						
Distância Temporal	Grau de <i>Ego Depletion</i>	N	Médias	Desvio-padrão	F	P-valor
Presente	Baixo <i>Ego Depletion</i> (De 0 à 4)	16	209,47	187,77	0,635	0,535
	Médio <i>Ego Depletion</i> (De 4,01 à 7)	16	278,19	198,16		
	Alto <i>Ego Depletion</i> (De 7,01 à 10)	17	278,91	215,98		
Futuro	Baixo <i>Ego Depletion</i> (De 0 à 4)	16	182,41	153,76	1,587	0,216
	Médio <i>Ego Depletion</i> (De 4,01 à 7)	16	278,16	194,94		
	Alto <i>Ego Depletion</i> (De 7,01 à 10)	17	285,15	197,25		

Fonte: Elaborado pela autora.

Gradualmente o autocontrole foi diminuindo de acordo com o grau de *Ego Depletion*, uma relação inversamente proporcional, quanto maior o grau de *ego depletion*, menor o grau de autocontrole. Comparando o baixo com o alto *ego depletion*, ambos tiveram diferenças, os participantes foram mais indulgentes no grupo de alto *ego depletion*, demonstrando que quanto maior o *ego depletion* menor o autocontrole nas decisões.

No grupo de autocontrole esse comportamento é mais forte nas decisões de um futuro próximo, independentemente se a informação ativa for autocontrole, os indivíduos tomaram decisões indulgentes. No grupo indulgência, esse comportamento é mais fraco que no grupo de autocontrole, entretanto, curiosamente, o indivíduo demonstrou ser mais indulgente no futuro. Entretanto, embora exista diferença entre os diferentes níveis de *ego depletion*, essa diferença não foi estatisticamente comprovada.

5.3.3 Checagem de Controle

Para analisar a variável de controle e comprovar que as manipulações tiveram o efeito esperado, realizou-se o teste t para amostras independentes, como no Estudo 1. Houve uma questão de controle que mensurava a fome em uma escala Likert de 5 pontos.

Variável de controle fome: A escala foi separada em dois grupos, os participantes que marcaram 1 e 2 foram classificados como pessoas que estavam “sem fome”, e os que optaram por 3, 4 e 5 no grupo “com fome”.

Não houve influência dessa variável nas escolhas realizadas para o presente ($t=0,844$; $p=0,401$) e futuro ($t=0,356$; $p=0,723$).

Variável de controle idade: A amostra foi separada em dois grupos, no primeiro grupo estão os participantes com menos de 35 anos (mediana), e no segundo grupo os participantes com mais de 35 anos (mediana).

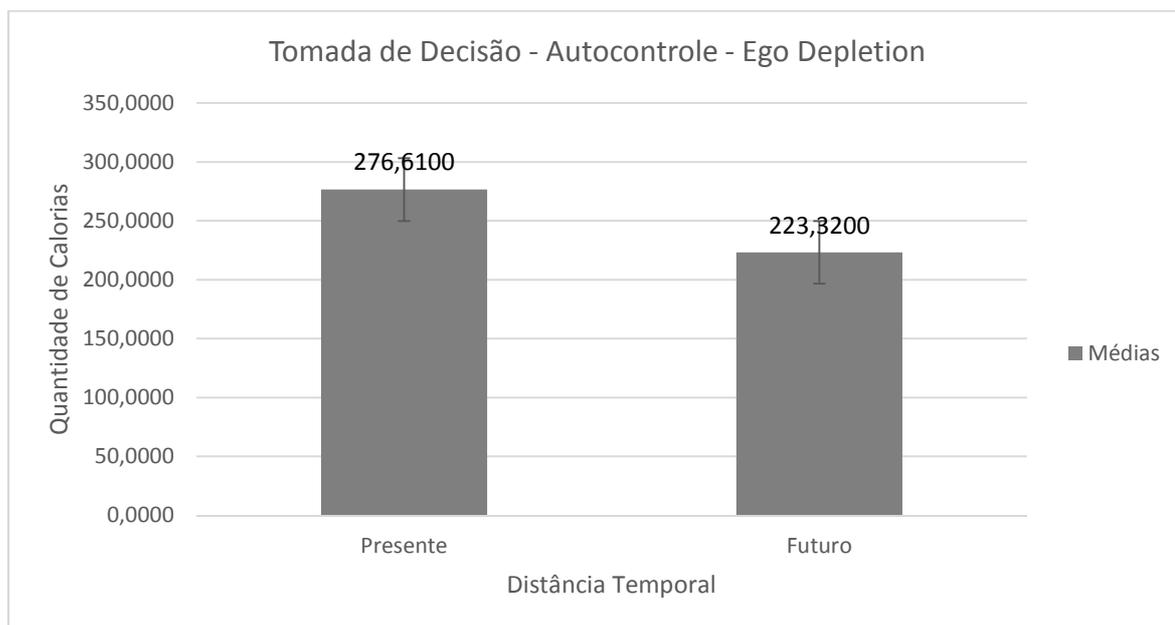
Não houve influência dessa variável nas escolhas realizadas em diferentes distâncias temporais, para o presente ($t=0,176$; $p=0,861$), futuro ($t=-0,30$; $p=0,897$).

5.3.4 Escolhas Realizadas pelos Participantes

Para analisar as diferenças dentro de cada grupo utilizou-se o teste t pareado, já para analisar a diferença entre os grupos a teste t para amostras independentes.

5.3.4.1 Escolhas Realizadas pelos Participantes do Grupo Autocontrole

No Gráfico 10 demonstram-se as médias das calorias estimadas feitas pelos participantes do grupo autocontrole. O teste t realizado indica diferença significativa na tomada de decisões em diferentes distâncias temporais dentro do grupo de autocontrole, ($t=2,00$; $p=0,050$). Os participantes tomaram decisões mais indulgentes no presente ($\bar{X}=276,6$ kcal; $s=202,3$ kcal) e controladas no futuro ($\bar{X}=223,3$ kcal; $s=187,8$ kcal).

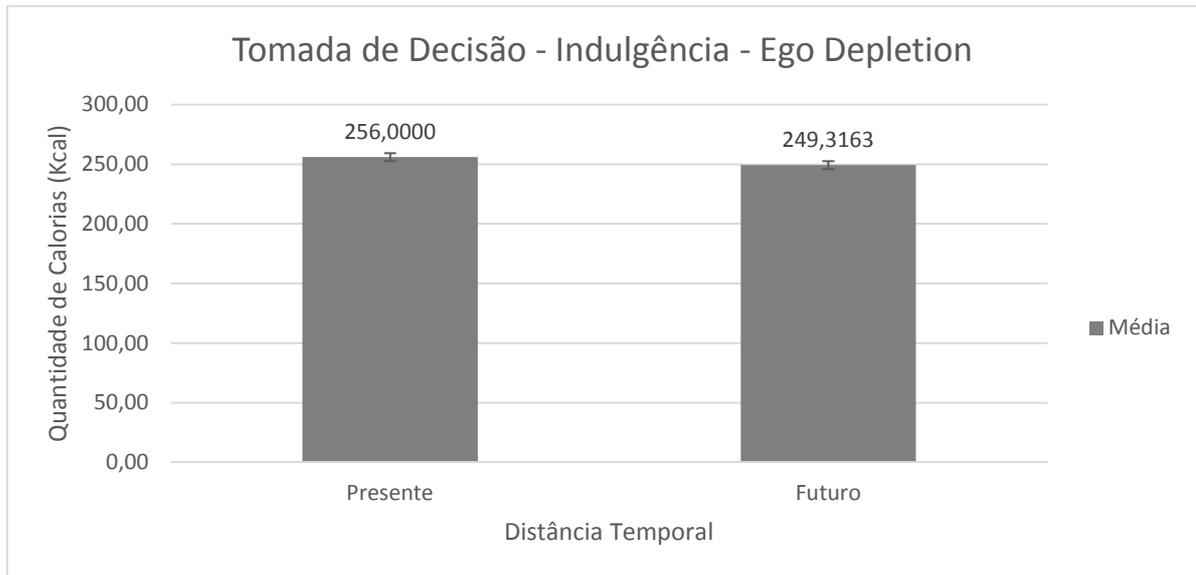
Gráfico 10 - Tomada de Decisão – Autocontrole – *Ego Depletion*

Fonte: Elaborado pela autora.

Nessa análise, participaram 63 participantes, sendo 13 excluídos da amostra por serem *outliers*. Desta forma restaram 50 respondentes, 26 deles (52,0%) optaram por itens de altas calorias no presente, 16 (32,0%) participantes optaram por itens de baixas calorias e os 8 participantes restantes (16,0%) fizeram a mesma quantidade de calorias no presente e no futuro.

5.3.4.2 Escolhas Realizadas pelos Participantes do Grupo Indulgência

Neste grupo, a relação entre decisões em diferentes distâncias não foi estatisticamente significativa. No Gráfico 11 demonstram-se as médias das calorias estimadas feitas pelos participantes do grupo indulgente. O teste t realizado não indica diferença na tomada de decisões em diferentes distâncias temporais dentro do grupo de indulgência, ($t=0,246$; $p=0,807$). Os participantes tomaram decisões mais indulgentes no presente ($\bar{X}=256,0$ kcal; $s=199,8$ kcal) mas elas não foram estatisticamente diferentes das mais controladas no futuro ($\bar{X}=249,3$ kcal; $s=185,6$ kcal).

Gráfico 11 - Tomada de Decisão – Indulgência – *Ego Depletion*

Fonte: Elaborado pela autora.

Nessa análise, participaram 55 participantes, sendo 6 excluídos da amostra por serem *outliers*. Dessa forma restaram 49 respondentes, sendo que 23 deles (46,94%) optaram por itens de altas calorias no presente, 21 (42,86%) participantes optaram por itens de baixas calorias e os 5 restantes (10,20%) fizeram a mesma quantidade de calorias no presente e no futuro.

5.3.4.3 Diferença entre os Grupos Autocontrole e Indulgência

Para verificar se existe diferença no futuro próximo (presente) e um futuro distante (futuro) entre os grupos (autocontrole; indulgência), utilizou-se o teste t para amostras independentes.

Teste t (escolhas para o presente): As médias do grupo de autocontrole ($\bar{X}=276,1$ kcal; $s=202,3$ kcal), grupo indulgente ($\bar{X}=256,0$ kcal; $s=199,8$ kcal) não são significativamente diferentes ($t=0,510$; $p=0,611$).

Teste t (escolhas para o futuro): As médias do grupo de autocontrole ($\bar{X}=223,3$ kcal; $s=187,8$ kcal), grupo indulgente ($\bar{X}=249,3$ kcal; $s=185,6$ kcal) também não são significativamente diferentes ($t=-0,693$; $p=0,490$).

5.4 Discussão

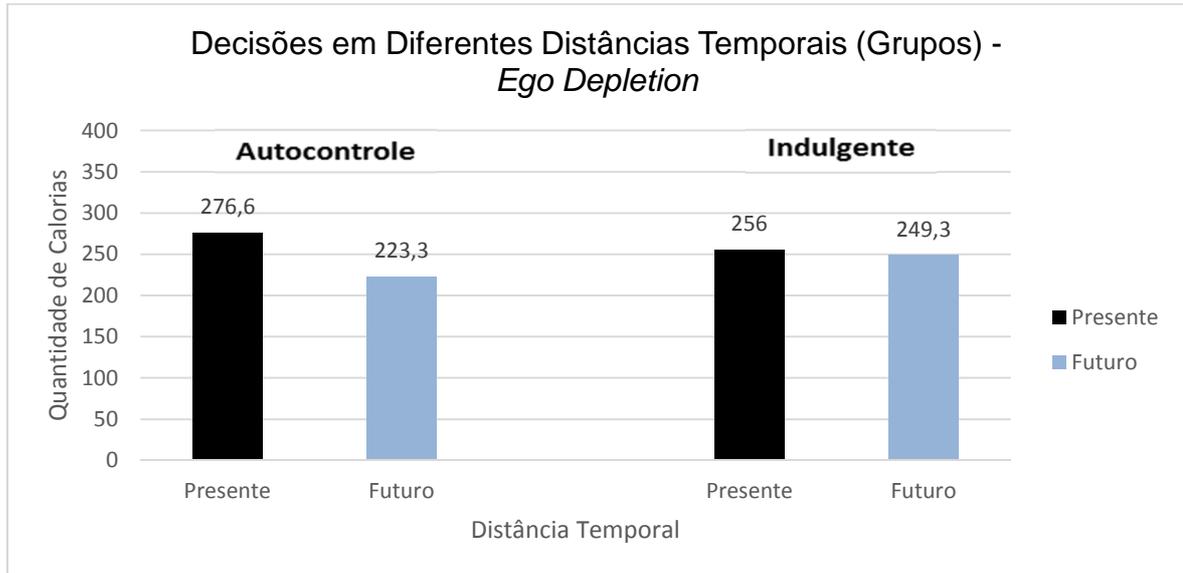
As análises e resultados dos dados do Estudo 2 demonstram que o *Ego Depletion* diminuiu o autocontrole de forma mais intensa no grupo que teve a informação de autocontrole ativa do que no grupo que recebeu a informação inicial de indulgência. Constatamos que esse foi um dos achados deste estudo, diferente do Estudo 1, onde as decisões do presente foram relacionadas com a informação ativa e as do futuro relacionadas com informações opostas. No Estudo 2 esse fenômeno se inverte no grupo de autocontrole, quando os participantes tomaram decisões indulgentes no presente, devido à depreciação do ego, a informação ativa foi menos impactante do que o cansaço causado com o ego *depletion*, o que resultou em um baixo autocontrole. Já o mesmo não se repete no grupo indulgência, os respondentes tomaram decisões praticamente iguais, entretanto elas foram mais controladas do que no grupo que recebeu a ativação do autocontrole.

Isto posto, concluímos que houve evidências significativas dentro do grupo de autocontrole para diferentes distâncias temporais, mas não dentro do grupo indulgência.

Quando analisamos somente as decisões do presente entre os grupos autocontrole e indulgência, e após somente as decisões do futuro com os mesmos grupos, não houve diferenças estatisticamente comprovada, caso essa diferença exista, nos testes realizados, não foi possível constatar.

A ativação da informação do autocontrole não interfere na decisão do futuro próximo (presente) quando os indivíduos recebem uma carga de *ego depletion*. Quando a informação ativa é de indulgência, ela perde sua intensidade após o indivíduo receber uma carga de *ego depletion*.

Gráfico 12 - Tomada de Decisões em Diferentes Distâncias Temporais (Grupos)



Fonte: Elaborado pela autora.

Quando as informações sobre o autocontrole eram ativas, as escolhas para o presente eram relacionadas com a informação oposta, enquanto as escolhas para o futuro eram relacionadas com informações ativas. Parte desses resultados vai ao encontro dos achados de Fujita (2008), embora a representação mental de alto nível esteja associada ao autocontrole, as pessoas não tiveram energia disponível para exercer o autocontrole por estarem em estado de *ego depletion*. Já as descobertas desse Estudo 2 são diferentes dos achados de Laran, que diz que se existir uma informação ativa o indivíduo vai ser impactado por esse estímulo nas decisões de um futuro próximo (presente).

Como se pode observar no Gráfico 12, as barras do grupo de autocontrole é uma representação inversa das barras do grupo de autocontrole do Estudo 1, o *ego depletion* quando confrontado com o *priming* de autocontrole afeta a direção das decisões de futuro próximo e distante. Esse efeito, é conhecido na literatura como moderação, este efeito ocorre quando a relação que uma variável independente exerce sobre uma variável dependente depende de uma terceira variável, a moderadora (VIEIRA; FAIA, 2014). Conforme Baron e Kenny (1986), uma variável moderadora é aquela que afeta a direção ou a força da relação entre duas variáveis (uma independente e outra dependente).

Portanto, a diminuição de energia, causada pelo *ego depletion* dentro da tomada de decisão em diferentes distâncias temporais, modera a relação de *priming*

de autocontrole e das escolhas indulgentes e controladas. Acredita-se que esse fenômeno ocorre devido ao conflito de informação, visto que o estado *ego depletion* impossibilita o ato de exercer o autocontrole.

Constatamos no Estudo 2 que mesmo com a informação ativa de autocontrole, os participantes não tomaram decisões autocontroladas no futuro próximo em um estado de *ego depletion*, ou seja, para o grupo de autocontrole, existem diferenças significativas para decisões tomadas em diferentes distâncias temporais. O comportamento observado nesse experimento pode ser explicado pelas tarefas sequenciais e ausência da autonomia, que resultaram em uma diminuição da energia (*ego depletion*), ou seja, quando a energia foi depreciada, conseqüentemente o autocontrole também foi diminuído.

Quando o ser humano exercer um autocontrole, em grande escala e repetidamente, ocorre um processo de redução temporária do esforço empregado nas próximas ações (Baumeister et al., 1998). No entanto, não são todas as tarefas e escolhas sequenciais que resultam em *ego depletion*, quando as pessoas experimentaram um senso de autonomia em relação à escolha, sua energia para tarefas subseqüentes não será diminuída (MOLLER; DEDCI; RYAN, 2008).

Neste estudo observamos o comportamento com escolhas controladas, no Estudo 3 será analisado o comportamento com escolhas autônomas. Como será que o indivíduo se comporta quando a energia não é depreciada e sim aumentada? Este será o objetivo do próximo estudo. Será analisado qual é o impacto da vitalidade subjetiva na tomada de decisão em diferentes distâncias temporais. Será que mesmo com a informação ativa de autocontrole, os participantes irão tomar decisões autocontroladas ou indulgentes em um estado de vitalidade?

6 ESTUDO 3: O EFEITO DA VITALIDADE NA TOMADA DE DECISÃO EM DIFERENTES DISTÂNCIAS TEMPORAIS

O objetivo do Estudo 3 foi analisar o efeito da vitalidade subjetiva nas decisões para um futuro próximo e para um futuro distante; portanto, o estudo procura testar a hipótese H3, que diz: “quanto maior o nível de vitalidade, maior será a indulgência em decisões de um futuro próximo e maior será o autocontrole em decisões de um futuro distante”. Essa hipótese está pautada na ideia de que os indivíduos que exercem autocontrole por razões autônomas devem ter mais vitalidade subjetiva do que os indivíduos que exercem autocontrole por razões mais controladas (MURAVEN; GAGNÉ; ROSMAN, 2008), e esses diferentes níveis de vitalidade podem impactar nas decisões em diferentes distâncias temporais.

Para analisar esse fenômeno houve a ativação do *priming* processual de autocontrole e ativação do *priming* processual de indulgência e, após essas condições, a ativação do *priming* de vitalidade subjetiva.

Os participantes foram randomicamente encaminhados para a condição de autocontrole ou indulgência, conforme Estudo 1. A vitalidade subjetiva foi ativada através de escolhas autônomas e emoção positiva. A autonomia permite que a pessoa experimente uma sensação de escolha e isso resultará em um sentimento de vitalidade em relação às escolhas controladas (*ego depletion*), conforme sugerem Moller, Deci e Ryan (2006). A emoção positiva foi realizada por meio do *feedback* positivo nas tarefas. De acordo com Tice et al. (2007), a indução de humor e sensação positiva pode contrariar o efeito de esgotamento da energia disponível.

A vitalidade subjetiva é um sentimento de energia pessoal (RYAN; FREDERICK, 1997), derivada de uma força interna. (AKIN, 2012). Quando as pessoas experimentam uma sensação de autonomia no que diz respeito à escolha, a sua energia será mantida ou aumentada. (MOLLER; DECI; RYAN, 2006).

O Quadro 19 traz um resumo dos resultados do Estudo 3, sendo que, como nos demais estudos, o teste utilizado foi o teste t.

Quadro 19 - Resumo do Estudo 3

	Vitalidade Subjetiva		Teste t
	Futuro Próximo	Futuro Distante	
<i>Priming</i> processual de autocontrole + Alta Vitalidade Subjetiva	Autocontrole	Indulgência	Diferença significativa
<i>Priming</i> processual de indulgência + Alta Vitalidade Subjetiva	Autocontrole	Indulgência	Diferença não significativa
<i>Priming</i> processual de autocontrole + Baixa Vitalidade Subjetiva	Autocontrole	Indulgência	Diferença significativa
<i>Priming</i> processual de indulgência + Baixa Vitalidade Subjetiva	Autocontrole	Indulgência	Diferença não significativa

Fonte: Elaborado pela autora.

6.1 Participantes e *Design* do Experimento

O segundo estudo contou com uma amostra de aproximadamente 100 participantes selecionados do *Mechanical Turk (Amazon)*, em média 25 participantes de cada condição. O *design* do experimento foi 2 (efeito *priming* processual: autocontrole “*versus*” indulgência) x 2 (efeito *priming* processual: maior vitalidade “*versus*” menor vitalidade) x 2 (escolha em diferentes distâncias temporais: futuro próximo “*versus*” futuro distante).

O efeito *priming* processual foi manipulado em um desenho experimental misto, *between-subjects*, e o fator distância temporal no transcorrer do experimento através de *within-subjects*. Para mensurar a distância temporal, foi solicitado para os participantes realizarem escolhas para um futuro próximo (espaço temporal curto) e para um futuro distante (espaço temporal longo), como nos demais estudos já realizados.

6.2 Procedimentos e Estímulos

O Estudo 3 foi realizado no *Mechanical Turk* e o instrumento de coleta desenvolvido no Qualtrics.

Nas orientações iniciais os respondentes foram informados que os dados seriam mantidos em sigilo e quem não estivesse à vontade poderia sair a qualquer momento do laboratório. Foi informado aos participantes também que eles estavam

participando de uma pesquisa dividida em três etapas diferentes entre si, em um primeiro momento se tratava de um teste que analisaria seu vocabulário, após um teste cognitivo e de concentração e por fim informações sobre suas preferências. Em seguida, os respondentes livremente declaravam que eram maiores de 18 anos e demonstravam estar cientes do estudo que estavam participando.

Ao iniciar as atividades, randomicamente os participantes foram encaminhados para um dos dois cenários (autocontrole e indulgência). Para a ativação do *priming* de autocontrole e de indulgência, utilizamos a Tarefa 2 do Estudo 1. Após essa atividade, aconteceu a ativação do *priming* de vitalidade subjetiva.

Na condição de maior vitalidade subjetiva, foi ativado o *priming* para gerar um estado de autonomia. Na condição de menor vitalidade subjetiva o *priming* tinha o objetivo de reduzir a autonomia. Para atingir esse objetivo, realizamos duas atividades, utilizadas em dois estudos diferentes, primeiro de Muraven et al. (2008) e o segundo do Nix et al. (1999).

A primeira tarefa de vitalidade e terceira tarefa do Estudo 3 foram realizadas conforme o estudo de Muraven et al. (2008), logo, a manipulação ocorreu através da autonomia. Os participantes foram convidados a escrever o que vinha em sua mente por 1 minuto, sendo a única regra que lhes foi dada era que eles não pensassem em nenhum urso branco enquanto escrevia, entretanto havia a imagem de urso branco nas orientações da tarefa. Ao suprir o pensamento de urso branco, o indivíduo reduz sua força, causando depreciação da energia disponível. Embora exigisse essa regulação do participante, as instruções transmitiam uma sensação de autonomia, de um autocontrole que partia do próprio indivíduo.

Na condição de vitalidade, utilizamos o seguinte texto em um *slide* com fundo colorido:

Please, write down any words or thoughts that came into their minds for 1 min. The privacy of what you write are assured. Whilst you write, please try not to think about a white bear. Do your best to put the thought of a white bear out of your head. Any time the thought of a white bear enters your mind, please push it aside. If you could, try not to think about a white bear. Any time you do happen to think about a white bear, please put a check mark on the paper near where you are writing and continue with the task.

Já a condição com menor vitalidade, as instruções garantiam uma sensação de ordem e regra aos participantes, utilizamos o seguinte texto em um *slide* com fundo neutro:

*Write down any words or thoughts that came into their minds for 1 min. The privacy of what you write are assured. Whilst you write, **you must not think about a white bear**. Put the thought of a white bear out of your head. Any time the thought of a white bear enters your mind, you must push it aside. Don't think about a white bear. Any time you do happen to think about a white bear, you have to put a check mark on the paper near where you are writing and continue with the task.*

A segunda tarefa de vitalidade e quarta tarefa do Estudo 3 foram conforme o estudo de Nix et al. (1999), os participantes foram convidados a relaxar e limpar sua mente por um momento, no mínimo 30 segundos. Foi utilizado um *slide* com fundo e imagens coloridas, alegres para a condição de alta vitalidade subjetiva, e um *slide* e fundo neutro para o grupo com menor vitalidade subjetiva.

Após aparecia o seguinte texto para a condição de alta vitalidade:

Please, imagine that you are enrolled in a class that is not required for your major but which you have always wanted to attend. The subject has always intrigued you, but you have never had a chance to investigate it. Although the course is not required, you find the material challenging and want to do well at it. You realized when you signed up for the course that the material would be entirely new to you, but this was the only chance you would get for the next several semesters to take this course and you really wanted to give it a try now. In short, you are taking this course only because you are interested in learning and you find the material intriguing.

Imagine that although the material was difficult, you scored 47 of 50 on a midterm exam, doing better than 92% of their classmates. You are an "A" student!!!! Congratulations!!! Please, close your eyes and make the scene as real and vivid as possible. Please, stay on this page for about 15 seconds. Thank you!

