

PRECISO MEXER NO CELULAR: A INFLUÊNCIA DO AUTOCONTROLE E DA DEPLEÇÃO DO EGO NO USO DE SMARTPHONES

RESUMO

O presente estudo avaliou o impacto de diferentes níveis de autocontrole e depleção do ego, na tentação de usar smartphones. A pesquisa foi composta por duas fases, sendo a primeira pesquisa exploratória de caráter qualitativo e a segunda conclusiva, de caráter quantitativo. Na fase exploratória foram feitas sete entrevistas, demonstrando que os indivíduos viam o uso de celulares/smartphones como parte de suas vidas, mas também como uma tentação. Na segunda fase foi coletada uma amostra de 134 alunos de graduação via *survey* em observação estruturada para verificar a influência do autocontrole e da depleção do ego no uso dos smartphones (tentação) durante uma simulação de exame (meta principal). Como resultado, foi verificado que quanto menor o autocontrole, mais os alunos utilizavam seus celulares durante o exame simulado. Quanto mais desgastados (depleção do ego), piores foram suas notas (questões corretas) nesta simulação. Ainda, foi verificado que o maior autocontrole é capaz de minimizar os efeitos da depleção do ego sobre a quantidade de vezes que os alunos utilizaram o celular e, sobre a nota do exame simulado.

Palavras-chave: Depleção do ego, Autocontrole, Tentação, Smartphones.

I NEED TO USE MY MOBILE: THE INFLUENCE OF SELF-CONTROL AND EGO DEPLETION ON SMARTPHONES USE

ABSTRACT

The present study aimed to evaluate the impact of different levels of self-control and ego depletion, on the temptation to use smartphones. The research consisted of two phases, the first a qualitative exploratory research study and the second conclusive quantitative research. On the exploratory phase seven interviews were conducted, demonstrating not only that individuals viewed the use of cell phones / smartphones as part of their lives, but also as a temptation. In the second phase was collected a sample of 134 undergraduate students by a survey using structured observation to check the influence of self-control and ego depletion in the use of smartphones (temptation), during an exam simulation (main goal). As results, it was found that as lower the students' self-control was, more they used their cellphones during the simulated exam. The more worn-out (ego depletion), their grades were worse in this simulation. Yet, it was found that the greater it was the self-control, it was be able to minimize the effects of ego depletion over the number of times students used their phones and, their grades were better on the simulated exam.

Keywords: Ego Depletion, Self-Control, Temptation, Smartphones.

Juan José Camou Viacava¹
Jessica Quinelli Francisquetti²
Letícia Ribeiro de Souza Lima³
Eurico de Oliveira Junior⁴

¹ Doutorando em Administração da Universidade Federal do Paraná - UFPR. Professor da Pontifícia Universidade Católica do Paraná - PUC/PR. Brasil. E-mail: juanjcviacava@gmail.com

² Pontifícia Universidade Católica do Paraná - PUC/PR. Brasil. E-mail: je_quinelli@hotmail.com

³ Pontifícia Universidade Católica do Paraná - PUC/PR. Brasil. E-mail: leticia.ribeiro.lima@hotmail.com

⁴ Pontifícia Universidade Católica do Paraná - PUC/PR. Brasil. E-mail: euricoo_jr@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

“Vivemos em uma sociedade profundamente dependente da ciência e tecnologia e em que ninguém sabe nada sobre estas questões. Esta é uma receita para o desastre.” (Carl Sagan, 1934-1996)
“Não posso discutir isto agora. Dirigir e falar no Facebook não é seguro! Haha” (Última postagem no Facebook, Taylor Sauer, 1994-2012)

Muito antes do acidente de automóvel fatal da adolescente norte americana Taylor Sauer, o astrofísico Carl Sagan começava a apresentar sua preocupação com a dependência tecnológica do ser humano. Hoje, muito se comenta sobre problemas causados pela tecnologia, como a dependência dela, tanto em crianças, quanto adolescentes e adultos, no ambiente pessoal e profissional (Turban e King, 2004).