Já para a condição oposta o seguinte texto foi utilizado:

Imagine that you have enrolled in a class that is required for your major but which you don't want to attend. The subject does not interest you and you see no use for the material being taught. However, because the course is required for your major, you must do well at it. You realized when you signed up for the course that the material would be entirely new to you, but this was the only chance you would get for the next several semesters to take this course and you really need to take it now. In short, you are taking this course only because you have to and you feel a lot of pressure to do well.

Imagine that although the material was difficult, you scored 40 of 50 on a midterm exam. You are an "B" student!!!! Please, close your eyes and make the scene as real and vivid as possible. Please, stay on this page for about 15 seconds. Thank you!

Ao término dessa tarefa todos os participantes receberam um agradecimento pela sua participação até aquele momento e foram informados que gostaríamos de selecionar alguns lanches para entregar às pessoas que participam das pesquisas. Portanto, foi solicitado aos respondentes que escolhessem um lanche que eles realmente gostariam de obter naquele momento (final do experimento) e outro lanche que ganhariam um mês após o experimento.

Como forma de checar a manipulação do *priming* de vitalidade subjetiva, foi solicitado aos participantes que avaliassem sete itens em uma escala (*Subjective Vitality Scale* - SVS) de 1 (um) a 7 (sete), conforme Ryan e Frederick (1997).

A instrução dada aos participantes foi a seguinte:

Please respond to the statements below, describing how you feel right now. We are interested in your feelings at this moment. Use the following scale to record your answers.

Quadro 20 - Variáveis de checagem de vitalidade subjetiva

Subjective Vitality Scale - SVS
<i>I feel alive and vital</i>
<i>I don't feel very energetic</i>
<i>Sometimes I feel so alive I just want to burst</i>
<i>I have energy and spirit</i>
<i>I look forward to each new day</i>
<i>I nearly always feel alert and awake</i>
<i>I feel energized</i>

Fonte: Ryan e Frederick (1997).

Para mensurar a vitalidade, os participantes indicaram o quanto cada item expressa o seu sentimento atual.

Terminada essa etapa, foi realizada então a última etapa, semelhante à Tarefa 4 do Estudo 1. Os respondentes receberam a informação que deveriam responder um pequeno questionário de identificação. No entanto, a ideia desse questionário era analisar as variáveis de controle, checagem e estranhas nos experimentos. Nessa etapa teve questões como: *Qual seu nível de fome agora? Você está de dieta? Qual sua profissão?*

Por fim, os participantes foram exaustivamente interrogados para verificar os procedimentos do *debriefing*, após eles foram informados sobre o real propósito do estudo, posteriormente, realizou-se os agradecimentos e, em seguida, os mesmos foram dispensados.

A aplicação desse experimento será realizada através de dez tarefas, conforme Quadro 21.

Quadro 21 - Tarefas do Estudo 3

Tarefa	Descrição	Objetivo
Tarefa 1	Na primeira tarefa foram dadas as informações iniciais.	Informações iniciais.
Tarefa 2	Formação de frases com palavras embaralhadas	Ativar autocontrole ou indulgência e neutro.

Tarefa 3	Atividades de concentração 1. Impacto por meio da autonomia. Tarefa que exigia supressão do pensamento.	Ativar a Vitalidade Subjetiva
Tarefa 4	Atividades de concentração 2. Impacto por meio da motivação. Foi solicitado aos participantes que imaginassem que estivessem fazendo curso por motivos autônomos, para outra condição motivos não autônomos.	Ativar a Vitalidade Subjetiva
Tarefa 5	Agradecimento parcial, após o respondente fez uma escolha para o presente (logo após o experimento) e uma para o futuro (um mês após o experimento).	Distância Temporal.
Tarefa 6	O participante responde sete questões da “ <i>Subjective Vitality Scale - SVS</i> ”	Checagem.
Tarefa 7	Questionário para conhecer melhor o participante. Agradecimento final e informações gerais do estudo.	Variáveis de controle, estranha e checagem. <i>Debriefing</i> .

Fonte: Elaborado pela autora.

Semelhante ao Estudo 2, nesse experimento também utilizamos os mesmos lanches (variável dependente) do estudo do Laran (2010) e palavras do *priming* de autocontrole e indulgência (variável independente), conforme o Estudo 1 desta dissertação e Laran (2010).

6.3 Resultados

Neste capítulo serão apresentadas a preparação dos dados, checagem da manipulação, checagem da variável de controle e resultado das escolhas realizadas pelos participantes.

6.3.1 Preparação dos Dados

Os dados foram analisados pelos programas SPSS e Microsoft Excel. Inicialmente a base foi organizada e analisada para que fosse possível identificar a presença de algum *outlier* e da normalidade dos dados. Após essa etapa, houve condições de escolher o teste estatístico mais adequado.

O Estudo 2 foi aplicado por meio de um questionário elaborado na plataforma Qualtrics e coletado no *Mechanical Turk* da Amazon. No final da coleta houve um total

de 112 respondentes que finalizaram o questionário, sendo que destes 112 respondentes, 9 foram eliminados pelos seguintes motivos:

Quadro 22 - *Outliers*

Quantidade de <i>outliers</i>	Motivo
9	Preenchimento de forma errada do questionário ou não estavam condicionados a manipulação desejada
9	Total

Fonte: Elaborado pela autora.

Para aferir a normalidade dos dados, optou-se por analisar a assimetria das variáveis dentro de um intervalo de -1 e 1). A análise da assimetria dos dados da variável dependente (decisões para o presente e futuro), da variável de controle (fome) e da variável de checagem (maior vitalidade subjetiva e menor vitalidade subjetiva) em cada grupo (autocontrole; indulgência) apresentou uma distribuição normal, portanto podem ser utilizados testes paramétricos.

Entretanto, como a amostra do Estudo 3 contém menos que 30 participantes em algumas condições, optou-se por utilizar os testes não paramétricos como análise complementar. O perfil da amostra analisada é apresentado nos Quadros 23, 24 e 25 que se encontra logo abaixo.

Quadro 23 - Perfil Geral da Amostra

Variável	Todos os grupos	Grupo Autocontrole	Grupo Indulgência
Gênero			
Masculino	45 (44%)	19 (43%)	26 (44%)
Feminino	57 (55%)	24 (55%)	33 (56%)
Não responderam	1 (1%)	1 (2%)	0 (0%)
Total	103 (100%)	44 (100%)	59 (100%)
Idade			
De 23 a 30	19 (18%)	8 (18%)	11 (19%)
31 - 40	32 (31%)	12 (27%)	20 (34%)
41 ou mais	51 (49%)	23 (53%)	28 (47%)
Não responderam	1 (1%)	1 (2%)	0 (0%)
Total	103 (100%)	44 (100%)	59 (100%)
Renda Anual			
Até USD 50.000	53 (51%)	22 (50%)	31 (52%)

De USD 50.001 até USD 100.000	36 (35%)	16 (36%)	20 (34%)
Acima de USD 100.001	12 (12%)	4 (9%)	8 (14%)
Não responderam	2 (2%)	2 (5%)	0 (0%)
Total	103 (100%)	44 (100%)	59 (100%)
Estudantes			
Sim	5 (5%)	1 (2%)	4 (7%)
Não	92 (89%)	37 (84%)	55 (93%)
Não responderam	6 (6%)	6 (14%)	0 (0%)
Total	103 (100%)	44 (100%)	59 (100%)
País			
Estados Unidos	103 (100%)	44 (100%)	59 (100%)
Total	103 (100%)	44 (100%)	59 (100%)

Fonte: Elaborado pela autora

Quadro 24 - Futuro Próximo

Grupo	Tamanho amostral	Mínimo	Máximo	Mediana	Média	Desvio-padrão
Autocontrole – Alta Vs	18	16	546	201	248,7	204,24
Autocontrole – Baixa Vs	26	35	546	110	197,1	194,25
Indulgência – Alta Vs	38	16	546	201	276,92	209,29
Indulgência – Baixa Vs	21	35	546	452	347,76	188,68

Fonte: Elaborada pela autora.

Quadro 25 - Futuro Distante

Grupo	Tamanho amostral	Mínimo	Máximo	Mediana	Média	Desvio-padrão
Autocontrole – Alta Vs	18	110	546	458	364,4	180,52
Autocontrole – Baixa Vs	26	35	546	201	284,5	189,59
Indulgência – Alta Vs	38	16	546	326	313,76	192,72
Indulgência – Baixa Vs	21	110	546	452	366,40	156,32

Fonte: Elaborada pela autora.

6.3.2 Checagem da Variável de Manipulação

Como no Estudo 1 já houve a checagem da manipulação autocontrole e indulgência, neste estudo não se realizou esta checagem e, sim, a checagem da manipulação da vitalidade subjetiva. Foram realizadas sete questões para identificar

se os respondentes estavam em um estado de vitalidade subjetiva. Os participantes respondiam as questões através de uma escala likert de 7 pontos (1 – 7).

Para a manipulação ser válida, o grupo de alta vitalidade subjetiva deveria ter média superior a 5,00 (mediana do grupo de autocontrole e indulgência) no conjunto de todas as questões da escala e ser maior que o grupo de baixa vitalidade subjetiva. Além desses critérios, o coeficiente de confiabilidade (Alpha de Cronbach) deverá ser maior que 0,7.

Como o item 2 da escala mede em direção oposta as demais questões, ele precisou ser redigido de forma negativa, portanto sua resposta teve a escala invertida, conforme sugerido por Gouveia et al. (2012).

Após análise, foi possível observar que todos os critérios foram atendidos.

Quadro 26 - Checagem da Manipulação Vitalidade Subjetiva (Grupo Autocontrole e Alta Vitalidade)

	Média	Desvio Padrão
Todas as questões	5,04	1,46
Questão 1 - <i>I feel alive and vital.</i>	5,33	1,28
Questão 2 - <i>I don't feel very energetic.</i>	5,11	1,97
Questão 3 - <i>Sometimes I feel so alive I just want to burst.</i>	4,11	1,84
Questão 4 - <i>I have energy and spirit.</i>	5,17	1,10
Questão 5 - <i>I look forward to each new day.</i>	5,17	1,34
Questão 6 - <i>I nearly always feel alert and awake.</i>	5,39	0,92
Questão 7 - <i>I feel energized.</i>	5,00	1,33
Alpha Cronbach (Grupo Autocontrole e Alta Vitalidade): 0,854.		

Fonte: Elaborado pela autora.

Quadro 27 - Checagem da Manipulação Vitalidade Subjetiva (Grupo Indulgência e Alta Vitalidade)

	Média	Desvio Padrão
Todas as questões	5,14	1,57
Questão 1 - <i>I feel alive and vital.</i>	5,29	1,33
Questão 2 - <i>I don't feel very energetic.</i>	5,84	1,50
Questão 3 - <i>Sometimes I feel so alive I just want to burst.</i>	3,82	1,64
Questão 4 - <i>I have energy and spirit.</i>	5,26	1,37
Questão 5 - <i>I look forward to each new day.</i>	5,37	1,59

Questão 6 - <i>I nearly always feel alert and awake.</i>	5,08	1,38
Questão 7 - <i>I feel energized.</i>	5,29	1,50
Alpha Cronbach (Grupo Indulgência e Alta Vitalidade): 0,864		

Fonte: Elaborado pela autora.

Quadro 28 - Checagem da Manipulação Vitalidade Subjetiva (Grupo Autocontrole e Baixa Vitalidade)

	Média	Desvio Padrão
Todas as questões	4,40	1,97
Questão 1 - <i>I feel alive and vital.</i>	4,77	1,80
Questão 2 - <i>I don't feel very energetic.</i>	4,73	2,01
Questão 3 - <i>Sometimes I feel so alive I just want to burst.</i>	3,04	1,93
Questão 4 - <i>I have energy and spirit.</i>	4,69	1,87
Questão 5 - <i>I look forward to each new day.</i>	4,65	1,96
Questão 6 - <i>I nearly always feel alert and awake.</i>	4,58	1,86
Questão 7 - <i>I feel energized.</i>	4,31	2,00
Alpha Cronbach (Grupo Autocontrole e Baixa Vitalidade): 0,952.		

Fonte: Elaborado pela autora.

Quadro 29 - Checagem da Manipulação Vitalidade Subjetiva (Grupo Indulgência e Baixa Vitalidade)

	Média	Desvio Padrão
Todas as questões	3,88	1,80
Questão 1 - <i>I feel alive and vital.</i>	4,24	1,73
Questão 2 - <i>I don't feel very energetic.</i>	4,00	2,14
Questão 3 - <i>Sometimes I feel so alive I just want to burst.</i>	2,38	1,53
Questão 4 - <i>I have energy and spirit.</i>	3,81	1,57
Questão 5 - <i>I look forward to each new day.</i>	4,52	1,86
Questão 6 - <i>I nearly always feel alert and awake.</i>	4,29	1,49
Questão 7 - <i>I feel energized.</i>	3,90	1,58
Alpha Cronbach (Grupo Indulgência e Baixa Vitalidade): 0,884.		

Fonte: Elaborado pela autora.

Alpha Cronbach geral do Grupo de Autocontrole: 0,933.

Alpha Cronbach geral do Grupo de Indulgência: 0,898.

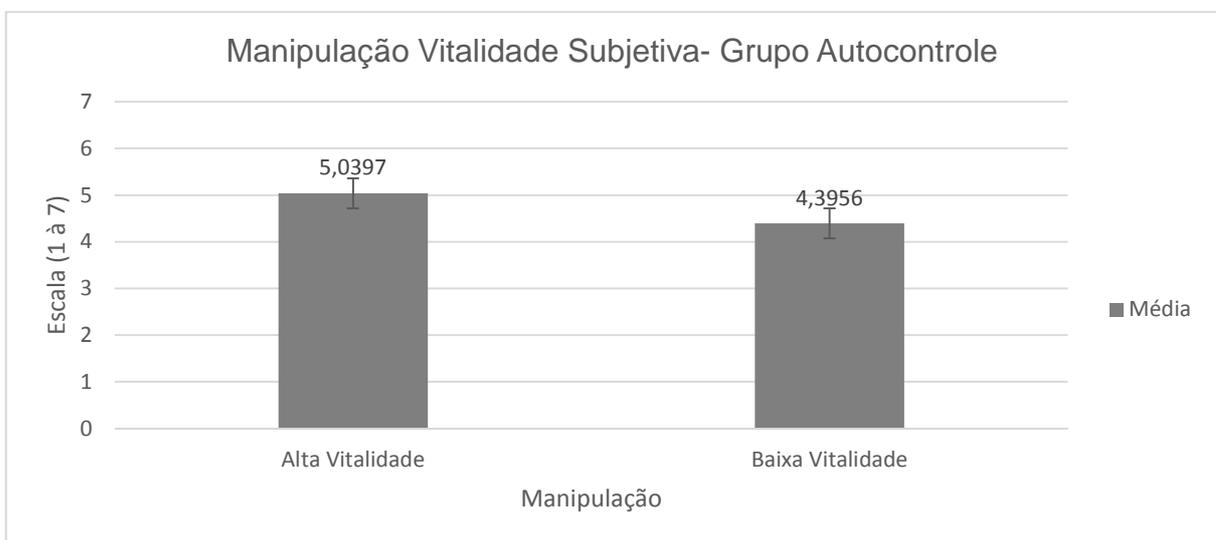
Após essa etapa, foi analisado se existe diferença nas médias em diferentes graus de *vitalidade subjetiva*. Para isso, foi rodado um Test t para amostras independentes. De acordo com os dados coletados e os testes realizados percebeu-se evidências na manipulação do experimento.

Na condição de autocontrole os participantes demonstraram médias maiores no grupo alta vitalidade subjetiva ($\bar{X}=5,04$; $s=1,46$) do que o grupo de baixa vitalidade ($\bar{X}=4,39$; $s=1,97$). Nesse caso, existe diferença significativa entre os dois grupos, ($t=3,121$; $p=0,001$).

Na condição de indulgência os participantes também demonstraram médias maiores no grupo alta vitalidade subjetiva ($\bar{X}=5,14$; $s=1,57$) do que o grupo de baixa vitalidade ($\bar{X}=3,88$; $s=1,80$). Nesse caso, também existe diferença significativa entre os dois grupos, ($t=7,102$; $p< 0,000$).

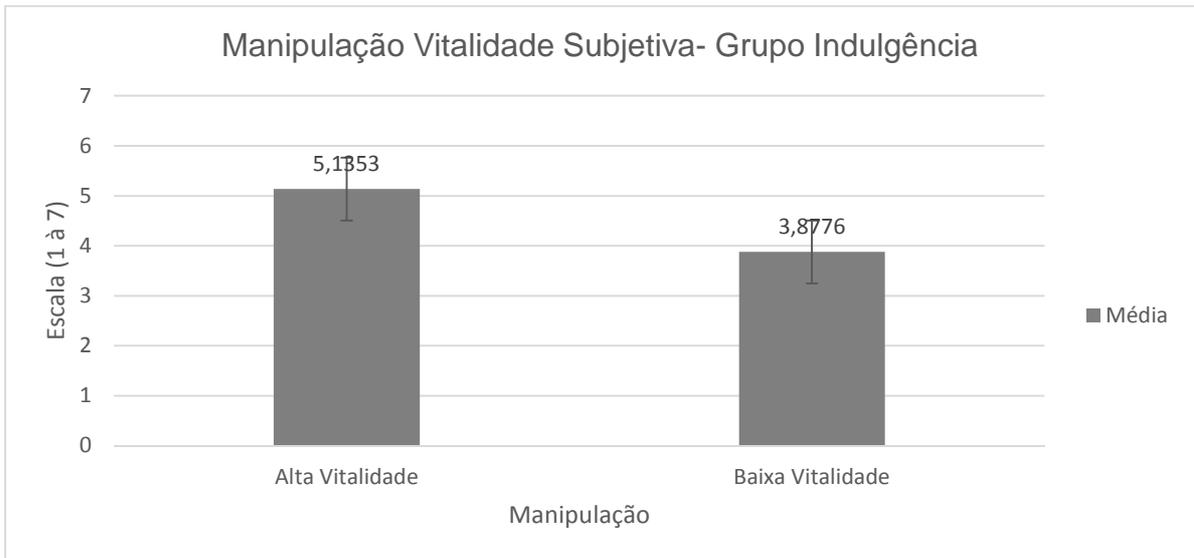
Nos Gráficos 13 e 14 podem ser observados os resultados no grupo de alta e baixa vitalidade.

Gráfico 13 - Manipulação da Vitalidade Subjetiva (Grupo Autocontrole)



Fonte: Elaborado pela autora.

Gráfico 14 - Manipulação da Vitalidade Subjetiva (Grupo Indulgência)



Fonte: Elaborado pela autora.

6.3.3 Checagem de Controle

Para analisar as variáveis de controle e comprovar que as manipulações tiveram o efeito esperado, realizou-se o teste t para amostras independentes, similar aos estudos anteriores desta dissertação, entretanto, neste caso, adicionamos a variável dieta. Houve duas questões de controle, uma delas mensurava a fome em uma escala Likert de 5 pontos, e a segunda análise buscou examinar se existe diferença nas decisões tomadas por participantes que estavam de dieta ou não.

Variável de controle fome: A escala foi separada em dois grupos, os participantes que marcaram 1 e 2 foram classificados como pessoas que estavam “sem fome”, e os que optaram por 3, 4 e 5 no grupo “com fome”. Não houve diferença significativa entre participantes com fome e sem fome para as decisões realizadas em diferentes distâncias temporais (presente: $t=-1,892$; $p=0,61$; futuro: $t=-0,911$; $p=0,365$).

Variável de controle idade: A amostra foi separada em dois grupos, no primeiro grupo estão os participantes com menos de 40 anos (mediana), e no segundo grupo os participantes com mais de 40 anos (mediana).

Não houve influência dessa variável nas escolhas realizadas em diferentes distâncias temporais, para o presente ($t=0,611$; $p=0,543$), futuro ($t=0,245$; $p=0,807$).

Variável de controle dieta: Não houve diferença significativa entre participantes que estavam de dieta ou não estavam de dieta. Resultados para o presente foram: $t=1,496$; $p=0,138$ e futuro: $t=0,580$; $p=0,564$.

Todas as variáveis foram testadas também com testes não paramétricos, ambos apresentaram diferença não significativa, logo, retemos a hipótese nula, não existe diferença entre os grupos.

6.3.4 Escolhas Realizadas pelos Participantes

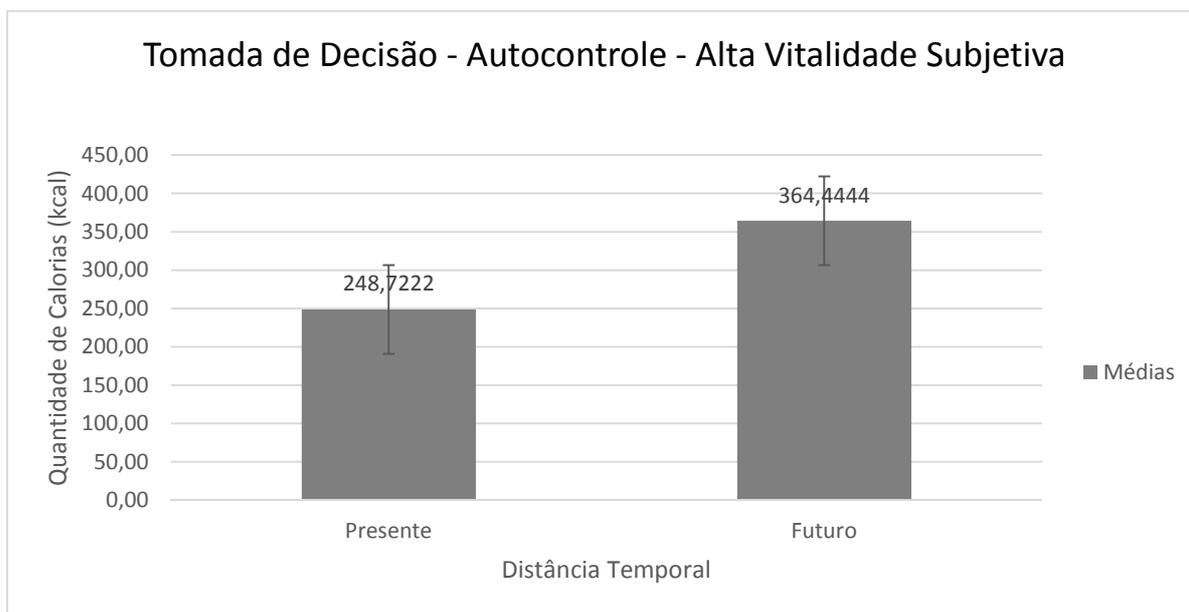
Para analisar as diferenças dentro de cada grupo utilizou-se o teste t pareado, e para analisar a diferença entre os grupos a teste t para amostras independentes.

Como em alguns grupos a amostra foi menor que 30 participantes, para validar os resultados, utilizou-se também métodos não-paramétricos para analisar as duas variáveis dependentes de forma pareadas. O teste de Wilcoxon é equivalente ao teste t de Student, e é utilizado quando os critérios para a utilização de técnicas paramétricas não são totalmente atendidos.

6.3.4.1 Escolhas Realizadas pelos Participantes do Grupo Autocontrole com Alta Vitalidade Subjetiva

O Gráfico 15 demonstra as médias das calorias estimadas feitas pelos participantes do grupo autocontrole em alta vitalidade subjetiva. O teste t realizado indica diferença significativa na tomada de decisões em diferentes distâncias temporais dentro do grupo de autocontrole em alta vitalidade, ($t=-3,539$; $p=0,003$). Os participantes tomaram decisões mais controladas no presente ($\bar{X}=248,7$ kcal; $s=204,2$ kcal) e indulgentes no futuro ($\bar{X}=364,4$ kcal; $s=180,5$ kcal).

Gráfico 15 - Tomada de Decisão – Autocontrole – Alta Vitalidade



Fonte: Elaborado pela autora.

Nessa análise, participaram 19 respondentes, sendo 1 excluído da amostra por ser *outlier*. Dessa forma restaram 18 participantes, 15 deles (83,33%) optaram por itens de baixas calorias no presente, 2 (11,11%) participantes optaram por itens de altas calorias e o 1 participante restante (0,055%) fez a mesma quantidade de calorias no presente e no futuro.