Um dos temas recorrentes é dependência do uso do celular (Raphael Kapa, site O Globo, 2014), ainda mais quando associado com o crescente número de aparelhos no Brasil (280 milhões em 2014, dados da Associação Brasileira da Indústria Elétrica e Eletrônica) e seu uso. Para Torres (2009) e Gabriel (2010), o crescimento de inovações tecnológicas no mercado de eletrônicos potencializa o interesse e o desejo dos consumidores em adquirir e utilizar novidades. Entretanto, pesquisas sobre os hábitos e consequências deste consumo trazem resultados preocupantes, principalmente para adolescentes e adultos até 29 anos, que representam aproximadamente 83,1% dos usuários.

Por exemplo, de acordo com dados divulgados pela Agência Webnative do Grupo Publicis no Brasil (2013), 61% dos usuários de smartphones utilizam o aparelho menos de 1 minuto depois de acordarem e somente 10% demora mais de meia hora para isso. 43% utilizam regularmente o celular enquanto assistem TV e, 70% ficam na cama enquanto usam o aparelho. Para Gabriel (2010) as pessoas estariam se habituando a estar ‘conectados’ o dia todo pelos seus celulares. Contribuindo para este hábito (até dependência) cada ano novos modelos de celulares/smartphones são lançados e, operadoras de celular tem focado em nos deixar “sem fronteiras” (parte do *slogan* operadora TIM), já que “conectados vivemos melhor” (*slogan* antigo da VIVO), com a “vida na sua mão” (operadora Claro).

Outros problemas relacionados ao uso de aparelhos celulares e smartphones também têm sido apontados. O SINDCFC (Sindicato dos Centros de Formação de Condutores) afirma que cada vez mais acidentes de trânsito são causados por condutores utilizando o celular. Isto ocorre pois, a utilização do aparelho celular distrai o motorista e pode aumentar os riscos de acidentes em 400%. Similarmente,

dados de uma pesquisa realizada pela Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT) nas cidades do Rio de Janeiro e São Paulo mostram que 84% dos motoristas admitem usar o celular enquanto dirigem e 48% dos entrevistados dizem que já passaram por alguma situação de risco ao volante, causada por uma distração usando estes aparelhos. Em 23% dos casos o celular foi o responsável pelo incidente.

Outra área que é afetada pela dependência da tecnologia seria a educação, gerando dificuldades na relação de alunos e professores. Conforme reportagem de Raphael Kapa pelo site O Globo (2014), em junho de 2014 uma polêmica sobre o uso de celular em sala de aula chegou aos tribunais, depois que um aluno processou o seu professor por ter tomado o aparelho no meio de uma aula. Em depoimentos, o professor e a coordenadora do colégio afirmaram que não havia sido a primeira vez que o aluno foi chamado à atenção para o uso do aparelho em sala de aula. O juiz apontou que, além da proibição do colégio, existiam normas do Conselho Municipal de Educação que proíbem o uso do celular em sala de aula, exceto para atividades pedagógicas. A mãe do aluno que processou o colégio perdeu a sentença, já que a proibição do uso do celular estava escrita nas regras da escola. Similarmente, um estudo em andamento na London School of Economics and Political Science, aponta que, ao abolir o uso de celulares em sala de aula, isto leva à uma melhora significativa nas notas dos alunos, principalmente para aqueles que já apresentam insuficiência de rendimento escolar anterior.

Estes exemplos apontam que, o controle das obrigações – até cumprimento de leis e normas - diárias estariam ficando cada vez mais difíceis frente a uma dependência da tecnologia interativa. Esta visão de consumo consciente, de evitar maus hábitos, educar e mesmo proteger os indivíduos (Solomon, 2008) difere da visão tradicional, ou mesmo equivocada que consumidores e empresas tem do marketing sempre focado em melhorar as vendas, mas sim construindo relacionamentos e, de preferência saudáveis (Kotler e Keller, 2012).