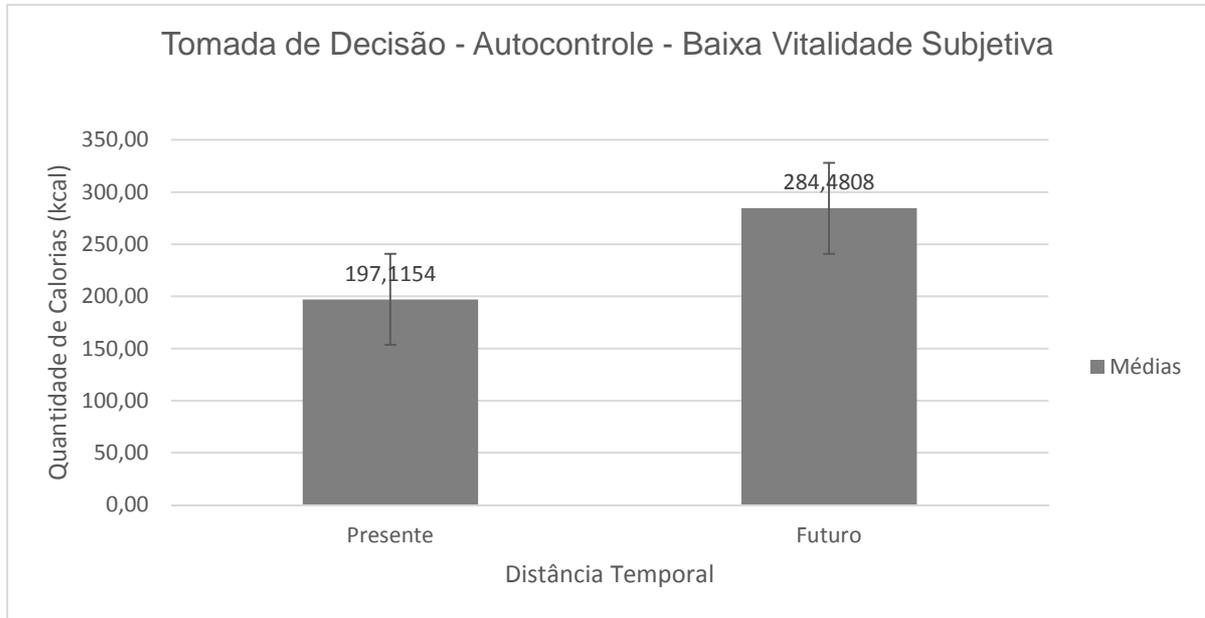
A análise complementar, realizada pelo teste Wilcoxon também demonstrou que há diferença significativa entre decisões de um futuro próximo e futuro distante dentro do grupo autocontrole com alta vitalidade ($p\text{-valor}=0,003$), ou seja, a mediana de calorias no futuro próximo 201 kcal é significativamente diferente ($p\text{-valor}=0,003$) da mediana de calorias no futuro distante 458 kcal.

6.3.4.2 Escolhas Realizadas pelos Participantes do Grupo Autocontrole com Baixa Vitalidade Subjetiva

O Gráfico 16 demonstra as médias das calorias estimadas feitas pelos participantes do grupo autocontrole em baixa vitalidade subjetiva. O teste *t* realizado indica diferença significativa na tomada de decisões em diferentes distâncias temporais dentro do grupo de autocontrole em baixa vitalidade, ($t=-1,975$; $p=0,059$).

Os participantes tomaram decisões mais controladas no presente ($\bar{X}=197,1$ kcal; $s=194,2$ kcal) e indulgentes no futuro ($\bar{X}=284,5$ kcal; $s=189,6$ kcal).

Gráfico 16 - Tomada de Decisão – Autocontrole – Baixa Vitalidade



Fonte: Elaborado pela autora.

Nessa análise, participaram 29 respondentes, sendo 3 excluídos da amostra por serem *outlier*. Dessa forma restaram 26 participantes, sendo que 16 deles (61,54%) optaram por itens de baixas calorias no presente, 5 (19,23 %) participantes optaram por itens de altas calorias e os 5 respondentes restantes (19,23%) fizeram a mesma quantidade de calorias no presente e no futuro.

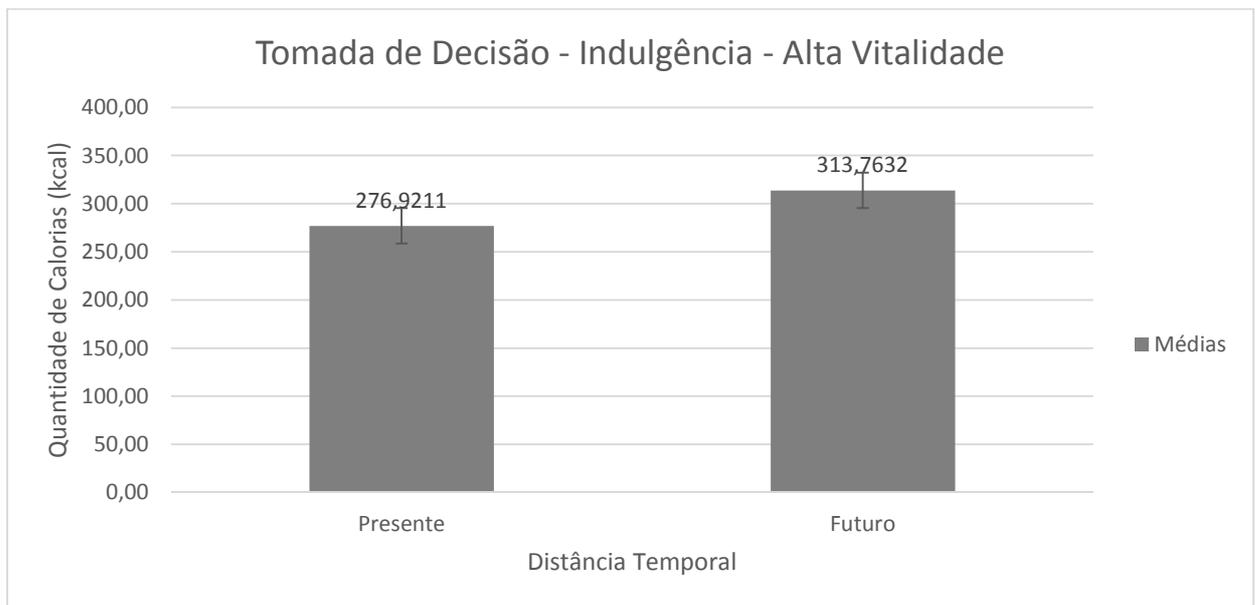
A análise complementar, realizada pelo teste Wilcoxon também demonstrou que há diferença significativa entre decisões de um futuro próximo e futuro distante dentro do grupo autocontrole com baixa vitalidade ($p\text{-valor}=0,023$), ou seja, a mediana de calorias no futuro próximo 110 kcal é significativamente diferente ($p\text{-valor}=0,023$) da mediana de calorias no futuro distante 201 kcal.

6.3.4.3 Escolhas Realizadas pelos Participantes do Grupo Indulgência com Alta Vitalidade Subjetiva

A relação entre decisões em diferentes distâncias não foi estatisticamente significativa no grupo de indulgência com alta vitalidade. O Gráfico 17 demonstra as

médias das calorias estimadas feitas pelos participantes do grupo indulgente. O teste t realizado não indica diferença na tomada de decisões em diferentes distâncias temporais dentro do grupo, ($t=-0,847$; $p=0,403$). Os participantes tomaram decisões mais controladas no presente ($\bar{X}=276,9$ kcal; $s=209,3$ kcal) mas elas não foram estatisticamente diferentes das mais indulgentes no futuro ($\bar{X}=313,8$ kcal; $s=192,7$ kcal).

Gráfico 17 - Tomada de Decisão – Indulgência – Alta Vitalidade



Fonte: Elaborado pela autora.

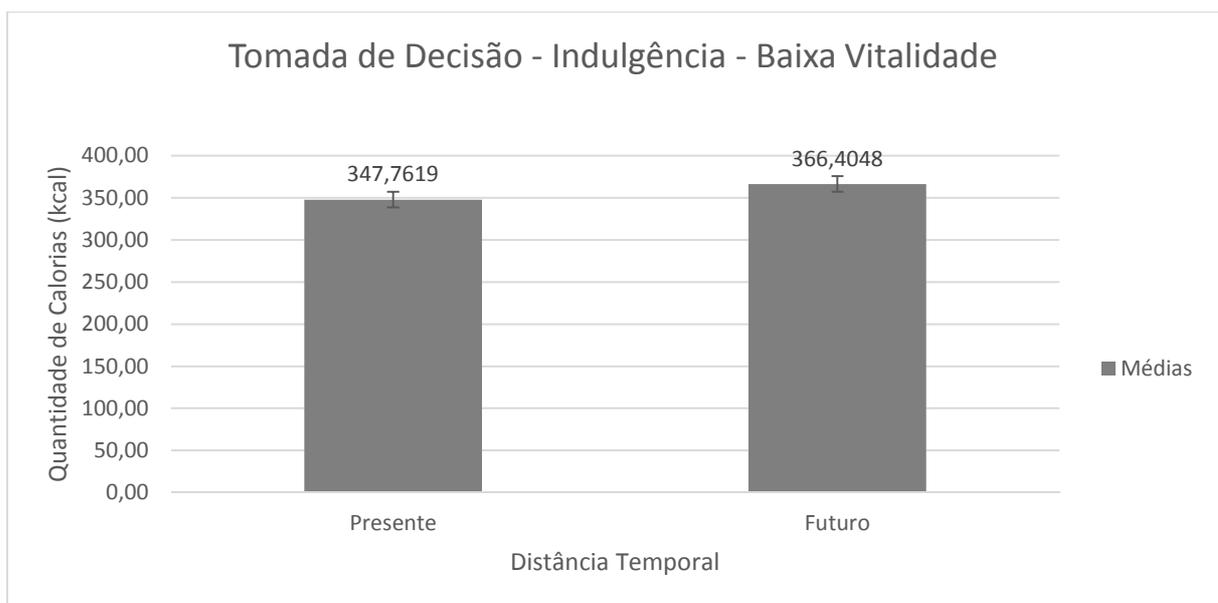
Nessa análise, participaram 41 participantes, sendo que 3 foram excluídos da amostra por serem *outliers*. Dessa forma restaram 38 respondentes, 18 deles (47,37%) optaram por itens de baixas calorias no presente, 16 (42,11%) participantes optaram por itens de altas calorias e 4 dos participantes (10,53%) fizeram a mesma quantidade de calorias no presente e no futuro.

Da mesma forma que os grupos anteriores, também foi feita uma análise complementar (teste Wilcoxon). Os resultados demonstraram que não há diferença significativa entre decisões de um futuro próximo e de um futuro distante dentro do grupo indulgência com alta vitalidade, ou seja, a mediana de calorias no futuro próximo 201 kcal não é significativamente diferente ($p\text{-valor}=0,334$) da mediana de calorias no futuro distante 326,5 kcal.

6.3.4.4 Escolhas Realizadas pelos Participantes do Grupo Indulgência com Baixa Vitalidade Subjetiva

A relação entre decisões em diferentes distâncias não foi estatisticamente significativa no grupo de indulgência com baixa vitalidade. O Gráfico 18 demonstra as médias das calorias estimadas feitas pelos participantes do grupo indulgente. O teste t realizado não indica diferença na tomada de decisões em diferentes distâncias temporais dentro do grupo ($t=-0,405$; $p=0,690$). Os participantes tomaram decisões mais controladas no presente ($\bar{X}=347,8$ kcal; $s=188,7$ kcal) mas elas não foram estatisticamente diferentes das mais indulgentes no futuro ($\bar{X}=366,4$ kcal; $s=156,3$ kcal).

Gráfico 18 - Tomada de Decisão – Indulgência – Baixa Vitalidade



Fonte: Elaborado pela autora.

Nessa análise, participaram 23 participantes, sendo que 2 foram excluídos da amostra por serem *outliers*. Dessa forma restaram 21 respondentes, 10 deles (47,62%) optaram por itens de baixas calorias no presente, 8 (38,10%) participantes optaram por itens de baixas calorias e 3 dos respondentes (14,29%) fizeram a mesma quantidade de calorias no presente e no futuro.

O resultado da análise complementar (teste Wilcoxon) também confirmou que não há diferença significativa entre decisões de um futuro próximo e de um futuro

distante dentro do grupo indulgência com baixa vitalidade (p -valor=0,542), ou seja, a mediana de calorias no futuro próximo 452 kcal não é significativamente diferente (p -valor=0,542) da mediana de calorias no futuro distante 452 kcal.

6.3.4.5 Diferença entre os Grupos de Autocontrole e Indulgência

Para verificar se existe diferença no futuro próximo (presente) e um futuro distante (futuro) entre os grupos, utilizou-se ANOVA (*one way ANOVA*).

Anova (escolhas para o presente): as médias do grupo de autocontrole e alta vitalidade (\bar{X} =248,7 kcal; s =204,24 kcal), autocontrole e baixa vitalidade (\bar{X} =197,1 kcal; s =194,25 kcal), indulgência e alta vitalidade (\bar{X} =276,9 kcal; s =209,29 kcal) e indulgência e baixa vitalidade (\bar{X} =347,8 kcal; s =188,68 kcal) não são significativamente diferentes (F =2,266; p =0,086).

Anova (escolhas para o futuro): as médias do grupo de autocontrole e alta vitalidade (\bar{X} =364,4 kcal; s =180,52 kcal), autocontrole e baixa vitalidade (\bar{X} =284,5 kcal; s =189,59 kcal), indulgência e alta vitalidade (\bar{X} =313,8; s =192,72) e indulgência e baixa vitalidade (\bar{X} =366,4 kcal; s =156,32 kcal) não são significativamente diferentes (F =1,109; p =0,349).

A análise complementar, realizada pelo teste Kruskal-Wallis também demonstrou que não há diferença significativa entre decisões de um futuro próximo e futuro distante dentro dos grupos analisados neste estudo.

6.4 Discussão

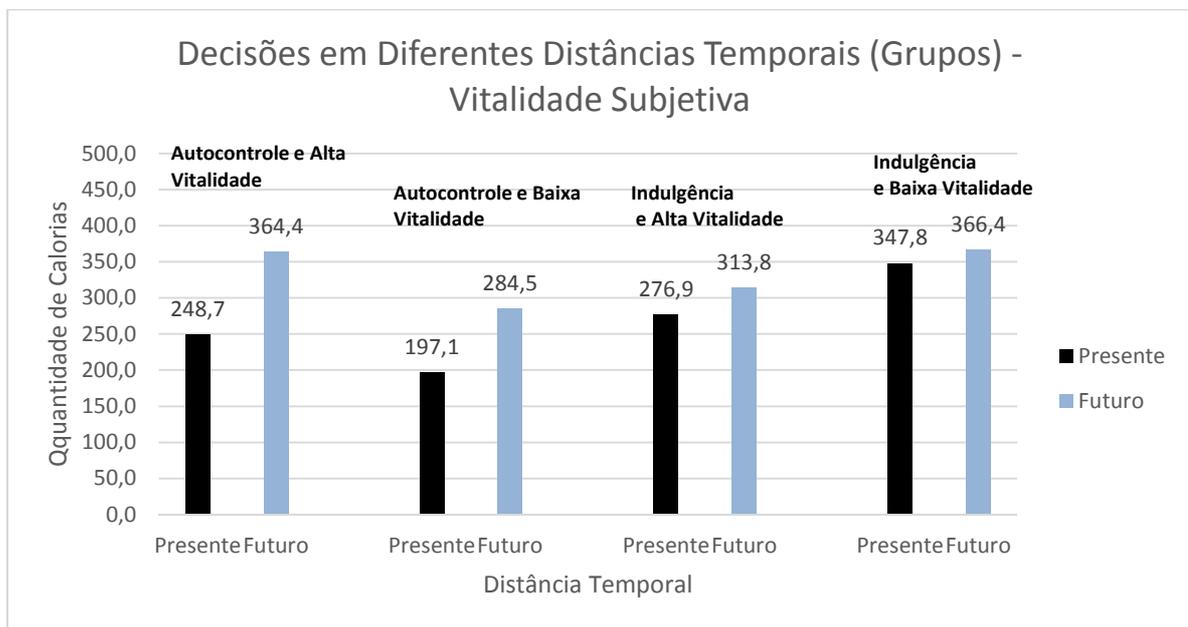
Os resultados dos dados do Estudo 3 demonstram que vitalidade subjetiva aumenta o autocontrole de forma mais intensa no grupo que teve a informação de autocontrole ativa do que no grupo que recebeu a informação inicial de indulgência.

Após análise chega-se a conclusão que houve evidências significativas dentro do grupo de autocontrole para diferentes distâncias temporais, mas não dentro do grupo indulgência. Embora não exista diferença significativa no grupo que recebeu a informação inicial de indulgência, os participantes foram mais controlados nas suas escolhas para o presente, ou seja, tomaram decisão oposta a informação inicial ativa; portanto, diferente do Estudo 1, onde as decisões do presente foram relacionadas com a informação ativa e as do futuro relacionadas com informações opostas. No Estudo

3 esse fenômeno se inverte no grupo indulgência, no qual as decisões foram menos indulgentes no presente quando os indivíduos estavam em um estado de vitalidade subjetiva.

Quando analisamos somente as decisões do presente entre os grupos autocontrole e indulgência, e após somente as decisões do futuro com os mesmos grupos, não houve diferenças estatisticamente comprovada e, caso essa diferença exista, nos testes realizados não foi possível constatar.

Gráfico 19 - Tomada de Decisões em Diferentes Distâncias Temporais (Grupos)



Fonte: Elaborado pela autora.

Quando as informações sobre o autocontrole eram ativas, as escolhas para o presente eram relacionadas com a informação ativa, enquanto as escolhas para o futuro eram relacionadas com informações opostas; já com o grupo de indulgência foi o contrário, as escolhas para o presente eram relacionadas com a informação oposta, enquanto as do futuro com a informação ativa de indulgência. Portanto, percebe-se que os resultados do Estudo 3 para o grupo de autocontrole e indulgência foram opostos aos resultados do Estudo 2; entretanto, as diferenças foram significativas apenas no grupo de autocontrole. Se for analisado apenas o grupo de indulgência, os participantes fizeram escolhas controladas no presente e indulgentes no futuro, resultados opostos ao Estudo 1, mas a diferença encontrada no Estudo 3 não foi significativa, portanto, não pode ser constatado que a vitalidade subjetiva interferiu na

relação de *priming* de indulgência e, conseqüentemente, nas escolhas para um futuro próximo e distante.

Isso posto, podemos remeter os achados do grupo de autocontrole e vitalidade subjetiva com os achados de Muraven (2008), no qual afirma que o autocontrole e o sentimento de autonomia interagem. De acordo com o mesmo autor o autocontrole motivado de forma autônoma é menos esgotante porque é mais energizante e vitalizante do que o autocontrole forçado. Com base nesses achados, foi possível observar, no Estudo 3, que existe essa interação do autocontrole e a vitalidade subjetiva, porém essa interação tem impacto nas decisões de um curto espaço temporal, ou seja, apenas no futuro próximo e não nas decisões do futuro distante.

O objetivo do Estudo 3 foi analisar qual seria o impacto da vitalidade subjetiva na tomada de decisão em diferentes distâncias temporais. Constatou-se que, quando os participantes estavam com a informação ativa de autocontrole, eles tomaram decisões autocontroladas em um estado de vitalidade subjetiva. O comportamento observado nesse experimento reflete as descobertas de Nix et al. (1999) e Moller, Deci e Ryan (2006), que o regulamento autônomo não gera depreciação da energia. Quando os participantes experimentaram uma sensação de autonomia e motivação, no que diz respeito à escolha, sua energia não foi diminuída e, conseqüentemente, o autocontrole também não diminuiu, independentemente se a informação ativa foi de autocontrole ou indulgência. A sensação de vitalidade foi mais forte que a informação ativa, portanto as decisões do presente foram de acordo com a energia disponível do indivíduo e não de acordo com a informação ativa conforme os achados de Laran (2010).

7 DISCUSSÃO GERAL E CONCLUSÕES

Este estudo contribuiu para uma melhor compreensão sobre a tomada de decisão em diferentes distâncias psicológicas temporais, bem como analisou como o *ego depletion* e a vitalidade subjetiva podem alterar esse processo. Nesta pesquisa, em particular, foram exploradas as decisões controladas e indulgentes no domínio das escolhas alimentares.

Foram realizados três experimentos para alcançar o objetivo proposto nessa dissertação.

No primeiro experimento foi trabalhado apenas com a distância psicológica temporal nas decisões de um futuro próximo e distante. A hipótese elaborada, diz que as decisões de um futuro próximo indulgente (autocontrole) levam a decisões de autocontrole (indulgente) em um futuro distante. Para atender esse objetivo analisou-se o comportamento do indivíduo em três situações que foram inicialmente ativas (autocontrole, indulgente e neutro). Os resultados encontrados validam os achados de Laran (2010), ou seja, as informações inicialmente ativas tiveram impactos nas decisões de um futuro próximo, mas não no futuro distante, logo, a tomada de decisões para o futuro levará à inibição da informação atualmente ativa.

No segundo experimento analisou-se o impacto do *ego depletion* nas tomadas de decisões em diferentes distâncias temporais. O objetivo era comprovar que o *ego depletion* pode alterar as escolhas de um futuro próximo e distante. A hipótese dizia que quanto maior o *ego depletion*, maior será a indulgência em decisões de um futuro próximo, e maior será o autocontrole em decisões de um futuro distante. Para atender esse objetivo analisou-se o comportamento do indivíduo em duas situações que foram inicialmente ativas (autocontrole e indulgente). Os resultados do Estudo 2 confirmam essa hipótese de que quando o indivíduo estiver em um estado de *ego depletion*, nessa condição a informação ativa de autocontrole não terá influência na decisão de um futuro próximo, portanto mesmo com a informação ativa de autocontrole as decisões do futuro próximo (presente) serão indulgentes. Já no grupo que recebeu a informação ativa de indulgência não apresentou diferença significativa nas decisões entre o futuro próximo e distante.

No terceiro experimento optou-se por analisar um estado oposto do *ego depletion*, abordou-se no Estudo 3 o impacto da vitalidade subjetiva nas tomadas de decisões em diferentes distâncias temporais. O objetivo foi testar a hipótese 3 –

quanto maior o nível de vitalidade subjetiva, maior será a indulgência em decisões de um futuro próximo, e maior será o autocontrole em decisões de um futuro distante. Semelhante ao Estudo 2, os grupos foram separados entre informação ativa de autocontrole e indulgência. Os resultados não suportaram a hipótese 3, a vitalidade não aumentou a indulgências das decisões de um futuro próximo. Quando a informação ativa era de indulgência, os participantes optaram por escolhas mais indulgentes no presente, mas elas não apresentaram diferença significativa com as decisões do futuro. Já no grupo de autocontrole, quando a informação ativa estava relacionada com regulação, os respondentes tomaram decisões autocontroladas em um estado de vitalidade subjetiva, e essas decisões foram estatisticamente diferentes.

Portanto, em um primeiro momento validou-se o estudo do Laran (2010) no contexto brasileiro (objetivo específico 1), e evidenciou-se que as decisões de autocontrole e indulgência podem ser moldadas pela inibição ou ativação da informação (Estudo 1). Entretanto, existem outros fatores que podem alterar essa relação, quando o indivíduo estiver em um estado de *ego depletion* a informação ativa de autocontrole não terá influência na decisão de um futuro próximo, ou seja, mesmo com a informação ativa de autocontrole as decisões do presente serão indulgentes (Estudo 2), quando o estado é de vitalidade subjetiva a informação ativa de autocontrole terá reflexo nas decisões de um futuro próximo, já a informação ativa de indulgência não terá influência nas decisões de um futuro próximo, e sim no futuro distante (Estudo 3).

Conforme podemos observar nos gráficos abaixo, a informação ativa de autocontrole (Gráfico 20) apresentou diferença estatisticamente significativa em todos os estudos.

No Estudo 1, analisou-se apenas o autocontrole como informação ativa, pode-se observar que o indivíduo tomou decisões de acordo com essa informação ativa.

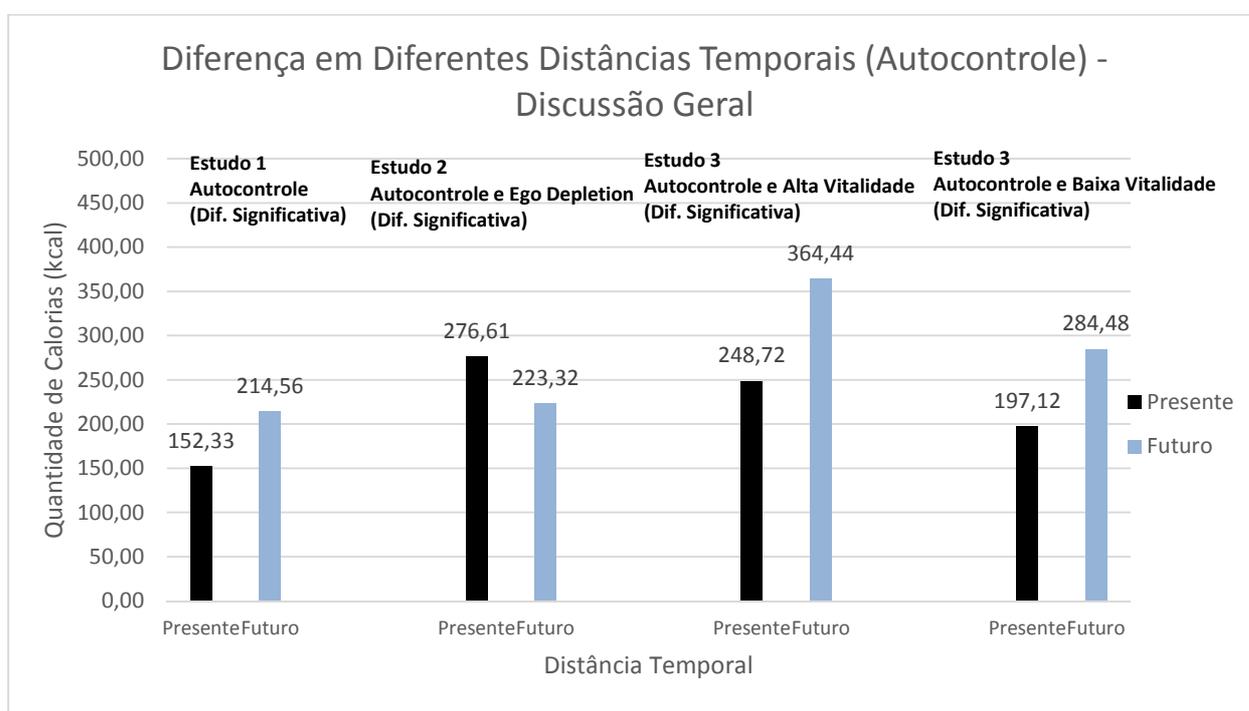
No Estudo 2, o *ego depletion* foi mais forte do que a informação ativa, portanto o autocontrole falhou e os participantes foram mais indulgentes devido ao baixo estado de energia, quanto menor for a energia disponível, menor será a possibilidade de exercer o autocontrole.

No Estudo 3 a vitalidade subjetiva manteve a informação ativa o que resultou em escolhas mais controladas no futuro próximo (presente). Nesse grupo pode-se perceber que a baixa vitalidade subjetiva prorrogou por mais tempo o autocontrole, se comparado com a alta vitalidade, observa-se que o autocontrole foi maior e mais longo na baixa vitalidade.

Conforme os resultados do Estudo 3, pode-se observar que a vitalidade potencializa a informação inicial ativa de autocontrole, entretanto, no futuro distante haverá a indulgência. Um ponto importante a ressaltar é de que a indulgência será de uma maneira mais agressiva quando estiver em um alto grau de vitalidade subjetiva, portanto, percebe-se que não é adequado sempre querer estar com muita energia disponível para si, e sim, um nível intermediário. Já com o *ego depletion* (Estudo 2), nota-se que ele impede a pessoa de exercer o autocontrole, mesmo que ela esteja com a informação ativa de regulação.

Cabe ressaltar que em todos os estudos os resultados demonstraram que os participantes optaram por uma escolha oposta a decisão que fizeram no presente, como já afirmava Laran (2010). Acredita-se que isso aconteceu devido ao equilíbrio que os indivíduos buscam nas suas tomadas de decisões, como foi controlado (indulgente) no presente, conseqüente, foi indulgente (controlado) no futuro.

Gráfico 20 - Decisões em Diferentes Distâncias Temporais (Autocontrole) –
Discussão Geral

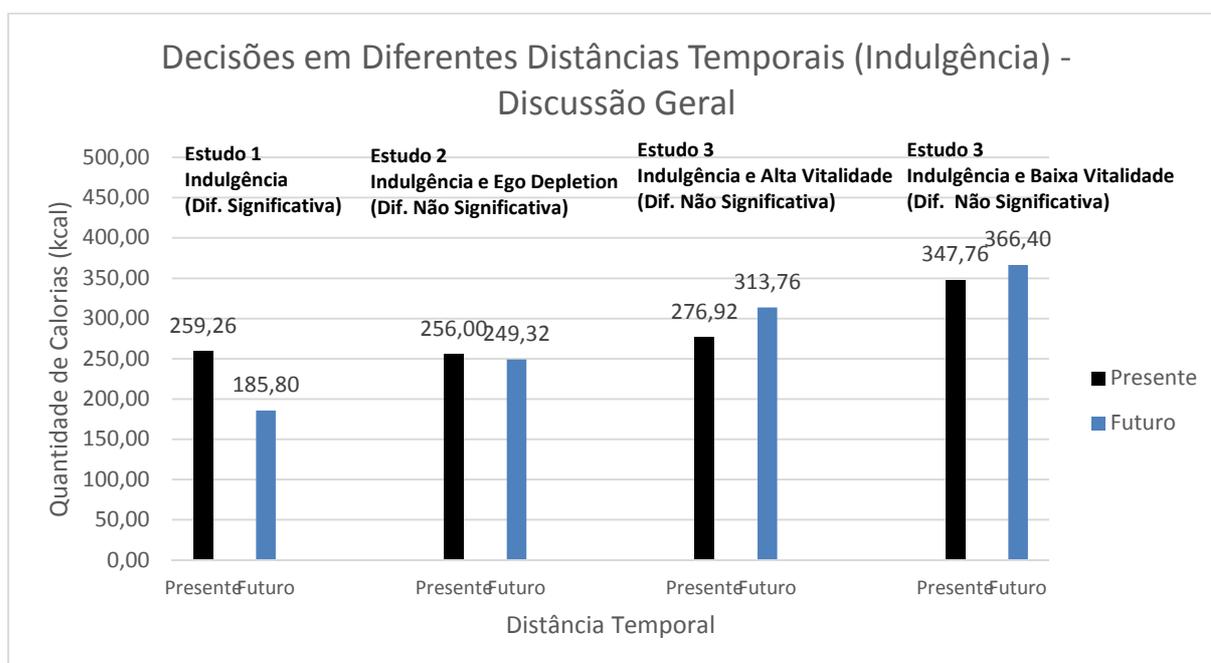


Fonte: Elaborado pela autora.

No Gráfico 21 podem ser observados os resultados dos grupos que receberam a informação ativa de indulgência. Houve evidências de diferença estatisticamente significativas nas escolhas de um futuro próximo (presente) e distante (futuro) apenas no Estudo 1. No Estudo 2 o *ego depletion* resultou em decisões indulgentes no futuro

próximo mas elas não foram estatisticamente diferentes das decisões controladas de um futuro distante. Já no Estudo 3 a vitalidade subjetiva diminuiu o impacto da indulgência, o que resultou em escolhas controladas no presente e em escolhas indulgentes no futuro, entretanto, essas escolhas não foram estaticamente diferentes, nesse último estudo, pode-se perceber que a baixa vitalidade subjetiva prorrogou por mais tempo a informação ativa de indulgência. Se comparado com a alta vitalidade, pode-se observar que a indulgência foi maior e mais longo na baixa vitalidade. Por fim, após os resultados conclui-se que a vitalidade subjetiva e o *ego depletion* potencializam e prolongam a informação inicial ativa (indulgência).

Gráfico 21 - Decisões em Diferentes Distâncias Temporais (Indulgência) – Discussão Geral



Fonte: Elaborado pela autora.

Portanto, após as análises dos resultados, podemos concluir que os indivíduos alteraram sua posição de autocontrole e indulgência, e que em alguns momentos, essa diferença é significativa em outros, embora essa diferença existe, ela não foi estaticamente diferente entre si. Quando uma informação for ativa, neste estudo foi trabalhado com autocontrole e indulgência, ela terá um impacto nas decisões, as vezes esse impacto será nas decisões de um futuro próximo (presente), em outras, de um futuro distante (futuro). Percebe-se que se apenas existir a ativação de uma informação, a decisão de um futuro próximo será de acordo com essa informação ativa.

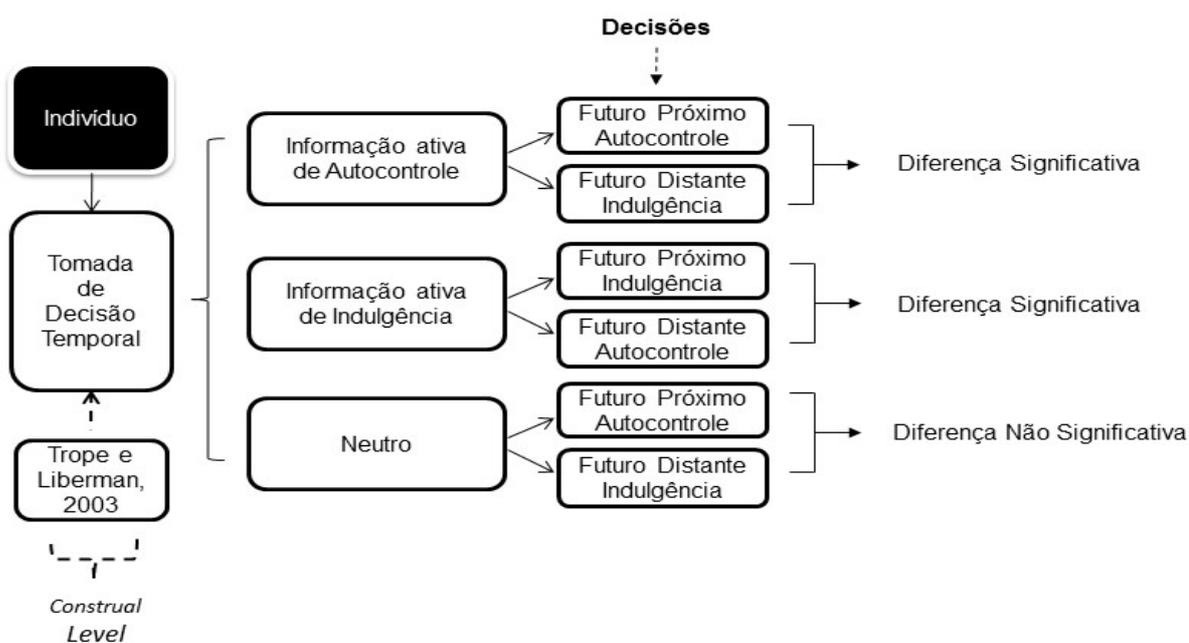
No Estudo 1, a diferença entre as decisões em diferentes distâncias temporais foi estaticamente diferente quando a informação ativa foi de autocontrole e de indulgências. Já nos Estudos 2 e 3, essa diferença só foi encontrada quando a informação ativa foi de autocontrole

Se esse indivíduo estiver com uma baixa carga de energia, na literatura chamada de *ego depletion*, ele não conseguirá exercer autocontrole no presente, mesmo que essa seja a informação ativa. Nesse caso, autocontrole adicionado ao *ego depletion* levará a decisões indulgentes no presente e autocontroladas no futuro, acreditando-se que esse comportamento ocorre porque a pessoa não tem energia disponível para exercer o autocontrole, mas no futuro distante ela tomará uma decisão oposta a do presente, devido ao equilíbrio que se busca nas tomadas de decisões.

Se o indivíduo estiver com uma sensação de possuir energia disponível para si (vitalidade subjetiva) as decisões em diferentes distâncias temporais também serão impactadas. Quando o individuo tomar uma decisão para o presente com uma informação ativa de autocontrole e uma carga de vitalidade subjetiva, seja ela média ou alta, o tomador de decisão opta por escolhas reguladas, que vão ao encontro da informação ativa.

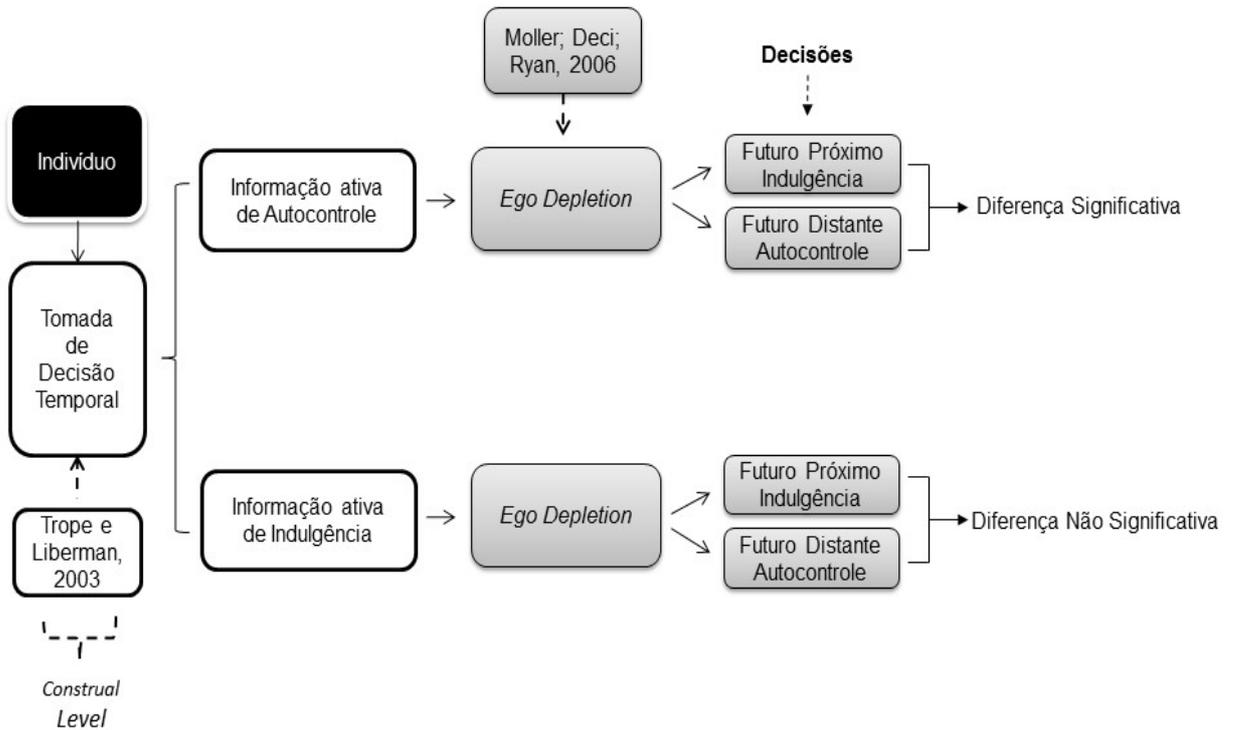
Nas Figuras 4, 5 e 6 serão apresentadas as decisões de cada estudo.

Figura 4 - Decisões do Estudo 1 (Distância Temporal)



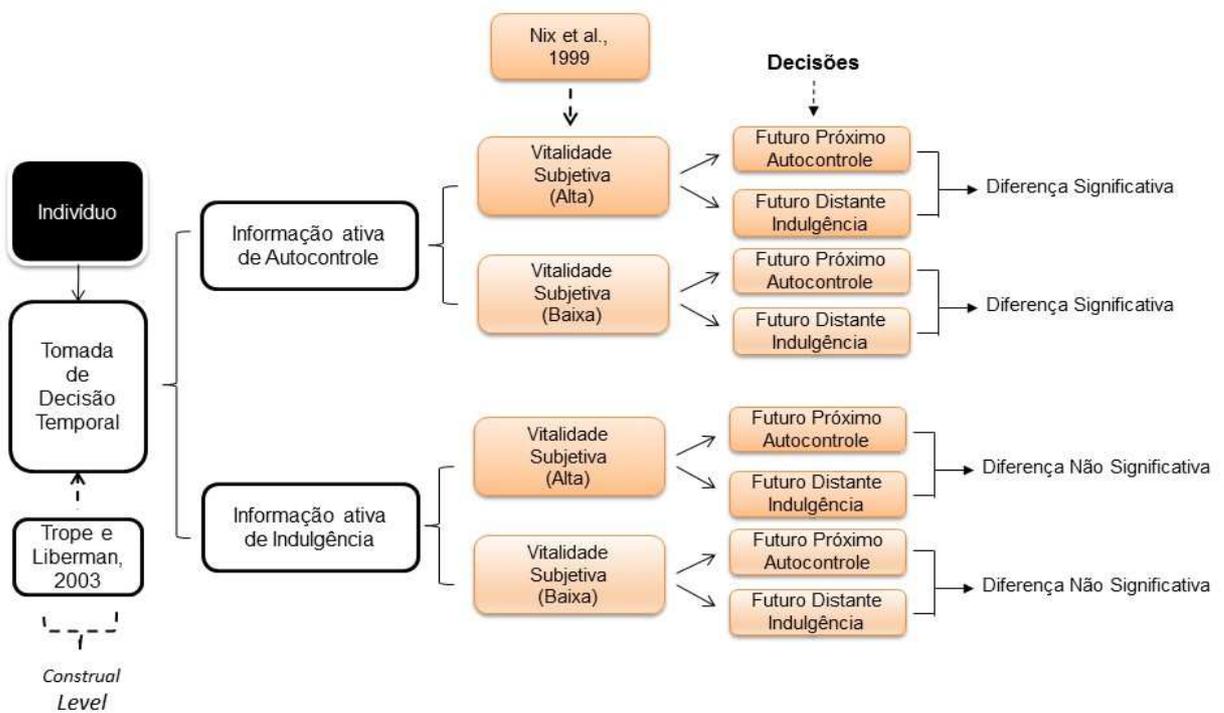
Fonte: Elaborada pela autora.

Figura 5 - Decisões do Estudo 2 (*Ego Depletion*)



Fonte: Elaborada pela autora.

Figura 6 - Decisões do Estudo 3 (Vitalidade Subjetiva)



Fonte: Elaborada pela autora.

Embora uma grande quantidade de pesquisas ainda seja necessária, este estudo buscou fornecer contribuição e integração aos estudos de distância temporal,

ego depletion e vitalidade subjetiva, respondendo algumas inconsistências na literatura e oferecendo novos *insights*.

7.1 Implicações Teóricas e Práticas

Como já mencionado no início desta pesquisa, não se tem um consenso na literatura de como as pessoas se comportam na tomada de decisão em diferentes distâncias temporais, assim como não havia nenhuma análise sobre o impacto da energia disponível para o indivíduo nesse processo de tomada de decisão temporal.

Portanto, os estudos realizados abordaram temas que contribuem para a academia.

Em um primeiro momento, pode-se perceber que a distância psicológica temporal afeta a percepção e interpretação das informações no ambiente (TROPE; LIBERMAN, 2003) e que o indivíduo busca o equilíbrio entre escolhas de autocontrole e indulgência, equilíbrio este que ocorre quando existe uma informação ativa no ambiente (LARAN, 2010).

Neste estudo utilizou-se a ativação do autocontrole e indulgência. Após essas validações, já publicadas pela academia, pode-se analisar como o *ego depletion* impacta na tomada de decisão temporal, demonstrando diferença nas decisões de um futuro próximo e distante quando o indivíduo estiver com a informação ativa de autocontrole, resultando em, inicialmente, decisões indulgentes e após controladas. Por fim, contribuiu-se para os estudos que abordam a vitalidade subjetiva, concluindo que a vitalidade impacta na tomada de decisão temporal em diferentes níveis, baixa e alta vitalidade subjetiva, possibilitando observar que essas valências têm impactos diferentes.

As contribuições do Estudo 1 foram a reaplicação dos estudos de Laran (2010) no contexto brasileiro. O Estudo 1 foi realizado com estudantes brasileiros, sendo quase que na sua totalidade alunos de cursos de gestão. Após a análise pode-se observar que os indivíduos alternam decisões de autocontrole e indulgência e que as decisões do presente serão de acordo com a informação ativa e as decisões do futuro serão relacionadas com informações opostas. Entretanto, no grupo neutro, não houve diferença significativa nas decisões de um futuro próximo e distante. Além disso, alguns autores consideram que a representação mental de alto nível está fortemente relacionado com o autocontrole (FUJITA et al., 2006; TROPE; LIBERMAN;

WAKSLAK, 2007), porém essa premissa não se confirmou no Estudo 1. O grupo neutro, que analisou apenas a distância temporal na tomada de decisão, não apresentou diferença significativa.

As contribuições do Estudo 2 estão no fato que a literatura propõe que se houver uma informação ativa, as decisões de um futuro próximo serão relacionadas com essa informação (2010). Entretanto, pode-se observar, que se o indivíduo receber a informação de autocontrole e após uma carga de *ego depletion*, esse processo se inverte. No Estudo 2 houve o equilíbrio na tomada de decisão, mas as decisões de um futuro próximo não foram de acordo com a informação ativa de autocontrole. O *ego depletion* diminuiu o autocontrole de forma mais intensa no grupo que recebeu a informação de autocontrole do que no grupo que recebeu a informação inicial de indulgência. Diferente do Estudo 1, onde as decisões do presente foram relacionadas com a informação ativa e as do futuro relacionadas com informações opostas, no Estudo 2 esse fenômeno se inverte no grupo de autocontrole, quando os participantes tomaram decisões opostas à informação ativa (indulgente) no presente, devido à depreciação do ego, a informação ativa de autocontrole foi menos impactante do que o cansaço causado com o ego depletion, o que resultou em um baixo autocontrole. Alguns autores estão preocupados com a energia disponível para exercer o autocontrole, a *Construal Level Theory* centra-se na representação mental dos eventos (FUJITA et al., 2008). Conforme os resultados deste estudo o autocontrole falhou devido à falta de energia disponível para o indivíduo. Independentemente de ser para um futuro próximo ou distante, no Estudo 2 o autocontrole foi menor que no Estudo 1 e esse fato se deve ao estado de *ego depletion*. Quando houve autocontrole e a carga de *ego depletion* as decisões do presente foram indulgentes e controladas no futuro, mas acredita-se que esse autocontrole no futuro está associado ao equilíbrio que o indivíduo busca nas tomadas de decisões e não com a representação de alto nível. Por fim, não houve publicações anteriores que analisassem a tomada de decisão em diferentes distâncias temporais quando o indivíduo está em um estado de *ego depletion*.

No Estudo 3 também houve o equilíbrio na tomada de decisão. Entretanto, como no Estudo 2, a diferença significativa ocorreu no grupo que recebeu a informação ativa de autocontrole. No Estudo 3, o grupo que recebeu a informação inicial ativa de autocontrole com alta vitalidade subjetiva demonstrou uma tomada de decisão de acordo com a informação ativa de autocontrole no futuro próximo; o mesmo

aconteceu no grupo de baixa vitalidade subjetiva. Entretanto, na baixa vitalidade o participante manteve um maior autocontrole nas decisões do que o grupo de alta vitalidade subjetiva. No grupo que recebeu a informação ativa de indulgência, resultou em autocontrole no futuro próximo e indulgência no futuro, mas essas decisões não foram significativamente diferentes. Como no Estudo 2, cabe ressaltar que não houve publicações anteriores que analisassem a tomada de decisão em diferentes distâncias temporais quando o indivíduo está em um estado de vitalidade subjetiva.

No Quadro 30 são apresentadas as contribuições já existentes na literatura e as contribuições adquiridas após o término deste estudo.

Quadro 30 - Implicações Teóricas

Contribuições Acadêmicas Publicadas	Contribuições deste Estudo
O indivíduo busca o equilíbrio e altera posições de indulgência e autocontrole.	Nos resultados apurados dos experimentos, esse equilíbrio foi validado. O objetivo do Estudo 1, foi reaplicar em outro contexto os achados de Laran, utilizando também o <i>e-prime</i> e constatando esse fenômeno nos estudantes, na sua maioria, de gestão.
As decisões de um futuro distante, por serem interpretações de alto nível, terão características conservadoras, aumentando a capacidade do indivíduo de exercer o autocontrole.	Nas análises realizadas com os dados coletados não se observou esse comportamento da distância temporal isoladamente impactar nas escolhas autocontroladas e indulgentes. Portanto, pode-se acreditar que outros fatores impactam no ato de exercer o autocontrole em interpretações de alto nível.
Se existir uma informação ativa, ela irá impactar na escolha de um futuro próximo e o futuro distante será uma escolha oposta a essa informação ativa.	No Estudo 1, observamos que a informação ativa impactou nas decisões de um futuro próximo. Já no Estudo 2 observamos que esse fenômeno não ocorre devido ao <i>ego depletion</i> . O <i>ego depletion</i> diminuiu o autocontrole de forma mais intensa no grupo que recebeu a informação inicial de autocontrole.
Enquanto pesquisadores de <i>ego depletion</i> afirmam que nessas condições o indivíduo apresenta menor capacidade de exercer o autocontrole, os pesquisadores da CLT centram-se na representação mental, associando o	Nos resultados, observamos que o autocontrole falha quando o indivíduo está em um estado de <i>ego depletion</i> , independentemente da representação mental ser de baixa ou alta nível.

<p>autocontrole nas tomadas de decisões às interpretações de alto nível.</p>	
<p>Autocontrole quando é autônomo mantém ou aumenta a energia disponível, o autocontrole quando não traz uma sensação de autonomia, diminui a energia disponível, resultando em <i>ego depletion</i>.</p>	<p>Não são todos os atos de autocontrole que resulta em <i>ego depletion</i>, validamos e constamos nos Estudos 2 e 3. No Estudo 3, mesmo diminuindo a autonomia nas tarefas, não resultou em <i>ego depletion</i>, para chegar a esse estado são necessárias diversas tarefas e/ou ações que exijam um esforço adicional da pessoa.</p>
<p>Embora existam várias publicações, não existe um consenso na literatura sobre o impacto da energia disponível na tomada de decisão em diferentes distâncias temporais.</p>	<p>Estudos já publicados, mais próximos da proposta desta dissertação, analisaram a tomada de decisão em conjunto com <i>ego depletion</i> em decisões isoladas e não sequenciais em diferentes distâncias temporais. Após a análise, observamos que o <i>ego depletion</i> reduz o autocontrole, mesmo que a informação ativa seja de autocontrole. Já a vitalidade subjetiva resulta em um autocontrole no futuro próximo. Entretanto, como foi possível observar, esse autocontrole será maior em um baixo grau de vitalidade. Outro ponto a ressaltar é que esse autocontrole não foi o maior observado, o maior autocontrole ocorreu no Estudo 1, onde se analisou a informação ativa de autocontrole e a distância temporal.</p>

Fonte: Elaborado pela autora.

Além dos achados teóricos, acredita-se que os resultados também apresentam contribuições práticas, como: tomada de decisão empresarial, *marketing* e comportamento de compra, consumos alimentares, políticas públicas do governo e sociedade.

Nas empresas, são os gestores os tomadores de decisão que interpretam o ambiente e projetam decisões para um curto e longo prazo. O processamento racionalmente limitado das informações dos modelos mentais pode ser visto através da avaliação das informações concretas (low-level construals) e abstratas (high-level construals) que estão no ambiente. As diferenças das informações concretas e

abstratas estão pautadas na base dos estudos da Construal Level Theory - CLT (TROPE; LIBERMAN, 2003). Entretanto, além desse fator, o tomador de decisão pode estar em um estado de baixa ou alta energia e cabe ressaltar que esses estados, além das informações ativas no ambiente impactar nas decisões que serão tomadas. Talvez no final do dia, quando a energia já é baixa devida as diversas decisões tomadas ao longo do período, não seja o melhor momento para tomar decisões impactantes, o indivíduo está em um estado de *ego depletion* e a possibilidade dele tomar a primeira decisão indulgente é alta.