Desta forma, apontamos a necessidade de entender melhor o fenômeno desta dependência, de impulsos de ficar sempre “mexendo no celular”, assim como outros impulsos que prejudicam o consumidor, levando-o ao consumo compulsivo (ex: compras como alívio de ansiedade) e até mesmo vicioso (dependência) (Solomon, 2008). Acreditamos que para analisar este fenômeno seja necessário utilizar as teorias de auto regulação (Baumeister *et al*, 2006) e autocontrole (Trope; Fischbach, 2005). Em termos gerais, estariam relacionadas com traços de personalidade dos indivíduos (Solomon, 2008) e níveis (quantidade)

diferentes de autocontrole, que fariam o indivíduo ponderar suas ações de acordo com resultados desejados, evitando impulsos e tentações (Hanna e Todorov, 2002). Ou seja, ponderamos que a dependência do uso de tecnologias, focando em celulares, é relacionada ao nível de autocontrole da pessoa. Ainda relevante neste estudo está o conceito de depleção do ego, fenômeno em que sofremos uma redução temporária de nossas reservas de recursos para ter atos de auto regulação (Muraven, Tice e Baumeister, 1998). Nesta visão, argumentamos que os indivíduos estariam desgastados (depletados), cansados demais para exercer autocontrole, desenvolvendo maior dependência e também, utilizando mais seus celulares em momentos inadequados.

Desta forma, os objetivos deste estudo são dois. Primeiro, é necessário verificar se existe relação de dependência do uso de celulares e, se ela pode ser considerada como uma tentação (uma meta secundária concorrente, de acordo com Fischbach e Ferguson, 2007). Para isto, é necessário compreender os comportamentos, opiniões e sentimentos (Malhotra, 2011) para entender a motivação que move o consumidor a utilizar o celular em situações impróprias que contrariam uma meta principal (Fischbach e Ferguson, 2007) - uma situação que requer a não utilização de celulares/smartphones como, dirigir, estudar ou, mesmo atos sociais como ir à igreja, almoçar com um amigo e participar em uma sala de aula. O segundo objetivo, é verificar a influência do autocontrole e da depleção do ego em uma situação específica em que não deveria utilizar o celular/smartphone (exame em sala de aula).

Nisto, o artigo contribui para teorias de marketing ao avançar da ideia de consumo, no sentido negativo ou “obscuro”, como um antídoto para tensão, ansiedade, depressão ou desgaste, procurando apontar uma relação mais direta a uma dependência psicológica (Solomon, 2008). Dentro deste conceito, o consumidor tem um motivo para este consumo, não inicialmente danoso, mas que se torna como tal ao entrar em conflito com metas superiores (Fischbach e Ferguson, 2007). Assim, este tipo de consumo negativo (como o uso indevido de celular, ou outras tentações) não são meros apontamentos de maus hábitos e/ou má educação, ou alívios temporários e, assim como tal devem ser tratados focados em desenvolvimento de autocontrole (Righetti e Finkenauer, 2011; Dzhogleva e Lambertson, 2014) capaz de minimizar tanto os efeitos negativos de comportamentos compulsivos quanto viciosos.

A metodologia empregada é considerada como mista (Malhotra, 2011), ao utilizar tanto análises e procedimentos qualitativos (primeira fase, focado no primeiro objetivo) e quantitativos

(segunda fase, focado no segundo objetivo). Na fase qualitativa foram feitas entrevistas em caráter exploratório, identificando que os indivíduos percebiam o uso dos celulares e smartphones como uma dependência, ou mesmo uma tentação em várias ocasiões. Como resultado, também são destacadas as principais motivações disto. Na fase quantitativa, foi realizado um levantamento em sala de aula durante um exame simulado. Como resultado, foi verificado que indivíduos com traços de autocontrole mais alto eram menos afetados pela depleção do ego (desgaste), usando menos o celular e acertando mais questões no exame simulado.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 Metas de consumo