Outro exemplo, também com viés empresarial é no marketing e comportamento do consumidor, deve-se considerar que o indivíduo busca um equilíbrio nas tomadas de decisões e dependendo de qual a estratégia a ser adotada, pode ser interessante, ativar o autocontrole para permitir uma indulgência no futuro. Contudo, sempre deve ser considerado que a energia disponível de cada indivíduo pode alterar esse comportamento. Talvez se o objetivo é gastar no futuro a mensagem de marketing deve passar a ideia de “planejar agora e desfrutar depois”.

Uma outra contribuição é no âmbito alimentar. Para minimizar o consumo excessivo de alimentos, evitando assim seu desperdício, sugere-se que conste a quantidade calórica dos alimentos, não apenas nas embalagens, mas nas refeições realizadas em restaurantes e lanchonetes, para evitar a subestimação das calorias nos alimentos. Além dessas considerações, quando existir a necessidade de um controle alimentar oriundo de dietas, reeducação alimentar e afins o indivíduo precisa sentir-se autônomo, motivado no processo e focado no objetivo, caso contrário ele poderá falhar e cometer atos de indulgências. Talvez, para garantir um comportamento saudável, o ideal seria focar na redução da indulgência, ao invés de focar no excesso de autocontrole.

Por fim, mas não menos importante, a sociedade e frequentemente impactadas por diversas informações, o que torna elas ativas no ambiente, essas informações impacta na economia e em um dos principais instrumentos da economia, que é o consumo realizado pela população. As entidades governamentais e o próprio cidadão estão interessados em maneiras que evite gastos e desperdícios supérfluos e que incentive um consumo consciente e autocontrolado. Portanto, as ações propostas em programas de políticas públicas devem considerar aspectos como o bem estar da sociedade e este trabalho apresenta situações que ocorrem no cotidiano da população.

7.2 Limitações e Pesquisas Futuras

Na tomada de decisão comportamental é crucial não esquecer que a busca pela explicação de resultados exatos por vezes é limitada ao fato deste processo ser uma atividade humana, sustentada pela subjetividade, valor, crença, julgamento e diferentes interpretações e modelos mentais que mudam de acordo com as diferenças individuais.

Como toda a pesquisa experimental, este estudo está limitado pelas condições de manipulação e controle. Sendo assim, é importante ressaltar que outras variáveis podem ter impactado a relação de autocontrole, indulgência, *ego depletion* e vitalidade subjetiva na tomada de decisão em diferentes distâncias temporais.

Houve uma preocupação em garantir a validade interna, o que deixou a validade externa e a generalização do experimento mais fragilizada, portanto sugere-se que outras pesquisas sejam realizadas para garantir a validade externa e uma abordagem mais ampla.

No Estudo 1, a variável que mensurava o nível de fome impactou nas decisões do presente, portanto, pesquisas futuras podem ser desenvolvidas com o intuito de corrigir tal distorção. Embora todo o cuidado, pode ser que os participantes, principalmente do grupo neutro, tenham sido influenciados de maneiras diferentes durante o experimento.

Os estudos foram realizados em ambientes diferentes, no primeiro momento no Brasil e no segundo e terceiro momento no Estados Unidos (*Mturk*). Não são amostras semelhantes, mas como um dos objetivos era reuplicar o estudo de Laran (2010) e utilizar o *e-prime* foi preciso realizar ele em outro contexto e presencialmente (Estudo 1).

Uma limitação que poderá ser avaliada para pesquisa futura foi o objeto de escolha – calorias de produtos alimentares - essa variável dependente é muito utilizada em experimentos (BAUMEISTER et al., 1998; LARAN, 2010; CHERNEV; CHANDON, 2015) e fazem parte das escolhas diárias dos consumidores, entretanto, cabe validar se com outros itens de escolha os resultados serão os mesmos.

Outra limitação que também tem oportunidade de pesquisa futura é quanto ao contexto e aos participantes do experimento. Sugere-se a reuplicação do estudo em outros campos, como por exemplo em organizações, nesse ambiente os tomadores de decisões interpretam o ambiente e fazem escolhas para o *outro*

(instituição/empresa), portanto seria interessante analisar o processo de tomada de decisão em um viés individual *versus* organizacional.

Por fim, pode ser abordado até que ponto a motivação e as interpretações de alto nível impactam na energia disponível. Os autores Haynes et al. (2016) sugerem que a motivação impacta no processo de depreciação do ego e Fujita et al. (2006) entre outros associam os níveis de interpretações ao autocontrole.

No entanto, apesar dessas limitações, espera-se que o estudo possa contribuir para a academia e em novas pesquisas relacionadas com *construal level*, *ego depletion* e vitalidade subjetiva.

REFERÊNCIAS

- AGRAWAL, Nidhi; WAN, Echo Wen. Regulating risk or risking regulation? Construal levels and depletion effects in the processing of health messages. **Journal of Consumer Research**, [S.l.], v. 36, n. 3, p. 448-462, 2009.
- AKIN, Ahmet. The relationships between Internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. **Cyber psychology, Behavior, and Social Networking**, [S.l.], v. 15, n. 8, p. 404-410, 2012.
- ALÓS-FERRER, Carlos; STRACK, Fritz. From dual processes to multiple selves: Implications for economic behavior. **Journal of Economic Psychology**, [S.l.], v. 41, p. 1-11, 2014.
- ALÓS-FERRER, Carlos; HÜGELSCHÄFER, Sabine; LI, Jiahui. Self-control depletion and decision making. **Journal of Neuroscience, Psychology, and Economics**, [S.l.], v. 8, n. 4, p. 203, 2015.
- ARIELY, D. **Previsivelmente irracional**. Rio de Janeiro: Elsevier Brasil, 2008.
- AUGIER, Mie; MARCH, James G. A model scholar: Herbert A. Simon (1916–2001). **Journal of Economic Behavior & Organization**, [S.l.], v. 49, n. 1, p. 1-17, 2002.
- BALESTRIN, Alsones. Uma análise da contribuição de Herbert Simon para as Teorias Organizacionais. **Revista Eletrônica de Administração**, Porto Alegre, v. 8, n. 4, 2002.
- BARGH, John A.; CHARTRAND, Tanya L. The mind in the middle. In: REIS, Harry T.; JUDD, Charles M. **Handbook of research methods in social and personality psychology**. Cambridge: University Press, p. 253-285, 2000
- BARON, R.M.; KENNY, D.A. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 51, n. 6, p. 1173-1182, 1986.
- BAUMEISTER, Roy F. et al. Ego depletion: is the active *self* a limited resource? **Journal of Personality and Social Psychology**, [S.l.], v. 74, n. 5, p. 1252, 1998.
- BAUMEISTER, Roy F.; VOHS, Kathleen D. Self-Regulation, ego depletion, and motivation. **Social and Personality Psychology Compass**, [S.l.], v. 1, n. 1, p. 115-128, 2007.
- BAUMEISTER, Roy F.; VOHS, Kathleen D.; TICE, Dianne M. The strength model of *self*-control. **Current Directions in Psychological Science**, [S.l.], v. 16, n. 6, p. 351-355, 2007.
- BERTRAMS, Alex; ENGLERT, Chris; DICKHÄUSER, Oliver. Self-control strength in the relation between trait test anxiety and state anxiety. **Journal of Research in Personality**, [S.l.], v. 44, n. 6, p. 738-741, 2010.

BOSTIC, Terence J.; RUBIO, Doris McGartland; HOOD, Mark. A validation of the subjective vitality scale using structural equation modeling. **Social Indicators Research**, [S.l.], v. 52, n. 3, p. 313-324, 2000.

BRAGA, Robson; SOUSA, Edmilson Patrocinio; LIMA FILHO, Raimundo Nonato. Julgamento e Tomada de decisões: Produção científica em Contabilidade no período de 1999 a 2012. **Cadernos de Gestão e Empreendedorismo**, Porto Alegre, v. 2, n. 1, p. 17-31, 2014.

CHERNEV, Alexander; CHANDON, Pierre. Calories estimation biases in consumer choice. In: BATRA, Rajeev; KELLER, Punam; STRECHER, Victor (Ed.). **Leveraging consumer psychology for effective health communications: the obesity challenge**. New York: Routledge, 2015. p. 104-121.

CIAROCCO, N. et al. **The state self-control capacity scale: reliability, validity, and correlations with physical and psychological stress**. Monmouth University. (Submetido para publicação). 2010.

DAFT, Richard L.; WEICK, Karl E. Por um modelo de organização concebido como sistema interpretativo. **RAE-Revista de Administração de Empresas**, Rio de Janeiro, v. 45, n. 4, p. 73-86, 2005.

DAY, George S. Closing the marketing capabilities gap. **Journal of Marketing**, [S.l.], v. 75, n. 4, p. 183-195, 2011.

DHAR, Ravi; KIM, Eunice Y. Seeing the forest or the trees: Implications of construal level theory for consumer choice. **Journal of Consumer Psychology**, [S.l.], v. 17, n. 2, p. 96-100, 2007.

EISENHARDT, Kathleen M.; ZBARACKI, Mark J. Strategic decision making. **Strategic Management Journal**, [S.l.], v. 13, n. S2, p. 17-37, 1992.

FALK, Armin; HECKMAN, James J. Lab experiments are a major source of knowledge in the social sciences. **Science**, [S.l.], v. 326, n. 5952, p. 535-538, 2009.

FERREIRA, Vera Rita Mello. **Psicologia econômica: estudo do comportamento econômico e da tomada de decisão**. Amsterdam: Elsevier Academic Press, 2008.

FIEDLER, Klaus et al. On the relations between distinct aspects of psychological distance: An ecological basis of construal-level theory. **Journal of Experimental Social Psychology**, [S.l.], v. 48, n. 5, p. 1014-1021, 2012.

FIEDLER, Klaus. Construal level theory as an integrative framework for behavioral decision-making research and consumer psychology. **Journal of Consumer Psychology**, [S.l.], v. 17, n. 2, p. 101-106, 2007.

FITZSIMONS, Gavan J.; SHIV, Baba. Nonconscious and contaminative effects of hypothetical questions on subsequent decision making. **Journal of Consumer Research**, [S.l.], v. 28, n. 2, p. 224-238, 2001.

- FÖRSTER, Jens et al. What do we prime? On distinguishing between semantic priming, procedural priming, and goal priming. **Oxford handbook of human action**, p. 173-193, 2009.
- FUJITA, Kentaro et al. Construal levels and *self*-control. **Journal of Personality and Social Psychology**, [S.I.], v. 90, n. 3, p. 351, 2006.
- FUJITA, Kentaro. Seeing the forest beyond the trees: A construal-level approach to *self*-control. **Social and Personality Psychology Compass**, v. 2, n. 3, p. 1475-1496, 2008.
- GOODWIN, James C.; GOODWIN, Kerri A. **Research in Psychology: Methods and Design**. Wiley, 2013.
- GOUVEIA, Valdiney V. et al. Escala de Vitalidade Subjetiva–EVS: evidências de sua adequação psicométrica. **Psicologia: teoria e pesquisa**, Brasília, DF, v. 28, n. 1, p. 05-13, 2012.
- HAIR, J. F.; BLACK, W. C.; BABIN, B. J.; ANDERSON, R. E.; TATHAM, R. L. **Análise multivariada de dados**. Bookman, 2009.
- HAYNES, Ashleigh; KEMPS, Eva; MOFFITT, Robyn. Too depleted to try? Testing the process model of ego depletion in the context of unhealthy snack consumption. **Applied Psychology: Health and Well-Being**, [S.I.], v. 8, n. 3, p. 386-404, 2016.
- HERNANDEZ, Jose Mauro; BASSO, Kenny; BRANDÃO, Marcelo Moll. Pesquisa experimental em marketing. **REMark**, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 96, 2014.
- HERNANDEZ, Jose Mauro; RODRIGUES, Felipe Ferminiano; PONTES, Rafael. The Effect of Construal Level and Type of Message on Persuasion. In: ENCONTRO DA ANPAD - EnANPAD, 37., 2013, Rio de Janeiro. **Anais...**Rio de Janeiro: ANPAD, 2013. p. 1-13.
- INZLICHT, Michael; SCHMEICHEL, Brandon J. What is ego depletion? Toward a mechanistic revision of the resource model of self-control. **Perspectives on Psychological Science**, v. 7, n. 5, p. 450-463, 2012.
- JANISZEWSKI, Chris; WYER, Robert S. Content and process priming: A review. **Journal of Consumer Psychology**, v. 24, n. 1, p. 96-118, 2014.
- JONES, Bryan D. Bounded rationality. **Annual Review of Political Science**, [S.I.], v. 2, n. 1, p. 297-321, 1999.
- KIM, Jinhyung; KANG, Pyungwon; CHOI, Incheol. Pleasure now, meaning later: Temporal dynamics between pleasure and meaning. **Journal of Experimental Social Psychology**, [S.I.], v. 55, p. 262-270, 2014.
- KIVETZ, Ran; SIMONSON, Itamar. Self-control for the righteous: Toward a theory of precommitment to indulgence. **Journal of Consumer Research**, [S.I.], v. 29, n. 2, p. 199-217, 2002.

KYUNG, Ellie J.; MENON, Geeta; TROPE, Yaacov. Construal level and temporal judgments of the past: the moderating role of knowledge. **Psychonomic Bulletin & Review**, [S.l.], v. 21, n. 3, p. 734-739, 2014.

LARAN, Juliano. Choosing your future: temporal distance and the balance between *self-control* and indulgence. **Journal of Consumer Research**, [S.l.], v. 36, n. 6, p. 1002-1015, 2010.

LEECH, N. L.; BARRETT, K. C.; MORGAN, G. A. **SPSS for intermediate statistics**. LEA, 2005.

LIBERMAN, Nira; SAGRISTANO, Michael D.; TROPE, Yaacov. The effect of temporal distance on level of mental construal. **Journal of Experimental Social Psychology**, [S.l.], v. 38, n. 6, p. 523-534, 2002.

LIBERMAN, Nira; TROPE, Yaacov. The psychology of transcending the here and now. **Science**, [S.l.], v. 322, n. 5905, p. 1201-1205, 2008.

LIBERMAN, Nira; TROPE, Yaacov. The role of feasibility and desirability considerations in near and distant future decisions: a test of temporal construal theory. **Journal of Personality and Social Psychology**, [S.l.], v. 75, n. 1, p. 5, 1998.

LIBERMAN, Nira; TROPE, Yaacov. Traversing psychological distance. **Trends in Cognitive Sciences**, [S.l.], v. 18, n. 7, p. 364-369, 2014.

MENTZER, J.T. & FLINT, D.J. Validity in logistics research. **Journal of Business Logistics**, [S.l.], v. 18, n. 1, p. 199- 216, 1997.

MOLLER, Arlen C.; DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. Choice and ego-depletion: The moderating role of autonomy. **Personality and Social Psychology Bulletin**, [S.l.], v. 32, n. 8, p. 1024-1036, 2006.

MOTTA, F. C. P.; VASCONCELOS, I. F. G. **Teoria geral da administração**. 3. ed. São Paulo: PioneiraThompson Learning, 2011.

MURAVEN, Mark; SHMUELI, Dikla; BURKLEY, Edward. Conserving self-control strength. **Journal of Personality and Social Psychology**, [S.l.], v. 91, n. 3, p. 524, 2006.

NES, Lise Solberg et al. Self-regulatory fatigue in chronic multisymptom illnesses: Scale development, fatigue, and self-control. **Journal of Pain Research**, [S.l.], v. 6, p. 181, 2013.

NILSSON, MÅNS; DALKMANN, Holger. Decision making and strategic environmental assessment. **Journal of Environmental Assessment Policy and Management**, [S.l.], v. 3, n. 03, p. 305-327, 2001.

NIQUE, Walter; LADEIRA, Wagner Júnior. **Pesquisa de marketing: uma orientação para o mercado brasileiro**. São Paulo: Atlas, 2014.

NIX, Glen A. et al. Revitalization through *self*-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. **Journal of Experimental Social Psychology**, [S.l.], v. 35, n. 3, p. 266-284, 1999.

PERIN, Marcelo Gattermann; SAMPAIO, Cláudio Hoffmann. Orientação para o mercado, porte empresarial e performance. **RAE-Revista de Administração de Empresas**, Rio de Janeiro, v. 44, n. 3, p. 76-88, 2004.

POLMAN, Evan; VOHS, Kathleen D. Decision Fatigue, Choosing for Others, and Self-Construal. **Social Psychological and Personality Science**, p. 1948550616639648, 2016.

QUEVEDO-SILVA, Felipe; FREIRE, Otávio Bandeira Lamônica. O efeito do distanciamento psicológico e framing da mensagem sobre a capacidade de diferenciação em empresas de serviço. In: ENCONTRO DA ANPAD - EnANPAD, 39., 2015, Belo Horizonte. **Anais...**Rio de Janeiro: ANPAD, 2015. p. 1-18.

RAUE, Martina et al. How far does it feel? Construal level and decisions under risk. **Journal of Applied Research in Memory and Cognition**, [S.l.], v. 4, n. 3, p. 256-264, 2015.

RYALS, Lynette; WILSON, Hugh. Experimental methods in market research. **International Journal of Market Research**, [S.l.], v. 47, n. 4, p. 347-366, 2005.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. **Social and Personality Psychology Compass**, [S.l.], v. 2, n. 2, p. 702-717, 2008.

RYAN, Richard M.; FREDERICK, Christina. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. **Journal of Personality**, [S.l.], v. 65, n. 3, p. 529-565, 1997.

SAGRISTANO, Michael D.; TROPE, Yaacov; LIBERMAN, Nira. Time-dependent gambling: odds now, money later. **Journal of Experimental Psychology: general**, [S.l.], v. 131, n. 3, p. 364, 2002.

SALLES, Jerusa Fumagalli de; MACHADO, Leticia Leuze; JANCZURAC, Gerson Américo. Efeitos de priming semântico em tarefa de decisão lexical em crianças de 3ª série. **Psicologia: reflexão e crítica**, Porto Alegre, v. 24, n. 3, p. 597-608, 2011.

SCHMEICHEL, Brandon J.; VOHS, Kathleen D.; BAUMEISTER, Roy F. Intellectual performance and ego depletion: role of the self in logical reasoning and other information processing. **Journal of Personality and Social Psychology**, [S.l.], v. 85, n. 1, p. 33, 2003.

SCHWARTZ, Hugh. Herbert Simon and behavioral economics. **The Journal of Socio-Economics**, [S.l.], v. 31, n. 3, p. 181-189, 2002.

SHADISH, W. R.; COOK, T. D.; CAMPBELL, D. T. **Experimental and Quasi-experimental designs: for generalized causal inference**. New York: Houghton Mifflin, 2002.

SIMON, Herbert Alexander. **Comportamento administrativo**: estudo dos processos decisórios nas organizações administrativas. Rio de Janeiro: FGV, 1979.

STEINGRABER, Ronivaldo; FERNANDEZ, Ramon Garcia. A racionalidade limitada de Herbert Simon na Microeconomia. **Revista da Sociedade Brasileira de Economia Política**, Uberlândia, n. 34, p. 123–162, 2013.

TANGNEY, June P.; BAUMEISTER, Roy F.; BOONE, Angie Luzio. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. **Journal of personality**, [S.I.], v. 72, n. 2, p. 271-324, 2004.

TICE, Dianne M. et al. Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. **Journal of Experimental Social Psychology**, [S.I.], v. 43, n. 3, p. 379-384, 2007.

TRAUTMANN, Stefan T.; VAN DE KUILEN, Gijs. Prospect theory or construal level theory?: diminishing sensitivity vs. psychological distance in risky decisions. **Acta Psychologica**, [S.I.], v. 139, n. 1, p. 254-260, 2012.

TROPE, Yaacov; LIBERMAN, Nira. Construal-level theory of psychological distance. **Psychological Review**, [S.I.], v. 117, n. 2, p. 440, 2010.

TROPE, Yaacov; LIBERMAN, Nira. Temporal construal and time-dependent changes in preference. **Journal of Personality and Social Psychology**, [S.I.], v. 79, n. 6, p. 876 - 889, 2000.

TROPE, Yaacov; LIBERMAN, Nira. Temporal construal. **Psychological Review**, [S.I.], v. 110, n. 3, p. 403 – 421, 2003.

TROPE, Yaacov; LIBERMAN, Nira; WAKSLAK, Cheryl. Construal levels and psychological distance: effects on representation, prediction, evaluation, and behavior. **Journal of Consumer Psychology**: the official journal of the Society for Consumer Psychology, [S.I.], v. 17, n. 2, p. 83 - 95, 2007.

UYSAL, Recep et al. Subjective vitality as mediator and moderator of the relationship between life satisfaction and subjective happiness. **Educational Sciences: theory & practice**, [S.I.], v. 14, n. 2, p. 489-497, 2014.

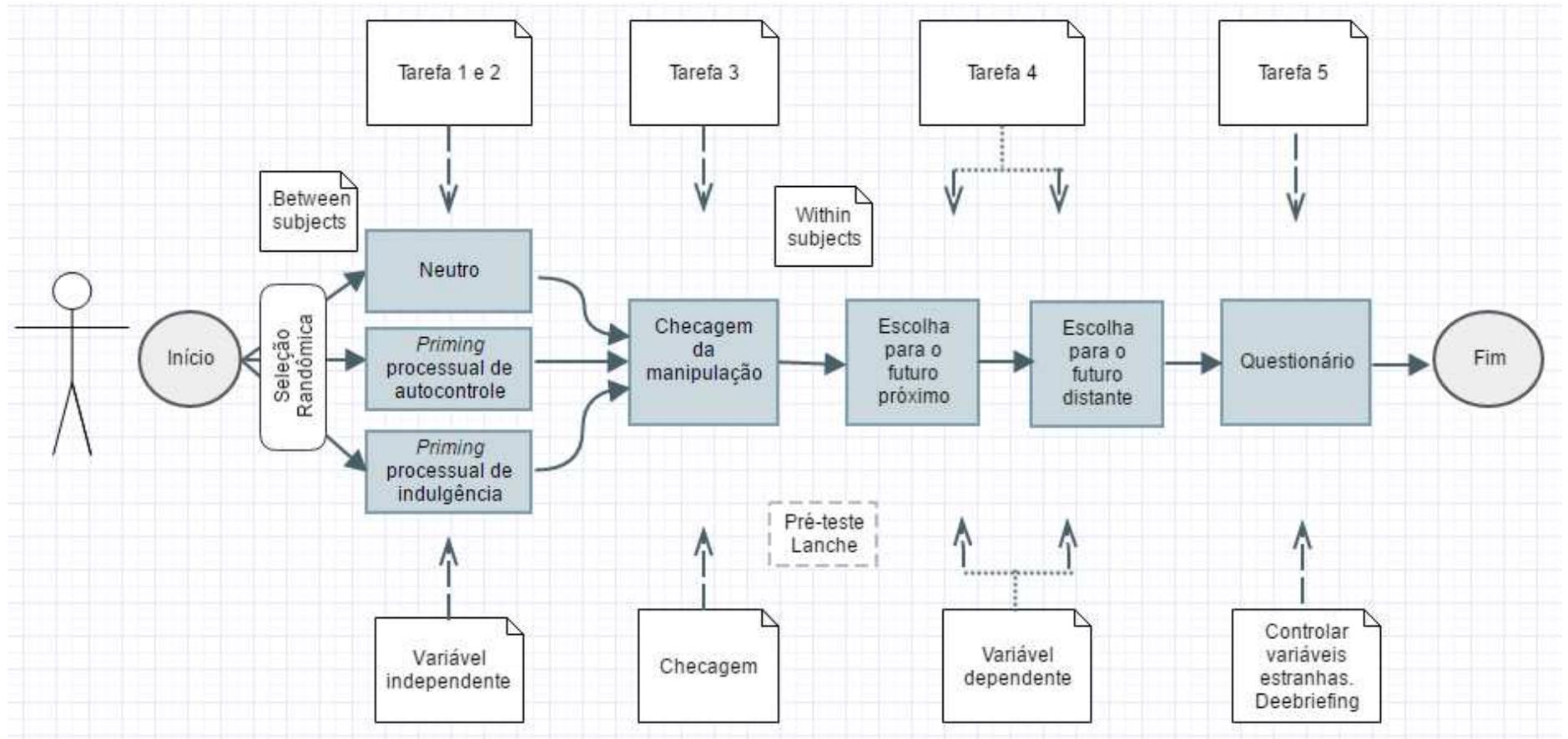
VIEIRA, Valter Afonso; FAIA, Valter da Silva. Efeitos moderadores duplos e triplos na análise de regressão. In: ENCONTRO DA ANPAD, 38., 2014, Rio de Janeiro. **Anais eletrônicos...** Rio de Janeiro: Associação Nacional de Pós Graduação e Pesquisa em Administração (ANPAD), 2014. Disponível em: <http://www.anpad.org.br/admin/pdf/2014_EnANPAD_EPQ1584.pdf>. Acesso em: 10 set. 2016.

WANSINK, Brian; SOBAL, Jeffery. Mindless eating the 200 daily food decisions we overlook. **Environment and Behavior**, v. 39, n. 1, p. 106-123, 2007.

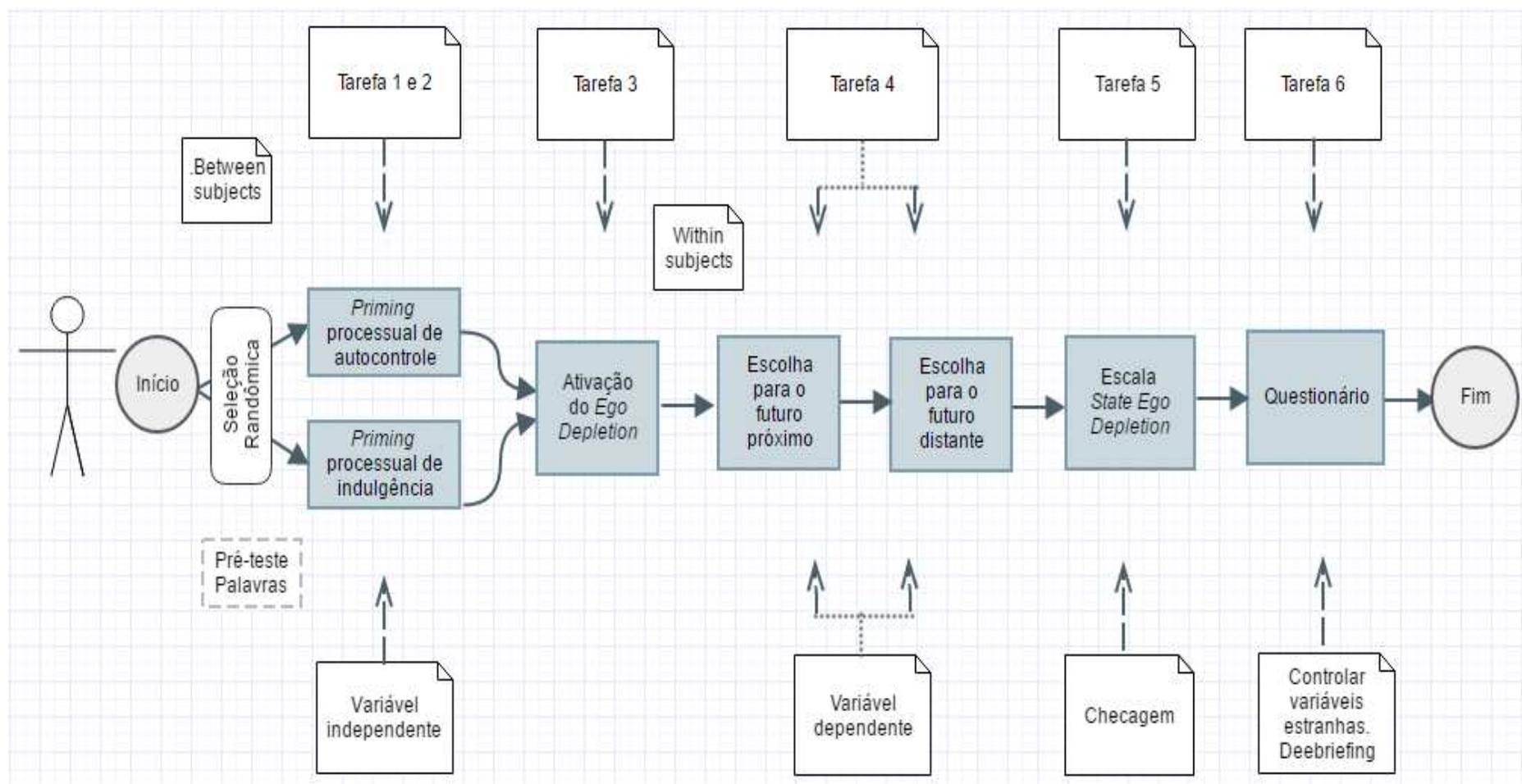
WELSH, David T.; ORDÓÑEZ, Lisa D. The dark side of consecutive high performance goals: Linking goal setting, depletion, and unethical behavior. **Organizational Behavior and Human Decision Processes**, [S.I.], v. 123, n. 2, p. 79-89, 2014.

WILCOX, Keith; KRAMER, Thomas; SEN, Sankar. Indulgence or self-control: A dual process model of the effect of incidental pride on indulgent choice. **Journal of Consumer Research**, [S.l.], v. 38, n. 1, p. 151-163, 2011.

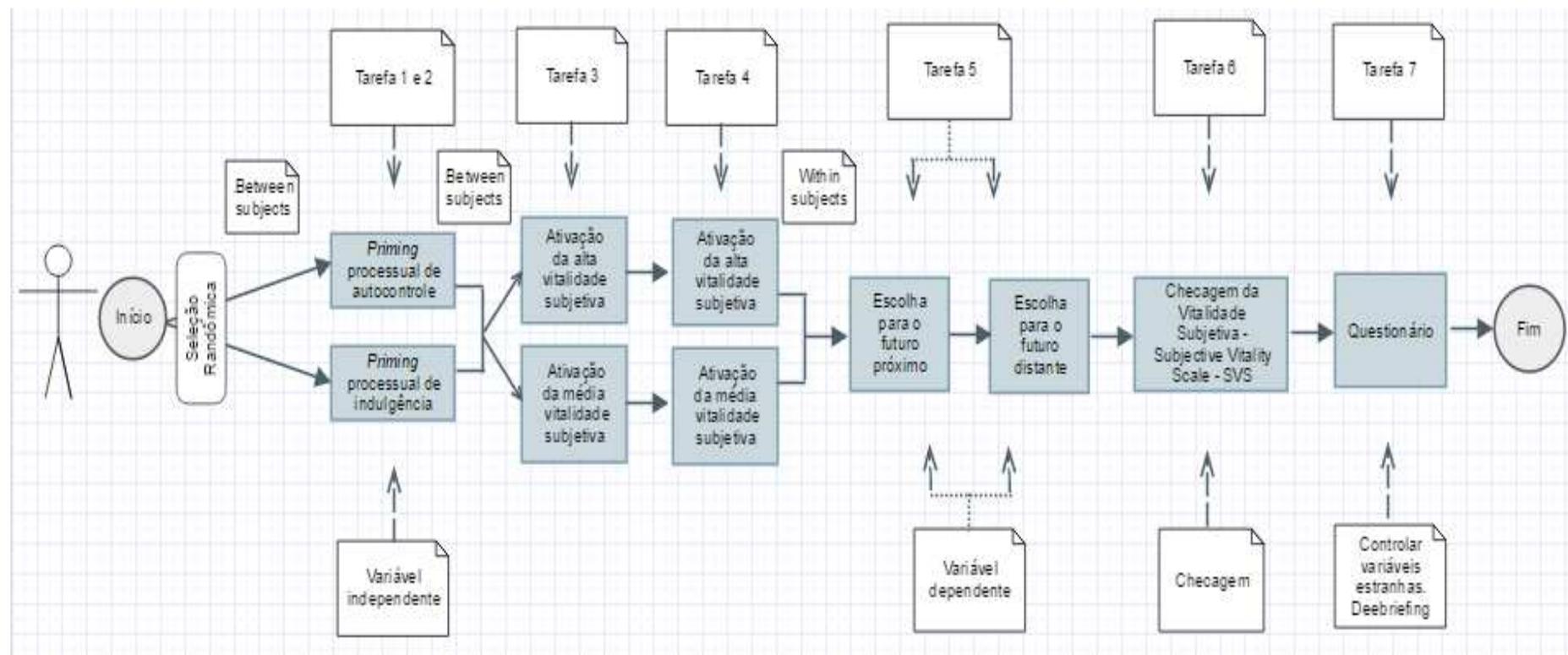
APÊNDICE A - PROTOCOLO DE EXECUÇÃO DO ESTUDO 1



APÊNDICE B - PROTOCOLO DE EXECUÇÃO DO ESTUDO 2



APÊNDICE C - PROTOCOLO DE EXECUÇÃO DO ESTUDO 3



APÊNDICE D - QUESTIONÁRIO ESTUDO 1 (AUTOCONTROLE)

Prezado Participante.

Nesta atividade, você irá participar de um estudo acadêmico de duas etapas, em um primeiro momento irá avaliar seu vocabulário e em um segundo e último momento sua preferência alimentar. Essa pesquisa levará cerca de 20 minutos para ser concluída. Não há risco envolvido na resposta a este estudo. Sua participação é voluntária, o que significa que você é livre para participar ou não, bem como parar a qualquer momento. Por favor, leia com atenção todas as orientações e procure focar nas atividades que serão solicitadas!!

No final deixe seu e-mail, pois você irá participar do sorteio de um livro.

Declaro que tenho 18 anos ou mais e concordo em participar desta pesquisa. Declaro igualmente que fui informado que a minha participação neste estudo é voluntária e que pode sair a qualquer momento, sem penalidade e que todos os dados são confidenciais. Eu entendo que vou participar de um estudo acadêmico, que não oferece sérios riscos.

Eu concordo em participar desse estudo (1)

Eu não concordo em participar desse estudo (2)

Q2. Por favor, reescreva as 11 frases abaixo na ordem correta.

1) AUTOCONTROLE, É, TER, LIMITE, IMPORTANTE, E:

Resposta:

2) ALIMENTAÇÃO, É, SAUDÁVEL, SINÔNIMO, UMA, EQUILIBRADA, E, BEM-ESTAR, DE:

Resposta:

3) PESSOAS, REGRADAS, AS, SABEM, TEMPO E DINHEIRO, ADMINISTRAR:

Resposta:

4) EXERCÍCIOS, FÍSICOS, REGULARMENTE, PRECISO, É, FAZER:

Resposta:

5) QUEM, POUPAR, ECONOMIZAR, E, PROCURAR, NÃO, ENDIVIDADO, FICA:

Resposta:

6) A, CLARA, É, REGRA, SEGUIR, BASTA, VOCÊ:

Resposta:

7) O, DESCONTROLADO, AQUELE, É, QUE, DINHEIRO, POUPA, NÃO, SEU:

Resposta:

8) BALANCEADA, SAUDÁVEL, E , QUEM, EVITARÁ, SAÚDE, PROBLEMAS, FUTUROS, DE, A, MANTEM, ALIMENTAÇÃO:

Resposta:

9) SÃO, VERBOS, CONTROLAR, POUPAR, E, IMPORTANTES, PARA, O, CIDADÃO, BRASILEIRO:

Resposta:

10) PRECISO, MINHAS, EMAGRECER, JÁ, ROUPAS, SERVEM, MAIS, NÃO:

Resposta:

11) COMENDO, DEMAIS, ESTOU, EU, PRECISO, CONTROLAR, ME:

Resposta:

Q3 – *E-prime*, checagem da manipulação. Essa atividade foi realizada no computador. Os participantes eram convidados a se sentarem em frente de um *notebook* para participar de um jogo de palavras. Nós primeiramente passamos uma tela com as instruções iniciais, nessa tela informamos que eles participariam de um *game* de palavras, em cada página teria apenas uma palavra, quando eles identificassem uma palavra que existisse na língua portuguesa deveriam clicar 1, quando fosse uma palavra que não existisse, deveria clicar 2. Eles tinham de 0 a 2 segundos para responder.

Dentre todas essas palavras que surgiram na tela, 10 eram da informação que se desejou ativar, portanto, autocontrole para o grupo de autocontrole e indulgentes para o grupo indulgente, outras 10 eram palavras quaisquer e 20 pseudopalavras, essa informação não foi dita ao participante.

INSTRUÇÕES PARA QUESTÃO 4 E 5

ATENÇÃO!!!!

Gostaríamos de selecionar alguns lanches para entregar aos participantes de uma pesquisa que acontecerá em dois momentos:

1º MOMENTO: uma entrega de lanche logo após a primeira etapa da pesquisa (presente).

2º MOMENTO: uma entrega de lanche um mês após a primeira etapa (futuro).

Portanto, solicitamos que você indique UM lanche que gostaria de obter no final da primeira etapa (presente) e outro que gostaria de ganhar um mês após a primeira etapa (futuro).

Q4 Por favor, selecione um lanche que você gostaria de ganhar LOGO APÓS A PRIMEIRA PESQUISA.

ATENÇÃO!!!

Os lanches estão separados da seguinte maneira, os seis primeiros são produtos mais saudáveis, de baixas calorias. E os seis últimos, são produtos menos saudáveis, com altas calorias.

- 1 maçã média 100 gramas - 70 calorias
- 2 cookies de aveia - 130 calorias
- ½ copo de iogurte integral - 85 calorias
- 20 gramas de chocolate meio amargo - 95 calorias
- 1 Barra de cereal 25 gramas - 100 calorias
- 1 Salada de frutas 100 gramas - 100 calorias
- 1 porção de chocolate ao leite 30 gramas - 156 calorias
- 1 fatia de bolo de chocolate 100 gramas - 385 calorias
- 1 sundae de chocolate 148 gramas - 302 calorias
- 1 fatia de pizza 120 gramas - 360 calorias
- 4 pães de queijo 50 gramas - 284 calorias
- 1 caixinha de batata frita 102 gramas - 288 calorias

Q5 Por favor, selecione um lanche que você gostaria de ganhar UM MÊS APÓS A PRIMEIRA PESQUISA.

ATENÇÃO!!!!

Os lanches estão separados da seguinte maneira, os seis primeiros são produtos mais saudáveis, de baixas calorias. E os seis últimos, são produtos menos saudáveis, com altas calorias.

- 1 maçã média 100 gramas - 70 calorias
- 2 cookies de aveia - 130 calorias
- ½ copo de iogurte integral - 85 calorias
- 20 gramas de chocolate meio amargo - 95 calorias
- 1 Barra de cereal 25 gramas - 100 calorias
- 1 Salada de frutas 100 gramas - 100 calorias
- 1 porção de chocolate ao leite 30 gramas - 156 calorias
- 1 fatia de bolo de chocolate 100 gramas - 385 calorias
- 1 sundae de chocolate 148 gramas - 302 calorias
- 1 fatia de pizza 120 gramas - 360 calorias
- 4 pães de queijo 50 gramas - 284 calorias
- 1 caixinha de batata frita 102 gramas - 288 calorias

Q6 Qual seu nível de fome agora?

	Muito pouco (1)	Moderadamente de menos (2)	Nem demais nem de menos (3)	Moderadamente demais (4)	Demais (5)
Qual seu nível de fome agora?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q7 Você tem algum problema de saúde? Se sim, qual?

Sim - Qual? (1)

Não (2)

Q8 Qual seu sexo?

Masculino (1)

Feminino (2)

Q9 Qual sua idade?

_____ (1)

Q10 Qual seu estado civil?

Solteiro (1)

Casado (2)

Divorciado (3)

Viúvo (4)

Outros (5)

Q11 Qual sua renda família? Favor colocar ao lado quantas pessoas fazem parte dessa renda.

Até R\$ 1.000,00 (1)

De R\$ 1.001,00 à R\$ 3.000,00 (2)

De R\$ 3.001,00 à R\$ 5.000,00 (3)

De R\$ 5.001,00 à R\$ 7.000,00 (4)

De R\$ 7.001,00 à R\$ 10.000,00 (5)

Mais de R\$ 10.000,00 (6)

Q12 Qual seu curso?

Q13 Você gostou de responder essa pesquisa?

Sim (1)

Não (2)

Q14 Você sentiu alguma dificuldade ao responder? Se sim, favor listar, caso não, passe para a próxima pergunta.

Q15 Você consegue explicar o que estamos medindo nessa pesquisa?

Sim (1)

Não (2)

Q16 Se sim, favor explicar no campo abaixo. Se optou por "não" na pergunta acima, favor deixar o quadro em branco.

Q17 A PESQUISA TERMINOU! OBRIGADO PELA AJUDA! Deixe abaixo seu nome e e-mail para concorrer ao sorteio de um livro.

Nome: _____

E-mail: _____

APÊNDICE E - QUESTIONÁRIO ESTUDO 1 (INDULGÊNCIA)

Prezado Participante.

Nesta atividade, você irá participar de um estudo acadêmico de duas etapas, em um primeiro momento irá avaliar seu vocabulário e em um segundo e último momento sua preferência alimentar.

Essa pesquisa levará cerca de 10 minutos para ser concluída.

Não há risco envolvido na resposta a este estudo.

Sua participação é voluntária, o que significa que você é livre para participar ou não, bem como parar a qualquer momento.

Por favor, leia com atenção todas as orientações e procure focar nas atividades que serão solicitadas!!

No final deixe seu e-mail, pois você irá participar do sorteio de um livro.

Declaro que tenho 18 anos ou mais e concordo em participar desta pesquisa. Declaro igualmente que fui informado que a minha participação neste estudo é voluntária e que pode sair a qualquer momento, sem penalidade e que todos os dados são confidenciais. Eu entendo que vou participar de um estudo acadêmico, que não oferece sérios riscos.

Eu concordo em participar desse estudo (1)

Eu não concordo em participar desse estudo (2)

Q2 Por favor, reescreva as 11 frases abaixo na ordem correta.

1) NADA, JANTAR, MELHOR, DEGUSTAR, QUE, DELICIOSO, UM

Resposta:

2) O, SEM, BOM, VIVER, VIDA, DA, LIMITES, É:

Resposta:

3) VOU, FESTA, AS, DA, APROVEITAR, GULOSEIMAS:

Resposta:

4) TORTA, ESTÁ, SABOROSA, MUITO, AQUELA, PARECENDO:

Resposta:

5) A, É, FEITA, EXAGERO, VIDA, DE, PRAZERES, E,:

Resposta:

6) COMER, DE, UMA, SABOROSA, ALIMENTAÇÃO, GOSTO:

Resposta:

7) FAZ, NÃO, MAL, A, ESBANJAR, NINGUÉM, EXAGERAR, AS, E, VEZES:

Resposta:

8) A, QUE, RECEITA, VI, TELEVISÃO, É, HOJE, NA, MARAVILHOSA:

Resposta:

9) SÃO, VERBOS, APROVEITAR, EXAGERAR, E, IMPORTANTES:

Resposta:

10) FREQUENTEMENTE, MEREÇO, EU, UM, DELICIOSO, AGRADO:

Resposta:

11) APROVEITAR, VIDA, CURTA, É, PRECISAMOS, A:

Resposta

Q3 – *E-prime*, checagem da manipulação. Essa atividade foi realizada no computador. Os participantes eram convidados a se sentarem em frente de um *notebook* para participar de um jogo de palavras. Nós primeiramente passamos uma tela com as instruções iniciais, nessa tela informamos que eles participariam de um *game* de palavras, em cada página teria apenas uma palavra, quando eles identificassem uma palavra que existisse na língua portuguesa deveriam clicar 1, quando fosse uma palavra que não existisse, deveria clicar 2. Eles tinham de 0 a 2 segundos para responder.

Dentre todas essas palavras que surgiram na tela, 10 eram da informação que se desejou ativar, portanto, autocontrole para o grupo de autocontrole e indulgentes para o grupo indulgente, outras 10 eram palavras quaisquer e 20 pseudopalavras, essa informação não foi dita ao participante.

INSTRUÇÕES PARA QUESTÃO 4 E 5

ATENÇÃO!!!!

Gostaríamos de selecionar alguns lanches para entregar aos participantes de uma pesquisa que acontecerá em dois momentos:

1º MOMENTO: uma entrega de lanche logo após a primeira etapa da pesquisa (presente).

2º MOMENTO: uma entrega de lanche um mês após a primeira etapa (futuro).

Portanto, solicitamos que você indique UM lanche que gostaria de obter no final da primeira etapa (presente) e outro que gostaria de ganhar um mês após a primeira etapa (futuro).

Por favor, selecione um lanche diferente para os dois momentos!!

Q4 Por favor, selecione um lanche que você gostaria de ganhar LOGO APÓS A PRIMEIRA PESQUISA.

ATENÇÃO!!!

Os lanches estão separados da seguinte maneira, os seis primeiros são produtos mais saudáveis, de baixas calorias. E os seis últimos, são produtos menos saudáveis, com altas calorias.

- 1 maçã média 100 gramas - 70 calorias
- 2 cookies de aveia - 130 calorias
- ½ copo de iogurte integral - 85 calorias
- 20 gramas de chocolate meio amargo - 95 calorias
- 1 Barra de cereal 25 gramas - 100 calorias
- 1 Salada de frutas 100 gramas - 100 calorias
- 1 porção de chocolate ao leite 30 gramas - 156 calorias
- 1 fatia de bolo de chocolate 100 gramas - 385 calorias
- 1 sundae de chocolate 148 gramas - 302 calorias
- 1 fatia de pizza 120 gramas - 360 calorias
- 4 pães de queijo 50 gramas - 284 calorias
- 1 caixinha de batata frita 102 gramas - 288 calorias

Q5 Por favor, selecione um lanche que você gostaria de ganhar UM MÊS APÓS A PRIMEIRA PESQUISA.

ATENÇÃO!!!!

Os lanches estão separados da seguinte maneira, os seis primeiros são produtos mais saudáveis, de baixas calorias. E os seis últimos, são produtos menos saudáveis, com altas calorias.

1 maçã média 100 gramas - 70 calorias

2 cookies de aveia - 130 calorias

½ copo de iogurte integral - 85 calorias

20 gramas de chocolate meio amargo - 95 calorias

1 Barra de cereal 25 gramas - 100 calorias

1 Salada de frutas 100 gramas - 100 calorias

1 porção de chocolate ao leite 30 gramas - 156 calorias

1 fatia de bolo de chocolate 100 gramas - 385 calorias

1 sundae de chocolate 148 gramas - 302 calorias

1 fatia de pizza 120 gramas - 360 calorias

4 pães de queijo 50 gramas - 284 calorias

1 caixinha de batata frita 102 gramas - 288 calorias

Q6 Qual seu nível de fome agora?

	Muito pouco (1)	Moderadamente de menos (2)	Nem demais nem de menos (3)	Moderadamente demais (4)	Demais (5)
Qual seu nível de fome agora?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q7 Você tem algum problema de saúde? Se sim, qual?

Sim - Qual? (1)

Não (2)

Q8 Qual seu sexo?

Masculino (1)

Feminino (2)

Q9 Qual sua idade?

_____ (1)

Q10 Qual seu estado civil?

Solteiro (1)

Casado (2)

Divorciado (3)

Viúvo (4)

Outros (5)

Q11 Qual sua renda família? Favor colocar ao lado quantas pessoas fazem parte dessa renda.

Até R\$ 1.000,00 (1)

De R\$ 1.001,00 à R\$ 3.000,00 (2)

De R\$ 3.001,00 à R\$ 5.000,00 (3)

De R\$ 5.001,00 à R\$ 7.000,00 (4)

De R\$ 7.001,00 à R\$ 10.000,00 (5)

Mais de R\$ 10.000,00 (6)

Q12 Qual seu curso?

Q13 Você gostou de responder essa pesquisa?

Sim (1)

Não (2)

Q14 Você sentiu alguma dificuldade ao responder? Se sim, favor listar, caso não, passe para a próxima pergunta.

Q15 Você consegue explicar o que estamos medindo nessa pesquisa?

Sim (1)

Não (2)

Q16 Se sim, favor explicar no campo abaixo. Se optou por "não" na pergunta acima, favor deixar o quadro em branco.

Q17 A PESQUISA TERMINOU! OBRIGADO PELA AJUDA! Deixe abaixo seu nome e e-mail para concorrer ao sorteio de um livro.

Nome: _____

E-mail: _____

APÊNDICE F - QUESTIONÁRIO ESTUDO 1 (NEUTRO)

Prezado Participante.

Nesta atividade, você irá participar de um estudo acadêmico de duas etapas, em um primeiro momento irá avaliar seu vocabulário e em um segundo e último momento sua preferência alimentar.

Essa pesquisa levará cerca de 10 minutos para ser concluída.

Não há risco envolvido na resposta a este estudo.

Sua participação é voluntária, o que significa que você é livre para participar ou não, bem como parar a qualquer momento.

Por favor, leia com atenção todas as orientações e procure focar nas atividades que serão solicitadas!!

No final deixe seu e-mail, pois você irá participar do sorteio de um livro.

Declaro que tenho 18 anos ou mais e concordo em participar desta pesquisa. Declaro igualmente que fui informado que a minha participação neste estudo é voluntária e que pode sair a qualquer momento, sem penalidade e que todos os dados são confidenciais. Eu entendo que vou participar de um estudo acadêmico, que não oferece sérios riscos.

Eu concordo em participar desse estudo (1)

Eu não concordo em participar desse estudo (2)

Q2 Por favor, reescreva as 11 frases abaixo na ordem correta.

1) O, COMIDA, DO, ESTAVA, CACHORRO, A, COMENDO, GATO:

Resposta:

2) É, AULA, DIA, AMANHÃ, DE:

Resposta:

3) COM, SEDE, ESTOU, EU, MUITA:

Resposta:

4) DIA, DE, SOL, LINDO, FOI, ONTEM, UM:

Resposta:

5) É, PROMOÇÃO, HOJE, DE, DIA, SUPERMERCADO, NO:

Resposta:

6) PRECISEI, NÃO, ESCUTOU, DUAS, VEZES, FALAR, ELE:

Resposta:

7) ERA, COR, DE, CASA. A, AMARELA:

Resposta:

8) MACHUCOU, FUTEBOL, JOÃO, JOGO, SE, NO, DE:

Resposta:

9) ÚLTIMAS, VIAJAMOS, NÓS, FÉRIAS, NAS:

Resposta:

10) PEGUE, POR FAVOR, CONTRATO, O, IMPRESSORA, NA:

Resposta:

11) ÉTICA, BOM, SIGNIFICA, COSTUME, GREGO, E, DO, VEM, TER:

Resposta:

Q3 – *E-prime*, checagem da manipulação. Essa atividade foi realizada no computador. Os participantes eram convidados a se sentarem em frente de um *notebook* para participar de um jogo de palavras. Nós primeiramente passamos uma tela com as instruções iniciais, nessa tela informamos que eles participariam de um *game* de palavras, em cada página teria apenas uma palavra, quando eles identificassem uma palavra que existisse na língua portuguesa deveriam clicar 1, quando fosse uma palavra que não existisse, deveria clicar 2. Eles tinham de 0 a 2 segundos para responder.