Os indivíduos são motivados pelas metas porque são usadas como referências que guiam o comportamento humano. Estas representações cognitivas de um fim desejado possibilitam avaliações de êxito e conseqüentemente emoções e comportamentos (Bagozzi *et al*, 2003; Fischbach e Ferguson, 2007; Higgins e Scholer, 2009; Escudeiro, 2013). O comportamento humano seria direcionado às metas. A partir delas as pessoas são capazes de controlar seu comportamento e também avaliar quais seriam as implicações futuras. Para os autores, a habilidade de atingir controle e tomar decisões sobre suas necessidades e desejos é extremamente adaptativa e permite que cada um se engaje em comportamentos direcionados para atingir metas futuras.

As metas pessoais podem ser múltiplas (mais de uma ao mesmo tempo), complementares, substitutas ou concorrentes e, desempenham um papel essencial no comportamento de consumo e impactando até mesmo inconsciente nas decisões (Fischbach e Ferguson, 2007). Para os autores, devem ser levados em conta os recursos utilizados para alcançar as metas, não apenas os objetivos. Por exemplo, as metas complementares têm fins desejados comuns, em que uma ajuda a outra a alcançar objetivos mútuos. Como exemplo, uma melhor alimentação ajuda o indivíduo a fazer exercícios e, ambas focam em melhorar a saúde.

Metas substitutas seriam metas com o mesmo objetivo/propósito, mas que não podem ser buscadas ao mesmo tempo pela limitação de recursos. Por exemplo, pode-se fazer exercícios para melhorar a saúde, mas por limitação de tempo o indivíduo deve praticar esportes com os amigos ou ir para a academia (não tem tempo para os dois). Metas concorrentes são metas que não tem o mesmo objetivo, mas que disputam os mesmos recursos. Por exemplo, o problema de pesquisa, estudar e utilizar

o celular para sociabilizar / checar mensagens não tem o mesmo objetivo, e disputam o recurso de tempo e atenção (Bagozzi *et al*, 2003; Fischbach e Ferguson, 2007; Higgins e Scholer, 2009).

Para os autores, é comum tratar estas metas concorrentes, que nos desviam de metas maiores (ditas principais) como “tentações”. Ou seja, cair em tentação seria o desvio de esforços e/ou recursos, mesmo que temporário, para uma meta concorrente, deixando de lado a busca de uma meta principal. Como exemplo, o indivíduo tem uma meta superior de uma vida saudável, mas cai em tentação ao comer um bolo de chocolate. Assim, mesmo que racionalmente as pessoas compreendam a meta principal (dirigir, prestar atenção, estudar, fazer um exame), em alguns momentos estas se desviam desta meta, buscando atingir uma meta secundária concorrente, a tentação (Fischbach e Ferguson, 2007) (usar o celular em situações impróprias, ir à uma festa ao invés de estudar para o exame, etc).

Segundo Fischbach e Ferguson (2007) e Escudeiro (2013), para atingir metas pessoais muitas vezes é preciso manter um comportamento específico ao longo do tempo. Para isso, o indivíduo deve se autorregular. Ele compara seu estado atual com o ideal. Ao fazer isto os indivíduos buscam manter controle sobre comportamentos que podem influenciar negativa e positivamente o alcance de suas metas.

2.2 Auto Regulação

Por natureza, os seres humanos possuem uma capacidade de se adaptar ao ambiente e de controlar seus impulsos. A auto regulação seria característica da espécie humana, porém, muitas vezes há um esforço para conciliar e controlar os estímulos gerados pelo próprio corpo (Higgins, Christopher, Roney, Hymes, 1994; Higgins, 2002).

Para Higgins e Scholer (2009) a auto regulação é a capacidade das pessoas em exercer controle sobre si mesmas. Ela é benéfica, porém, exige um esforço psicológico em superar os impulsos que as levam a realizar excessos ou ultrapassar limites. Para Baron (2008) a auto regulação é composta por um conjunto de mecanismos (artifícios extra físicos – trancar a geladeira; métodos, controles emocionais - autoindução de emoções contrárias à da tentação, “se comer chocolate irei me arrepender depois” e; regras pessoais – “tenho que correr 20 minutos na esteira para poder comer uma barra”) para manter o direcionamento, foco e esforços para atingir metas estabelecidas.

Segundo Baumeister *et al*, (2006), a auto regulação é um importante aspecto da personalidade pelo qual as pessoas procuram exercer controle sobre seus pensamentos, sentimentos, impulsos, apetites e

seu desempenho em determinadas tarefas. Desse modo, indivíduos procurariam corresponder aos padrões ou se adaptar, incluindo até mesmo o desejo em participar de um determinado grupo social. Todos os dias os seres humanos estariam sujeitos a usar sua auto regulação, evitando comer ou ingerir bebidas alcólicas demasiadamente, gastar dinheiro muito além do que possuem, consumir substâncias entorpecentes e atacar violentamente outras pessoas em situações de raiva.

Contudo, apesar da auto regulação ser uma capacidade humana, isso não indica que somos sempre capazes de nos controlar. O sucesso da auto regulação estaria ligado a alcançar resultados positivos e evitar resultados negativos (Higgins, 1997; Higgins, Shah e Friedmand, 1997; Higgins e Spiegel, 2004), sejam eles no campo profissional, nas relações interpessoais, na saúde emocional e física, a capacidade de lidar com problemas, entre outros.

Para Escudeiro (2013) esta habilidade de atingir um controle deliberativo sobre suas necessidades e desejos é adaptativa, permitindo que cada indivíduo se engaje em comportamentos direcionados para atingir metas futuras. O ser humano desenvolve a habilidade de se autorregular através do exercício constante desta capacidade. Com o tempo pode melhorar gradativamente seu desempenho, alterando definitivamente alguns traços de personalidade (Hanna, Todorov, 2002; Trope e Fischbach, 2005; Solomon, 2008).

2.3 Autocontrole

Os indivíduos muitas vezes precisam frear os impulsos para que evitar situações com resultados indesejados. Em muitas situações necessitam algum tipo de controle para seguir as normas sociais e evitar possíveis problemas (Bagozzi *et al*, 2003; Fischbach e Ferguson, 2007).

Entretanto, nem sempre é fácil frear estes impulsos. Como acontece com a maioria das características humanas, há grandes diferenças individuais e percepções. Para o psicólogo social Roy Baumeister e colegas da Universidade Estadual da Flórida em Tallahassee (EUA), pessoas com bom autocontrole (não só auto regulação) seriam mais bem-sucedidas no trabalho e teriam relacionamentos mais estáveis. Além disto, aqueles com bom baixo autocontrole seriam consideradas imprevisíveis e explosivas.

O autocontrole tem sido estudado nos últimos anos porque se chegou às evidências que diversos problemas são gerados por falta de autocontrole e, está intimamente associado a falha na capacidade de auto regulação (Fischbach e Ferguson, 2007).

Diferente da auto regulação, que para alguns autores envolve mais processos ligados às metas - mas com menos deliberação e mais automáticos - o autocontrole seria a capacidade de controlar as emoções e os desejos de forma mais deliberada e consciente de uma pessoa para o seu futuro (Baron, 2008). Apesar desta diferença, é comum encontrar na literatura os dois conceitos como intercambiáveis, tratando-os como um mecanismo para controlar comportamentos indesejáveis ou impulsivos (Baron, 2008), assim como uma capacidade e que precisa de recursos para ser executada (Baumeister e Vohs, 2007) fazendo com que indivíduos direcionem esforços para a meta principal, e não se desviem para metas concorrentes secundárias (Fischbach e Ferguson, 2007). Ou seja, não caíam em tentações.