Dentre todas essas palavras que surgiram na tela, 10 eram da informação que se desejou ativar, nesse caso eram palavras neutras, outras 10 eram palavras quaisquer e 20 pseudopalavras, essa informação não foi dita ao participante.

INSTRUÇÕES PARA QUESTÃO 4 E 5

ATENÇÃO!!!!

Gostaríamos de selecionar alguns lanches para entregar aos participantes de uma pesquisa que acontecerá em dois momentos:

1º MOMENTO: uma entrega de lanche logo após a primeira etapa da pesquisa (presente).

2º MOMENTO: uma entrega de lanche um mês após a primeira etapa (futuro).

Portanto, solicitamos que você indique UM lanche que gostaria de obter no final da primeira etapa (presente) e outro que gostaria de ganhar um mês após a primeira etapa (futuro).

Por favor, selecione um lanche diferente para os dois momentos!!

Q4 Por favor, selecione um lanche que você gostaria de ganhar LOGO APÓS A PRIMEIRA PESQUISA.

ATENÇÃO!!!

Os lanches estão separados da seguinte maneira, os seis primeiros são produtos mais saudáveis, de baixas calorias. E os seis últimos, são produtos menos saudáveis, com altas calorias.

- 1 maçã média 100 gramas - 70 calorias
- 2 cookies de aveia - 130 calorias
- ½ copo de iogurte integral - 85 calorias
- 20 gramas de chocolate meio amargo - 95 calorias
- 1 Barra de cereal 25 gramas - 100 calorias
- 1 Salada de frutas 100 gramas - 100 calorias
- 1 porção de chocolate ao leite 30 gramas - 156 calorias
- 1 fatia de bolo de chocolate 100 gramas - 385 calorias
- 1 sundae de chocolate 148 gramas - 302 calorias
- 1 fatia de pizza 120 gramas - 360 calorias
- 4 pães de queijo 50 gramas - 284 calorias
- 1 caixinha de batata frita 102 gramas - 288 calorias

Q5 Por favor, selecione um lanche que você gostaria de ganhar UM MÊS APÓS A PRIMEIRA PESQUISA.

ATENÇÃO!!!!

Os lanches estão separados da seguinte maneira, os seis primeiros são produtos mais saudáveis, de baixas calorias. E os seis últimos, são produtos menos saudáveis, com altas calorias.

1 maçã média 100 gramas - 70 calorias

2 cookies de aveia - 130 calorias

½ copo de iogurte integral - 85 calorias

20 gramas de chocolate meio amargo - 95 calorias

1 Barra de cereal 25 gramas - 100 calorias

1 Salada de frutas 100 gramas - 100 calorias

1 porção de chocolate ao leite 30 gramas - 156 calorias

1 fatia de bolo de chocolate 100 gramas - 385 calorias

1 sundae de chocolate 148 gramas - 302 calorias

1 fatia de pizza 120 gramas - 360 calorias

4 pães de queijo 50 gramas - 284 calorias

1 caixinha de batata frita 102 gramas - 288 calorias

Q6 Qual seu nível de fome agora?

	Muito pouco (1)	Moderadamente de menos (2)	Nem demais nem de menos (3)	Moderadamente demais (4)	Demais (5)
Qual seu nível de fome agora?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q7 Você tem algum problema de saúde? Se sim, qual?

Sim - Qual? (1)

Não (2)

Q8 Qual seu sexo?

Masculino (1)

Feminino (2)

Q9 Qual sua idade?

—

Q10 Qual seu estado civil?

Solteiro (1)

Casado (2)

Divorciado (3)

Viúvo (4)

Outros (5)

Q11 Qual sua renda família? Favor colocar ao lado quantas pessoas fazem parte dessa renda.

Até R\$ 1.000,00 (1)

De R\$ 1.001,00 à R\$ 3.000,00 (2)

De R\$ 3.001,00 à R\$ 5.000,00 (3)

De R\$ 5.001,00 à R\$ 7.000,00 (4)

De R\$ 7.001,00 à R\$ 10.000,00 (5)

Mais de R\$ 10.000,00 (6)

Q12 Qual seu curso?

Q13 Você gostou de responder essa pesquisa?

Sim (1)

Não (2)

Q14 Você sentiu alguma dificuldade ao responder? Se sim, favor listar, caso não, passe para a próxima pergunta.

Q15 Você consegue explicar o que estamos medindo nessa pesquisa?

Sim (1)

Não (2)

Q16 Se sim, favor explicar no campo abaixo. Se optou por "não" na pergunta acima, favor deixar o quadro em branco.

Q17 A PESQUISA TERMINOU! OBRIGADO PELA AJUDA! Deixe abaixo seu nome e e-mail para concorrer ao sorteio de um livro.

Nome: _____

E-mail: _____

**APÊNDICE G - QUESTIONÁRIO ESTUDO 2 (AUTOCONTROLE E EGO
DEPLETION)**

Q1 Dear participant, in this activity, you will participate in a survey that is divided in three stages. The first stage is a vocabulary test. The second stage is a logic game. Finally, the third stage is a brief questionnaire about your preferences. It will take around 15 minutes to complete. There is no risk involved in answering this study. Your participation is voluntary, which means that you are free to partake or not, as well as quit anytime. However, your responses are very important, anonymous, and will be used only for academic purposes. If you have any questions, suggestions or comments about the study, please contact us by e-mail: pesquisa_2016@yahoo.com Please answer the questions below. After you press the continue button, you will have access to a security code, which must be copied and pasted into the Mechanical Turk page.

I declare that I am 18 or over and agree to participate in this research. I also declare that I was informed that my participation in this study is voluntary and that I can leave at any time without penalty and all data is confidential. I understand that I will participate in an academic study and that this study does not offer serious risks.

I agree to participate in this study (1)

I do not agree to participate in this study (2)

Q2 Rearrange the words to create the sentences. Write the sentences in the spaces below.

1. and / limits / Autodiscipline / important / are

2. A / is / well-being / balanced / synonym / and / of / healthy diet / a

3. has / He / been practicing / physical / good / to / his maintain / shape / activity

4. Calm / down / A / help / low-fat / my / diet / you

5. Working / out / calories/ helps / you / your / health / burn / and / improve

6. The / clear / rule / you / is / just / to / need / it / follow

7. Eating / health / much / too / fat / harmful / our / for / is

8. She / slim / and / is / tall

9. Good / key / the/ nutrition / is / to life / having / a / healthy

10. My / do / weight / clothes / not / I / fit / have / anymore / therefore / lose / to

11. have / I / myself / to / I / am control / because / overweight.

Q3

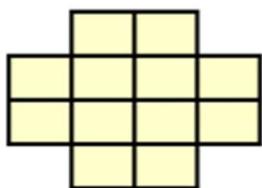
Attention



You will participate in a game of logic. If you answer next question correctly, will be directed to the end of the survey, if you answer it incorrectly, you will have to answer 10 questions.

Good luck

There are twelve (12) squares with the same size in the image below. How many squares with any size are in this image?



17 (1)

18 (2)

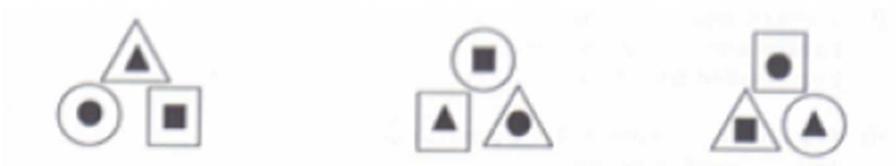
20 (3)

21 (4)

22 (5)

That's a pity!!!! Unfortunately the answer was wrong!!! Moving on to the questions.

1. With the sequence below in mind (from left to right):



Which element below is following the pattern?



a (1)

b (2)

c (3)

d (4)

e (5)

2. Point out the next number of the sequence: 2 – 3 – 4 – 11 – 12 – 13 – 17 – 18 –
()

24 (1)

20 (2)

23 (3)

19 (4)

25 (5)

3. Point out the next number of the sequence: 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, ()

9 (1)

10 (2)

11 (3)

12 (4)

13 (5)

4. The less matches you move the better to change the figure I into figure II. How many matches did you move to do it?



1 (1)

2 (2)

3 (3)

4 (4)

5 (5)

5. Point out the next number of the sequence: 9, 16, 25, 36, ..

45 (1)

49 (2)

61 (3)

63 (4)

72 (5)

6. Complete: 32; 31; 32; 29; 32; 27; 32...

25 - 32 (1)

29 - 32 (2)

29 - 30 (3)

31 - 32 (4)

25 - 30 (5)

7. Complete: 10; 34; 12; 31; 14; 28; 16...

25 - 18 (1)

19 - 26 (2)

25 - 22 (3)

30 - 13 (4)

18 - 20 (5)

8. Complete: 17; 32; 19; 29; 21; 26; 23...

25 - 25 (1)

23 - 25 (2)

27 - 32 (3)

20 - 22 (4)

25 - 22 (5)

9. Fact 1: Jessica has four children. Fact 2: Two of the children have blue eyes and two of the children have brown eyes. Fact 3: Half of the children are girls. If the first three statements are facts, which of the following statements must also be a fact? I. At least one girl has blue eyes. II. Two of the children are boys. III. The boys have brown eyes.

II only (1)

I and III only (2)

II and III only (3)

None of the statements is a known fact (4)

10. Fact 1: All chickens are birds. Fact 2: Some chickens are hens. Fact 3: Female birds lay eggs. If the first three statements are facts, which of the following statements must also be a fact? I. All birds lay eggs. II. Hens are birds. III. Some chickens are not hens.

II only (1)

II and III only (2)

I, II, and III (3)

None of the statements is a known fact (4)

Q4. Instructions for questions 1 and 2

ATTENTION!!!!!!

We are selecting some snacks to hand out to the participants of a survey. The snacks will be delivered in two moments. 1st MOMENT: after the first stage of the research (present). 2nd MOMENT: one month after the first moment (future). If you were participating in this survey, could you indicate ONE snack that you would like to get at the end of the first stage. And could you indicate another snack that you would like to get after a month. Please, make different choices.

1. Please select a snack that you would like to get now, after the end of the first stage of the research (present/today). ATTENTION!!! The snacks options are separated by: healthy products with lower calories (the first eight options) and products with higher calories (the last eight options).

- Raisins - 50 grams - 149,5 Calories (1)
- Celery sticks - 100 grams - 16 Calories (2)
- Cheerios - 50 grams - 15,5 Calories (3)
- Low fat yogurt - 170 grams - 110 Calories (4)
- Baby carrots - 100 grams - 35 Calories (5)
- Granola bar - 35 grams - 140 Calories (6)
- Rice cake - 50 grams - 193, 5 Calories (7)
- Apple - 100 grams - 52 Calories (8)
- Chocolate bar - 100 grams - 546 Calories (9)
- Chips Ahoy cookies - 100 grams - 491 Calories (10)
- Cheese curls - 100 grams - 464 Calories (11)
- Doritos chips 100 grams - 500 Calories (12)
- Ice cream - 100 grams - 201 Calories (13)
- Doughnuts - 100 grams - 452 Calories (14)
- Oreos - 100 grams - 473 Calories (15)
- Fruit roll-ups - 100 grams - 371 Calories (16)

2. Please select a snack that you would like to get after a month, after the end of the first stage of the research (future). ATTENTION!!! The snacks options are separated by: healthy products with lower calories (the first eight options) and products with higher calories (the last eight options).

- Raisins - 50 grams - 149,5 Calories (1)
- Celery sticks - 100 grams - 16 Calories (2)
- Cheerios - 50 grams - 15,5 Calories (3)
- Low fat yogurt - 170 grams - 110 Calories (4)
- Baby carrots - 100 grams - 35 Calories (5)
- Granola bar - 35 grams - 140 Calories (6)
- Rice cake - 50 grams - 193, 5 Calories (7)
- Apple - 100 grams - 52 Calories (8)
- Chocolate bar - 100 grams - 546 Calories (9)
- Chips Ahoy cookies - 100 grams - 491 Calories (10)
- Cheese curls - 100 grams - 464 Calories (11)
- Doritos chips 100 grams - 500 Calories (12)
- Ice cream - 100 grams - 201 Calories (13)
- Doughnuts - 100 grams - 452 Calories (14)
- Oreos - 100 grams - 473 Calories (15)
- Fruit roll-ups - 100 grams - 371 Calories (16)

Q5 Please respond to the statements below, describing how you feel right now. We are interested in your feelings at this moment

(Slider 0 - 10)

- _____ How difficult did you find the task? (1)
- _____ How effortful did you find the task? (2)
- _____ How depleted do you feel at the moment? (3)

Q6 How hungry are you right now?

	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)
How hungry are you right now? (1)					

Q7 What is your gender

Male (1)

Female (2)

Q8 What is your age? (in years)

Q9 What is your profession?

Q10 You are student? If yes, what is your course?

Q11 Is English your native language?

Yes (1)

No (2)

Q12 What is your total annual household income?

\$10,000 or less (1)

\$10,001 - \$20,000 (2)

\$20,001 - \$30,000 (3)

\$30,001 - \$40,000 (4)

\$40,001 - \$50,000 (5)

\$50,001 - \$60,000 (6)

\$60,001 - \$70,000 (7)

\$70,001 - \$80,000 (8)

\$80,001 - \$90,000 (9)

\$90,001 - \$100,000 (10)

More than \$100,000 (11)

Q13 Did you encounter any difficulties in the activity or you have any doubts or suggestions? If yes, please list them.

Q14 What do you think is the objective of this survey?

Q15 Thank you for taking part in this survey. Your validation code for Mechanical Turk is: xxxxx. Please press the button below one more time to validate your participation.

APÊNDICE H - QUESTIONÁRIO ESTUDO 2 (INDULGÊNCIA E *EGO DEPLETION*)

Q1 Dear participant, in this activity, you will participate in a survey that is divided in three stages. The first stage is a vocabulary test. The second stage is a logic game. Finally, the third stage is a brief questionnaire about your preferences. It will take around 15 minutes to complete. There is no risk involved in answering this study. Your participation is voluntary, which means that you are free to partake or not, as well as quit anytime. However, your responses are very important, anonymous, and will be used only for academic purposes. If you have any questions, suggestions or comments about the study, please contact us by e-mail: pesquisa_2016@yahoo.com Please answer the questions below. After you press the continue button, you will have access to a security code, which must be copied and pasted into the Mechanical Turk page.

I declare that I am 18 or over and agree to participate in this research. I also declare that I was informed that my participation in this study is voluntary and that I can leave at any time without penalty and all data is confidential. I understand that I will participate in an academic study and that this study does not offer serious risks.

I agree to participate in this study (1)

I do not agree to participate in this study (2)

Q2 Rearrange the words to create the sentences. Write the sentences in the spaces below.

1. dinner / very / delicious / better / eating / a / than / There's / nothing

2. Enjoying / living / the / way / of / best / is / without / life / life

3. will / party / enjoy / I / the / delicacies

4. cake / That / tasty / looks

5. is / Life / pleasures / of / made

6. food / I / eating / tasty / like

7. Sometimes / harmful / is / exaggerating / not / something

8. on / learned / the / today / delightful / I / a / recipe / TV / show

9. there / still / Afterward / time / to / is / delicious / savor / a / food

10. food / I / fullest / with / flavor / to / like / its / the

11. I / treat / frequently / a / delicious / deserve

Q3

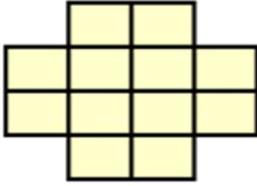
Attention



You will participate in a game of logic. If you answer next question correctly, will be directed to the end of the survey, if you answer it incorrectly, you will have to answer 10 questions.

Good luck

There are twelve (12) squares with the same size in the image below. How many squares with any size are in this image?



17 (1)

18 (2)

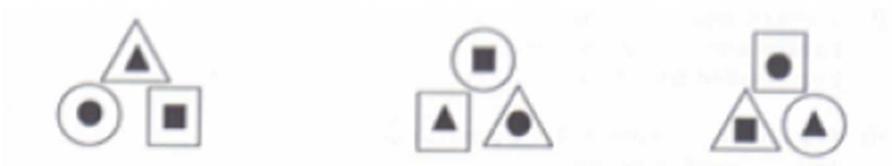
20 (3)

21 (4)

22 (5)

That's a pity!!!! Unfortunately the answer was wrong!!! Moving on to the questions.

11. With the sequence below in mind (from left to right):



Which element below is following the pattern?



a (1)

b (2)

c (3)

d (4)

e (5)

12. Point out the next number of the sequence: 2 – 3 – 4 – 11 – 12 – 13 – 17 – 18 –
()

24 (1)

20 (2)

23 (3)

19 (4)

25 (5)

13. Point out the next number of the sequence: 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, ()

9 (1)

10 (2)

11 (3)

12 (4)

13 (5)

14. The less matches you move the better to change the figure I into figure II. How many matches did you move to do it?



1 (1)

2 (2)

3 (3)

4 (4)

5(5)

15. Point out the next number of the sequence: 9, 16, 25, 36, ..

45 (1)

49 (2)

61 (3)

63 (4)

72 (5)

16. Complete: 32; 31; 32; 29; 32; 27; 32...

25 - 32 (1)

29 - 32 (2)

29 - 30 (3)

31 - 32 (4)

25 - 30 (5)

17. Complete: 10; 34; 12; 31; 14; 28; 16...

25 - 18 (1)

19 - 26 (2)

25 - 22 (3)

30 - 13 (4)

18 - 20 (5)

18. Complete: 17; 32; 19; 29; 21; 26; 23...

25 - 25 (1)

23 - 25 (2)

27 - 32 (3)

20 - 22 (4)

25 - 22 (5)

19. Fact 1: Jessica has four children. Fact 2: Two of the children have blue eyes and two of the children have brown eyes. Fact 3: Half of the children are girls. If the first three statements are facts, which of the following statements must also be a fact? I. At least one girl has blue eyes. II. Two of the children are boys. III. The boys have brown eyes.

II only (1)

I and III only (2)

II and III only (3)

None of the statements is a known fact (4)

20. Fact 1: All chickens are birds. Fact 2: Some chickens are hens. Fact 3: Female birds lay eggs. If the first three statements are facts, which of the following statements must also be a fact? I. All birds lay eggs. II. Hens are birds. III. Some chickens are not hens.

II only (1)

II and III only (2)

I, II, and III (3)

None of the statements is a known fact (4)

Q4. Instructions for questions 1 and 2

ATTENTION!!!!

We are selecting some snacks to hand out to the participants of a survey. The snacks will be delivered in two moments. 1st MOMENT: after the first stage of the research (present). 2nd MOMENT: one month after the first moment (future). If you were participating in this survey, could you indicate ONE snack that you would like to get at the end of the first stage. And could you indicate another snack that you would like to get after a month. Please, make different choices.

1. Please select a snack that you would like to get now, after the end of the first stage of the research (present/today). ATTENTION!!! The snacks options are separated by: healthy products with lower calories (the first eight options) and products with higher calories (the last eight options).

- Raisins - 50 grams - 149,5 Calories (1)
- Celery sticks - 100 grams - 16 Calories (2)
- Cheerios - 50 grams - 15,5 Calories (3)
- Low fat yogurt - 170 grams - 110 Calories (4)
- Baby carrots - 100 grams - 35 Calories (5)
- Granola bar - 35 grams - 140 Calories (6)
- Rice cake - 50 grams - 193, 5 Calories (7)
- Apple - 100 grams - 52 Calories (8)
- Chocolate bar - 100 grams - 546 Calories (9)
- Chips Ahoy cookies - 100 grams - 491 Calories (10)
- Cheese curls - 100 grams - 464 Calories (11)
- Doritos chips 100 grams - 500 Calories (12)
- Ice cream - 100 grams - 201 Calories (13)
- Doughnuts - 100 grams - 452 Calories (14)
- Oreos - 100 grams - 473 Calories (15)
- Fruit roll-ups - 100 grams - 371 Calories (16)

2. Please select a snack that you would like to get after a month, after the end of the first stage of the research (future). ATTENTION!!! The snacks options are separated by: healthy products with lower calories (the first eight options) and products with higher calories (the last eight options).

- Raisins - 50 grams - 149,5 Calories (1)
- Celery sticks - 100 grams - 16 Calories (2)
- Cheerios - 50 grams - 15,5 Calories (3)
- Low fat yogurt - 170 grams - 110 Calories (4)
- Baby carrots - 100 grams - 35 Calories (5)
- Granola bar - 35 grams - 140 Calories (6)
- Rice cake - 50 grams - 193, 5 Calories (7)
- Apple - 100 grams - 52 Calories (8)
- Chocolate bar - 100 grams - 546 Calories (9)
- Chips Ahoy cookies - 100 grams - 491 Calories (10)
- Cheese curls - 100 grams - 464 Calories (11)
- Doritos chips 100 grams - 500 Calories (12)
- Ice cream - 100 grams - 201 Calories (13)
- Doughnuts - 100 grams - 452 Calories (14)
- Oreos - 100 grams - 473 Calories (15)
- Fruit roll-ups - 100 grams - 371 Calories (16)

Q5 Please respond to the statements below, describing how you feel right now. We are interested in your feelings at this moment

(Slider de 0 à 10)

- _____ How difficult did you find the task? (1)
- _____ How effortful did you find the task? (2)
- _____ How depleted do you feel at the moment? (3)

Q6 How hungry are you right now?

	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)
How hungry are you right now? (1)					

Q7 What is your gender

Male (1)

Female (2)

Q8 What is your age? (in years)

Q9 What is your profession?

Q10 You are student? If yes, what is your course?

Q11 Is English your native language?

Yes (1)

No (2)

Q12 What is your total annual household income?

\$10,000 or less (1)

\$10,001 - \$20,000 (2)

\$20,001 - \$30,000 (3)

\$30,001 - \$40,000 (4)

\$40,001 - \$50,000 (5)

\$50,001 - \$60,000 (6)

\$60,001 - \$70,000 (7)

\$70,001 - \$80,000 (8)

\$80,001 - \$90,000 (9)

\$90,001 - \$100,000 (10)

More than \$100,000 (11)

Q13 Did you encounter any difficulties in the activity or you have any doubts or suggestions? If yes, please list them.

Q14 What do you think is the objective of this survey?

Q15 Thank you for taking part in this survey. Your validation code for Mechanical Turk is: xxxxx. Please press the button below one more time to validate your participation.

APÊNDICE I - QUESTIONÁRIO ESTUDO 3 (AUTOCONTROLE E ALTA VITALIDADE SUBJETIVA)

Q1 Dear participant, in this activity, you will participate in a survey that is divided in three stages. The first stage is a vocabulary test. The second stage is a logic game. Finally, the third stage is a brief questionnaire about your preferences. It will take around 15 minutes to complete. There is no risk involved in answering this study. Your participation is voluntary, which means that you are free to partake or not, as well as quit anytime. However, your responses are very important, anonymous, and will be used only for academic purposes. If you have any questions, suggestions or comments about the study, please contact us by e-mail: pesquisa_2016@yahoo.com Please answer the questions below. After you press the continue button, you will have access to a security code, which must be copied and pasted into the Mechanical Turk page.

I declare that I am 18 or over and agree to participate in this research. I also declare that I was informed that my participation in this study is voluntary and that I can leave at any time without penalty and all data is confidential. I understand that I will participate in an academic study and that this study does not offer serious risks.

I agree to participate in this study (1)

I do not agree to participate in this study (2)

Q2 Rearrange the words to create the sentences. Write the sentences in the spaces below.

1. and / limits / Autodiscipline / important / are

2. A / is / well-being / balanced / synonym / and / of / healthy diet / a

3. has / He / been practicing / physical / good / to / his maintain / shape / activity

4. Calm / down / A / help / low-fat / my / diet / you

5. Working / out / calories/ helps / you / your / health / burn / and / improve

6. The / clear / rule / you / is / just / to / need / it / follow

7. Eating / health / much / too / fat / harmful / our / for / is

8. She / slim / and / is / tall

9. Good / key / the/ nutrition / is / to life / having / a / healthy

10. My / do / weight / clothes / not / I / fit /have / anymore / therefore / lose / to

11. have / I / myself / to / I / am control / because / overweight.

Q3



Please, write down any words or thoughts that came into their minds for 1 min.

The privacy of what you write are assured.

Whilst you write, please try not to think about a white bear. Do your best to put the thought of a white bear out of your head. Any time the thought of a white bear enters your mind, please push it aside. If you could, try not to think about a white bear. Any time you do happen to think about a white bear, please put a check mark on the paper near where you are writing and continue with the task.

Q4

Please,
clear your
mind and
relax for
a moment.



Q5

Please, imagine that you are enrolled in a class that is not required for your major but which you have always wanted to attend. The subject has always intrigued you, but you have never had a chance to investigate it. Although the course is not required, you find the material challenging and want to do well at it. You realized when you signed up for the course that the material would be entirely new to you, but this was the only chance you would get for the next several semesters to take this course and you really wanted to give it a try now. In short, you are taking this course only because you are interested in learning and you find the material intriguing.