No entanto, acreditamos que os indivíduos não estariam exercendo controle de atos regulatórios, impactando em suas atividades diárias. Por conta disso, muitas pessoas não conseguiriam evitar o uso de celulares/smartphones em situações indevidas. Pela dependência com a tecnologia sentiriam o desejo constante de verificar uma ligação ou mensagem, de estar conectados e sempre informados. Ainda, pela falta de autocontrole, estariam caindo na tentação de “sempre checar” suas mensagens, assim como autores acima apontam que fumantes e comedores compulsivos precisam de tempos em tempos, atender seu vício.

Entretanto, as pessoas possuem traços em sua personalidade, relativos ao modo como “sistematicamente influencia a maneira da pessoa reagir ao seu ambiente” (Solomon, 2008, p.139). Entre estes traços estão o maior ou menor capacidade de autocontrole (Hanna e Todorov, 2002; Trope e Fischbach, 2005; Righetti e Finkenauer, 2011; Dzhogleva e Lambertson, 2014). Quanto maior capacidade de controlar as emoções e os desejos, os indivíduos teriam a possibilidade de cair menos vezes em tentações (como utilizar o celular, enquanto deveria estudar) e terem melhores resultados em suas metas (Baumeister, 2000; Bagozzi *et al.*, 2003; Fischbach e Ferguson, 2007; Baumeister; Vohs, 2007). Com base no apresentado, propomos a seguinte hipótese:

H1: Quanto maior o autocontrole, menos as pessoas cairão na tentação de usar o celular e, melhores serão os resultados na meta principal (estudos).

Entretanto, os indivíduos nem sempre conseguem exercer o autocontrole, não apenas por não terem capacidade nata (traços), mas por estarem cansados demais para isso (Baumeister *et al.*, 1998). Sobre isto trata a teoria de depleção do ego.

2.4 Depleção do Ego

Para Baumeister *et al.* (2008) a depleção do ego consiste na redução da capacidade de atos regulatórios, resultantes do cansaço psicológico. Este cansaço psicológico, é fruto da pressão e do estresse ocorridos durante um determinado tempo que, ao final, a mente humana esgota suas forças de controle mental e física.

Nesta teoria, propõe-se que o ser humano possui uma quantidade limitada de recursos para exercer sua capacidade regulatória. Com a utilização destes recursos reduz a quantidade disponível para outras tarefas, resultando em um pior desempenho de autocontrole e de *performance* em geral (Baumeister *et al.*, 1998). Ao utilizar estes recursos, apontados pelo cansaço psicológico, ocorre um prejuízo no funcionamento das atividades.

Entretanto, a depleção do ego não significa apenas que não existam mais recursos disponíveis, ela também reflete um déficit temporário destes recursos (Escudeiro, 2013). Pode-se observar, por exemplo, que depois de uma reunião de trabalho estressante, as ações posteriores podem possuir um déficit no funcionamento e assim, pode resultar em piores resultados seguintes. Entretanto, após alguns minutos de descanso os indivíduos (aproximadamente 10 minutos) recuperariam parte destes recursos, impactando positivamente no autocontrole (Tyler e Burns, 2008),

Como resultado principal, a depleção do ego agiria como uma barreira nos efeitos auto regulatórios devido ao cansaço psicológico e, muitas vezes, físicos para determinadas ações (Muraven, Tice e Baumeister, 1998; Vohs e Baumeister, 2010; Hagger *et al.*, 2010). Esse cansaço é gerado devido a pressões ou estresses ocorridos durante um determinado período de tempo, que acabam afetando as atividades que seriam desenvolvidas. Porém, este cansaço não impede das pessoas de se auto controlarem. As pessoas em estado de depleção não estão incapacitadas de se controlar, mas tipicamente se abstêm de fazê-lo, como uma maneira de conservar energias para a possibilidade de necessidades futuras. (Vohs e Baumeister, 2010).

Desta forma, a depleção do ego é um fenômeno em que os indivíduos sofrem com uma redução temporária de recursos auto regulatórios. Durante este período, a capacidade de exercer o autocontrole resta prejudicada, assim como um músculo que sofre exaustão por excesso de utilização (Muraven, Tice e Baumeister, 1998; Vohs, Baumeister, 2010; Hagger *et al.*, 2010; Escudeiro, 2013). Assim, quanto maior o nível de depleção do ego do ser humano, menor será sua força de vontade para exercer autocontrole, para evitar cair em tentações. Com base no apresentado, propomos a seguinte hipótese:

H2: Quanto maior a depleção do ego, maior o uso de celulares como tentação, e piores serão os resultados na meta principal (estudos).