Q6

Imagine that although the material was difficult, you scored 47 of 50 on a midterm exam, doing better than 92% of their classmates.

You are an "A" student!!!! Congratulations!!!

Please, close your eyes and make the scene as real and vivid as possible.

Please, stay on this page for about 15 seconds. Thank you!

Q7. Instructions for questions 1 and 2

ATTENTION!!!!!!

We are selecting some snacks to hand out to the participants of a survey. The snacks will be delivered in two moments. 1st MOMENT: after the first stage of the research (present). 2nd MOMENT: one month after the first moment (future). If you were participating in this survey, could you indicate ONE snack that you would like to get at the end of the first stage. And could you indicate another snack that you would like to get after a month. Please, make different choices.

1. Please select a snack that you would like to get now, after the end of the first stage of the research (present/today). ATTENTION!!! The snacks options are separated by: healthy products with lower calories (the first eight options) and products with higher calories (the last eight options).

Raisins - 50 grams - 149,5 Calories (1)

Celery sticks - 100 grams - 16 Calories (2)

Cheerios - 50 grams - 15,5 Calories (3)

Low fat yogurt - 170 grams - 110 Calories (4)

Baby carrots - 100 grams - 35 Calories (5)

Granola bar - 35 grams - 140 Calories (6)

Rice cake - 50 grams - 193, 5 Calories (7)

Apple - 100 grams - 52 Calories (8)

Chocolate bar - 100 grams - 546 Calories (9)

Chips Ahoy cookies - 100 grams - 491 Calories (10)

Cheese curls - 100 grams - 464 Calories (11)

Doritos chips 100 grams - 500 Calories (12)

Ice cream - 100 grams - 201 Calories (13)

Doughnuts - 100 grams - 452 Calories (14)

Oreos - 100 grams - 473 Calories (15)

Fruit roll-ups - 100 grams - 371 Calories (16)

2. Please select a snack that you would like to get after a month, after the end of the first stage of the research (future). ATTENTION!!! The snacks options are separated by: healthy products with lower calories (the first eight options) and products with higher calories (the last eight options).

- Raisins - 50 grams - 149,5 Calories (1)
- Celery sticks - 100 grams - 16 Calories (2)
- Cheerios - 50 grams - 15,5 Calories (3)
- Low fat yogurt - 170 grams - 110 Calories (4)
- Baby carrots - 100 grams - 35 Calories (5)
- Granola bar - 35 grams - 140 Calories (6)
- Rice cake - 50 grams - 193, 5 Calories (7)
- Apple - 100 grams - 52 Calories (8)
- Chocolate bar - 100 grams - 546 Calories (9)
- Chips Ahoy cookies - 100 grams - 491 Calories (10)
- Cheese curls - 100 grams - 464 Calories (11)
- Doritos chips 100 grams - 500 Calories (12)
- Ice cream - 100 grams - 201 Calories (13)
- Doughnuts - 100 grams - 452 Calories (14)
- Oreos - 100 grams - 473 Calories (15)
- Fruit roll-ups - 100 grams - 371 Calories (16)

Q8 Please respond to the statements below, describing how you feel right now. We are interested in your feelings at this moment. Use the following scale to record your answers.

	1 - Not at all true (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 - Very true (7)
I feel alive and vital.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I don't feel very energetic.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sometimes I feel so alive I just want to burst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I have energy and spirit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I look forward to each new day.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I nearly always feel alert and awake.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I feel energized.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q9 How hungry are you right now?

	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)
How hungry are you right now?					

Q10 Are you on a diet?

Yes (1)

No (2)

Q11 What is your gender

Male (1)

Female (2)

Q12 What is your age? (in years)

Q13 What is your profession?

Q14 You are student? If yes, what is your course?

Q15 Is English your native language?

Yes (1)

No (2)

Q16 What is your total annual household income?

\$10,000 or less (1)

\$10,001 - \$20,000 (2)

\$20,001 - \$30,000 (3)

\$30,001 - \$40,000 (4)

\$40,001 - \$50,000 (5)

\$50,001 - \$60,000 (6)

\$60,001 - \$70,000 (7)

\$70,001 - \$80,000 (8)

\$80,001 - \$90,000 (9)

\$90,001 - \$100,000 (10)

More than \$100,000 (11)

Q17 Did you encounter any difficulties in the activity or you have any doubts or suggestions? If yes, please list them.

Q18 What do you think is the objective of this survey?

Q19 Thank you for taking part in this survey. Your validation code for Mechanical Turk is: xxxxx Please press the button below one more time to validate your participation.

APÊNDICE J - QUESTIONÁRIO ESTUDO 3 (AUTOCONTROLE E BAIXA VITALIDADE SUBJETIVA)

Q1 Dear participant, in this activity, you will participate in a survey that is divided in three stages. The first stage is a vocabulary test. The second stage is a logic game. Finally, the third stage is a brief questionnaire about your preferences. It will take around 15 minutes to complete. There is no risk involved in answering this study. Your participation is voluntary, which means that you are free to partake or not, as well as quit anytime. However, your responses are very important, anonymous, and will be used only for academic purposes. If you have any questions, suggestions or comments about the study, please contact us by e-mail: pesquisa_2016@yahoo.com Please answer the questions below. After you press the continue button, you will have access to a security code, which must be copied and pasted into the Mechanical Turk page.

I declare that I am 18 or over and agree to participate in this research. I also declare that I was informed that my participation in this study is voluntary and that I can leave at any time without penalty and all data is confidential. I understand that I will participate in an academic study and that this study does not offer serious risks.

I agree to participate in this study (1)

I do not agree to participate in this study (2)

Q2 Rearrange the words to create the sentences. Write the sentences in the spaces below.

1. and / limits / Autodiscipline / important / are

2. A / is / well-being / balanced / synonym / and / of / healthy diet / a

3. has / He / been practicing / physical / good / to / his maintain / shape / activity

4. Calm / down / A / help / low-fat / my / diet / you

5. Working / out / calories/ helps / you / your / health / burn / and / improve
6. The / clear / rule / you / is / just / to / need / it / follow
7. Eating / health / much / too / fat / harmful / our / for / is
8. She / slim / and / is / tall
9. Good / key / the/ nutrition / is / to life / having / a / healthy
10. My / do / weight / clothes / not / I / fit /have / anymore / therefore / lose / to
11. have / I / myself / to / I / am control / because / overweight.

Q3



Write down any words or thoughts that came into their minds for 1 min.

The privacy of what you write are assured.

Whilst you write, *you must not think about a white bear*. Put the thought of a white bear out of your head. Any time the thought of a white bear enters your mind, you must push it aside. Don't think about a white bear. Any time you do happen to think about a white bear, you have to put a check mark on the paper near where you are writing and continue with the task

Q4

Please, stay on this page at least 30 seconds. Thank! Clear your mind and relax for a moment.

Q5

You can go to the next question after 30 seconds..

Imagine that you have enrolled in a class that is required for your major but which you don't want to attend. The subject does not interest you and you see no use for the material being taught. However, because the course is required for your major, you must do well at it. You realized when you signed up for the course that the material would be entirely new to you, but this was the only chance you would get for the next several semesters to take this course and you really need to take it now. In short, you are taking this course only because you have to and you feel a lot of pressure to do well.

Q6

Imagine that although the material was difficult, you scored 40 of 50 on a midterm exam.

You are an "B" student!!!!

Please, close your eyes and make the scene as real and vivid as possible.

Please, stay on this page for about 15 seconds. Thank you!

Q7. Instructions for questions 1 and 2

ATTENTION!!!!!!

We are selecting some snacks to hand out to the participants of a survey. The snacks will be delivered in two moments. 1st MOMENT: after the first stage of the research (present). 2nd MOMENT: one month after the first moment (future). If you were participating in this survey, could you indicate ONE snack that you would like to get at the end of the first stage. And could you indicate another snack that you would you like to get after a month. Please, make different choices.

1. Please select a snack that you would like to get now, after the end of the first stage of the research (present/today). ATTENTION!!! The snacks options are separated by:

healthy products with lower calories (the first eight options) and products with higher calories (the last eight options).

- Raisins - 50 grams - 149,5 Calories (1)
- Celery sticks - 100 grams - 16 Calories (2)
- Cheerios - 50 grams - 15,5 Calories (3)
- Low fat yogurt - 170 grams - 110 Calories (4)
- Baby carrots - 100 grams - 35 Calories (5)
- Granola bar - 35 grams - 140 Calories (6)
- Rice cake - 50 grams - 193, 5 Calories (7)
- Apple - 100 grams - 52 Calories (8)
- Chocolate bar - 100 grams - 546 Calories (9)
- Chips Ahoy cookies - 100 grams - 491 Calories (10)
- Cheese curls - 100 grams - 464 Calories (11)
- Doritos chips 100 grams - 500 Calories (12)
- Ice cream - 100 grams - 201 Calories (13)
- Doughnuts - 100 grams - 452 Calories (14)
- Oreos - 100 grams - 473 Calories (15)
- Fruit roll-ups - 100 grams - 371 Calories (16)

2. Please select a snack that you would like to get after a month, after the end of the first stage of the research (future). ATTENTION!!! The snacks options are separated by: healthy products with lower calories (the first eight options) and products with higher calories (the last eight options).

- Raisins - 50 grams - 149,5 Calories (1)
- Celery sticks - 100 grams - 16 Calories (2)
- Cheerios - 50 grams - 15,5 Calories (3)
- Low fat yogurt - 170 grams - 110 Calories (4)
- Baby carrots - 100 grams - 35 Calories (5)
- Granola bar - 35 grams - 140 Calories (6)
- Rice cake - 50 grams - 193, 5 Calories (7)
- Apple - 100 grams - 52 Calories (8)
- Chocolate bar - 100 grams - 546 Calories (9)
- Chips Ahoy cookies - 100 grams - 491 Calories (10)
- Cheese curls - 100 grams - 464 Calories (11)
- Doritos chips 100 grams - 500 Calories (12)
- Ice cream - 100 grams - 201 Calories (13)
- Doughnuts - 100 grams - 452 Calories (14)
- Oreos - 100 grams - 473 Calories (15)
- Fruit roll-ups - 100 grams - 371 Calories (16)

Q8 Please respond to the statements below, describing how you feel right now. We are interested in your feelings at this moment. Use the following scale to record your answers.

	1 - Not at all true (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 - Very true (7)
I feel alive and vital.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I don't feel very energetic.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sometimes I feel so alive I just want to burst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I have energy and spirit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I look forward to each new day.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I nearly always feel alert and awake.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I feel energized.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q9 How hungry are you right now?

	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)
How hungry are you right now?					

Q10 Are you on a diet?

Yes (1)

No (2)

Q11 What is your gender

Male (1)

Female (2)

Q12 What is your age? (in years)

Q13 What is your profession?

Q14 You are student? If yes, what is your course?

Q15 Is English your native language?

Yes (1)

No (2)

Q16 What is your total annual household income?

\$10,000 or less (1)

\$10,001 - \$20,000 (2)

\$20,001 - \$30,000 (3)

\$30,001 - \$40,000 (4)

\$40,001 - \$50,000 (5)

\$50,001 - \$60,000 (6)

\$60,001 - \$70,000 (7)

\$70,001 - \$80,000 (8)

\$80,001 - \$90,000 (9)

\$90,001 - \$100,000 (10)

More than \$100,000 (11)

Q17 Did you encounter any difficulties in the activity or you have any doubts or suggestions? If yes, please list them.

Q18 What do you think is the objective of this survey?

Q19 Thank you for taking part in this survey. Your validation code for Mechanical Turk is: xxxxx Please press the button below one more time to validate your participation.

APÊNDICE K - QUESTIONÁRIO ESTUDO 3 (INDULGÊNCIA E ALTA VITALIDADE SUBJETIVA)

Q1 Dear participant, in this activity, you will participate in a survey that is divided in three stages. The first stage is a vocabulary test. The second stage is a logic game. Finally, the third stage is a brief questionnaire about your preferences. It will take around 15 minutes to complete. There is no risk involved in answering this study. Your participation is voluntary, which means that you are free to partake or not, as well as quit anytime. However, your responses are very important, anonymous, and will be used only for academic purposes. If you have any questions, suggestions or comments about the study, please contact us by e-mail: pesquisa_2016@yahoo.com Please answer the questions below. After you press the continue button, you will have access to a security code, which must be copied and pasted into the Mechanical Turk page.

I declare that I am 18 or over and agree to participate in this research. I also declare that I was informed that my participation in this study is voluntary and that I can leave at any time without penalty and all data is confidential. I understand that I will participate in an academic study and that this study does not offer serious risks.

I agree to participate in this study (1)

I do not agree to participate in this study (2)

Q2 Rearrange the words to create the sentences. Write the sentences in the spaces below.

1. dinner / very / delicious / better / eating / a / than / There's / nothing

2. Enjoying / living / the / way / of / best / is / without / life / life

3. will / party / enjoy / I / the / delicacies

4. cake / That / tasty / looks

5. is / Life / pleasures / of / made

6. food / I / eating / tasty / like

7. Sometimes / harmful / is / exaggerating / not / something

8. on / learned / the / today / delightful / I / a / recipe / TV / show

9. there / still / Afterward / time / to / is / delicious / savor / a / food

10. food / I / fullest / with / flavor / to / like / its / the

11. I / treat / frequently / a / delicious / deserve

Q3



Please, write down any words or thoughts that came into their minds for 1 min.

The privacy of what you write are assured.

Whilst you write, please try not to think about a white bear. Do your best to put the thought of a white bear out of your head. Any time the thought of a white bear enters your mind, please push it aside. If you could, try not to think about a white bear. Any time you do happen to think about a white bear, please put a check mark on the paper near where you are writing and continue with the task.

Q4

Please,
clear your
mind and
relax for
a moment.



Q5

Please, imagine that you are enrolled in a class that is not required for your major but which you have always wanted to attend. The subject has always intrigued you, but you have never had a chance to investigate it. Although the course is not required, you find the material challenging and want to do well at it. You realized when you signed up for the course that the material would be entirely new to you, but this was the only chance you would get for the next several semesters to take this course and you really wanted to give it a try now. In short, you are taking this course only because you are interested in learning and you find the material intriguing.

Q6

Imagine that although the material was difficult, you scored 47 of 50 on a midterm exam, doing better than 92% of their classmates.

You are an "A" student!!!! Congratulations!!!

Please, close your eyes and make the scene as real and vivid as possible.

Please, stay on this page for about 15 seconds. Thank you!

Q7. Instructions for questions 1 and 2

ATTENTION!!!!!!

We are selecting some snacks to hand out to the participants of a survey. The snacks will be delivered in two moments. 1st MOMENT: after the first stage of the research (present). 2nd MOMENT: one month after the first moment (future). If you were participating in this survey, could you indicate ONE snack that you would like to get at the end of the first stage. And could you indicate another snack that you would like to get after a month. Please, make different choices.

1. Please select a snack that you would like to get now, after the end of the first stage of the research (present/today). ATTENTION!!! The snacks options are separated by: healthy products with lower calories (the first eight options) and products with higher calories (the last eight options).

Raisins - 50 grams - 149,5 Calories (1)

Celery sticks - 100 grams - 16 Calories (2)

Cheerios - 50 grams - 15,5 Calories (3)

Low fat yogurt - 170 grams - 110 Calories (4)

Baby carrots - 100 grams - 35 Calories (5)

Granola bar - 35 grams - 140 Calories (6)

Rice cake - 50 grams - 193, 5 Calories (7)

Apple - 100 grams - 52 Calories (8)

Chocolate bar - 100 grams - 546 Calories (9)

Chips Ahoy cookies - 100 grams - 491 Calories (10)

Cheese curls - 100 grams - 464 Calories (11)

Doritos chips 100 grams - 500 Calories (12)

Ice cream - 100 grams - 201 Calories (13)

Doughnuts - 100 grams - 452 Calories (14)

Oreos - 100 grams - 473 Calories (15)

Fruit roll-ups - 100 grams - 371 Calories (16)

2. Please select a snack that you would like to get after a month, after the end of the first stage of the research (future). ATTENTION!!! The snacks options are separated by: healthy products with lower calories (the first eight options) and products with higher calories (the last eight options).

- Raisins - 50 grams - 149,5 Calories (1)
- Celery sticks - 100 grams - 16 Calories (2)
- Cheerios - 50 grams - 15,5 Calories (3)
- Low fat yogurt - 170 grams - 110 Calories (4)
- Baby carrots - 100 grams - 35 Calories (5)
- Granola bar - 35 grams - 140 Calories (6)
- Rice cake - 50 grams - 193, 5 Calories (7)
- Apple - 100 grams - 52 Calories (8)
- Chocolate bar - 100 grams - 546 Calories (9)
- Chips Ahoy cookies - 100 grams - 491 Calories (10)
- Cheese curls - 100 grams - 464 Calories (11)
- Doritos chips 100 grams - 500 Calories (12)
- Ice cream - 100 grams - 201 Calories (13)
- Doughnuts - 100 grams - 452 Calories (14)
- Oreos - 100 grams - 473 Calories (15)
- Fruit roll-ups - 100 grams - 371 Calories (16)

Q8 Please respond to the statements below, describing how you feel right now. We are interested in your feelings at this moment. Use the following scale to record your answers.

	1 - Not at all true (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 - Very true (7)
I feel alive and vital.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I don't feel very energetic.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sometimes I feel so alive I just want to burst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I have energy and spirit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I look forward to each new day.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I nearly always feel alert and awake.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I feel energized.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q9 How hungry are you right now?

	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)
How hungry are you right now?					

Q10 Are you on a diet?

Yes (1)

No (2)

Q11 What is your gender

Male (1)

Female (2)

Q12 What is your age? (in years)

Q13 What is your profession?

Q14 You are student? If yes, what is your course?

Q15 Is English your native language?

Yes (1)

No (2)

Q16 What is your total annual household income?

\$10,000 or less (1)

\$10,001 - \$20,000 (2)

\$20,001 - \$30,000 (3)

\$30,001 - \$40,000 (4)

\$40,001 - \$50,000 (5)

\$50,001 - \$60,000 (6)

\$60,001 - \$70,000 (7)

\$70,001 - \$80,000 (8)

\$80,001 - \$90,000 (9)

\$90,001 - \$100,000 (10)

More than \$100,000 (11)

Q17 Did you encounter any difficulties in the activity or you have any doubts or suggestions? If yes, please list them.

Q18 What do you think is the objective of this survey?

Q19 Thank you for taking part in this survey. Your validation code for Mechanical Turk is: xxxxx Please press the button below one more time to validate your participation.

**APÊNDICE L - QUESTIONÁRIO ESTUDO 3 (INDULGÊNCIA E BAIXA
VITALIDADE SUBJETIVA)**

Q1 Dear participant, in this activity, you will participate in a survey that is divided in three stages. The first stage is a vocabulary test. The second stage is a logic game. Finally, the third stage is a brief questionnaire about your preferences. It will take around 15 minutes to complete. There is no risk involved in answering this study. Your participation is voluntary, which means that you are free to partake or not, as well as quit anytime. However, your responses are very important, anonymous, and will be used only for academic purposes. If you have any questions, suggestions or comments about the study, please contact us by e-mail: pesquisa_2016@yahoo.com Please answer the questions below. After you press the continue button, you will have access to a security code, which must be copied and pasted into the Mechanical Turk page.

I declare that I am 18 or over and agree to participate in this research. I also declare that I was informed that my participation in this study is voluntary and that I can leave at any time without penalty and all data is confidential. I understand that I will participate in an academic study and that this study does not offer serious risks.

I agree to participate in this study (1)

I do not agree to participate in this study (2)

Q2 Rearrange the words to create the sentences. Write the sentences in the spaces below.

1. dinner / very / delicious / better / eating / a / than / There's / nothing

2. Enjoying / living / the / way / of / best / is / without / life / life

3. will / party / enjoy / I / the / delicacies

4. cake / That / tasty / looks

5. is / Life / pleasures / of / made

6. food / I / eating / tasty / like

7. Sometimes / harmful / is / exaggerating / not / something

8. on / learned / the / today / delightful / I / a / recipe / TV / show

9. there / still / Afterward / time / to / is / delicious / savor / a / food

10. food / I / fulles t / with / flavor / to / like / its / the

11. I / treat / frequently / a / delicious / deserve

Q3



Write down any words or thoughts that came into their minds for 1 min.

The privacy of what you write are assured.

Whilst you write, *you must not think about a white bear*. Put the thought of a white bear out of your head. Any time the thought of a white bear enters your mind, you must push it aside. Don't think about a white bear. Any time you do happen to think about a white bear, you have to put a check mark on the paper near where you are writing and continue with the task

Q4

Please, stay on this page at least 30 seconds. Thank! Clear your mind and relax for a moment.

Q5

You can go to the next question after 30 seconds..

Imagine that you have enrolled in a class that is required for your major but which you don't want to attend. The subject does not interest you and you see no use for the material being taught. However, because the course is required for your major, you must do well at it. You realized when you signed up for the course that the material would be entirely new to you, but this was the only chance you would get for the next several semesters to take this course and you really need to take it now. In short, you are taking this course only because you have to and you feel a lot of pressure to do well.

Q6

Imagine that although the material was difficult, you scored 40 of 50 on a midterm exam.

You are an "B" student!!!!

Please, close your eyes and make the scene as real and vivid as possible.

Please, stay on this page for about 15 seconds. Thank you!

Q7. Instructions for questions 1 and 2

ATTENTION!!!!!!

We are selecting some snacks to hand out to the participants of a survey. The snacks will be delivered in two moments. 1st MOMENT: after the first stage of the research (present). 2nd MOMENT: one month after the first moment (future). If you were participating in this survey, could you indicate ONE snack that you would like to get at the end of the first stage. And could you indicate another snack that you would like to get after a month. Please, make different choices.

1. Please select a snack that you would like to get now, after the end of the first stage of the research (present/today). **ATTENTION!!!** The snacks options are separated by:

healthy products with lower calories (the first eight options) and products with higher calories (the last eight options).

- Raisins - 50 grams - 149,5 Calories (1)
- Celery sticks - 100 grams - 16 Calories (2)
- Cheerios - 50 grams - 15,5 Calories (3)
- Low fat yogurt - 170 grams - 110 Calories (4)
- Baby carrots - 100 grams - 35 Calories (5)
- Granola bar - 35 grams - 140 Calories (6)
- Rice cake - 50 grams - 193, 5 Calories (7)
- Apple - 100 grams - 52 Calories (8)
- Chocolate bar - 100 grams - 546 Calories (9)
- Chips Ahoy cookies - 100 grams - 491 Calories (10)
- Cheese curls - 100 grams - 464 Calories (11)
- Doritos chips 100 grams - 500 Calories (12)
- Ice cream - 100 grams - 201 Calories (13)
- Doughnuts - 100 grams - 452 Calories (14)
- Oreos - 100 grams - 473 Calories (15)
- Fruit roll-ups - 100 grams - 371 Calories (16)

2. Please select a snack that you would like to get after a month, after the end of the first stage of the research (future). ATTENTION!!! The snacks options are separated by: healthy products with lower calories (the first eight options) and products with higher calories (the last eight options).

- Raisins - 50 grams - 149,5 Calories (1)
- Celery sticks - 100 grams - 16 Calories (2)
- Cheerios - 50 grams - 15,5 Calories (3)
- Low fat yogurt - 170 grams - 110 Calories (4)
- Baby carrots - 100 grams - 35 Calories (5)
- Granola bar - 35 grams - 140 Calories (6)
- Rice cake - 50 grams - 193, 5 Calories (7)
- Apple - 100 grams - 52 Calories (8)
- Chocolate bar - 100 grams - 546 Calories (9)
- Chips Ahoy cookies - 100 grams - 491 Calories (10)
- Cheese curls - 100 grams - 464 Calories (11)
- Doritos chips 100 grams - 500 Calories (12)
- Ice cream - 100 grams - 201 Calories (13)
- Doughnuts - 100 grams - 452 Calories (14)
- Oreos - 100 grams - 473 Calories (15)
- Fruit roll-ups - 100 grams - 371 Calories (16)

Q8 Please respond to the statements below, describing how you feel right now. We are interested in your feelings at this moment. Use the following scale to record your answers.

	1 - Not at all true (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 - Very true (7)
I feel alive and vital.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I don't feel very energetic.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sometimes I feel so alive I just want to burst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I have energy and spirit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I look forward to each new day.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I nearly always feel alert and awake.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I feel energized.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q9 How hungry are you right now?

	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)
How hungry are you right now?					

Q10 Are you on a diet?

Yes (1)

No (2)

Q11 What is your gender

Male (1)

Female (2)

Q12 What is your age? (in years)

Q13 What is your profession?

Q14 You are student? If yes, what is your course?

Q15 Is English your native language?

Yes (1)

No (2)

Q16 What is your total annual household income?

\$10,000 or less (1)

\$10,001 - \$20,000 (2)

\$20,001 - \$30,000 (3)

\$30,001 - \$40,000 (4)

\$40,001 - \$50,000 (5)

\$50,001 - \$60,000 (6)

\$60,001 - \$70,000 (7)

\$70,001 - \$80,000 (8)

\$80,001 - \$90,000 (9)

\$90,001 - \$100,000 (10)

More than \$100,000 (11)

Q17 Did you encounter any difficulties in the activity or you have any doubts or suggestions? If yes, please list them.

Q18 What do you think is the objective of this survey?

Q19 Thank you for taking part in this survey. Your validation code for Mechanical Turk is: xxxxx Please press the button below one more time to validate your participation.