Ainda que diferentes, a capacidade/autocontrole e a falta de capacidade situacional/depleção estão ligados um ao outro - quanto maior um menor o efeito do outro (Baumeister *et al.*, 2008). Por exemplo, Galliot *et al.* (2007) verificaram que exercícios de autocontrole, mesmo que não relacionados, acabam por afetar positivamente nossa capacidade de evitar a depleção do ego. De forma semelhante, autores (Hanna e Todorov, 2002; Righetti e Finkenauer, 2011; Dzhogleva e Lamberton, 2014) propõe que indivíduos com maiores traços de autocontrole conseguem minimizar resultados negativos da depleção do ego. Com base no apresentado, propomos a seguinte hipótese:

H3: Quando houver alto autocontrole, ele reduzirá os efeitos da depleção do ego sobre a tentação de usar o celular e, melhores serão os resultados na meta principal (estudos).

3 ETAPA QUALITATIVA

3.1 Amostra e Procedimentos

A primeira etapa da pesquisa, de carácter qualitativo teve como objetivo verificar se o uso dos celulares / smartphones poderia ser considerado como uma tentação, analisando e compreendendo os relatos comportamentais, opiniões e sentimentos dos indivíduos (Malhotra, 2011) para entender a sua motivação. Ou seja, se os indivíduos a compreendessem como uma meta concorrente (Fischbach e Ferguson, 2007) que desvia recursos cognitivos, ou mesmo tempo e esforços, desviando a atenção de metas superiores (como estudar, dirigir, etc).

Esta etapa foi realizada por entrevistas com questionários semiestruturados (gravadas, duração média de nove minutos). Para alcançar o objetivo, as entrevistas buscavam a inserção do fenômeno num contexto e, buscavam captar dados – as falas e narrativas - para tentar compreender a perspectiva dos participantes (Godoy, 1995)

A seleção da amostra foi feita com base no julgamento dos pesquisadores (enquadramento no perfil desejado - alunos de graduação entre 20 e 35 anos, que utilizam regularmente smartphones) e, por conveniência pela acessibilidade aos pesquisadores (Malhotra, 2011). Foram feitas entrevistas até a percepção de saturação, focado no objetivo principal da fase. Ou seja, foram feitas até a compreensão que,

apesar de mudanças contextuais ou pequenas variações individuais, existia a mesma percepção geral compartilhada pela maioria (Godoy, 1995) do uso de celulares / smartphones como uma tentação e, até mesmo criando dependência nos sujeitos. Esta interpretação foi feita seguindo a concepção de Godoy (1995), checando entre os pesquisadores, com os entrevistados e, posteriormente avaliados por pares (dois professores de marketing e comportamento do consumidor de uma universidade do sul do Brasil). Para Godoy (1995), este processo aponta para uma validade interna (conclusões condizentes com a visão da realidade estudada do fenômeno) com credibilidade, não para afirmar, mas para demonstrar a correta relação feita pelo pesquisador da teoria e os dados.

As entrevistas foram conduzidas uma a uma e, foram realizadas com cinco homens e duas mulheres (seis solteiros e um casado), sendo todos alunos de graduação. A faixa etária foi de 21 a 32 anos. Os entrevistados foram selecionados dentro do perfil desejado utilizando alguns critérios básicos: o entrevistado tinha que possuir um smartphone e deveria ter uma rotina com o seu aparelho. A pesquisa utilizou uma abordagem direta, ou seja, o entrevistado ao decorrer das perguntas tinha claro o tema abordado (Malhotra, 2011).

De forma geral o entrevistado teve que responder perguntas sobre idade, profissão, seguidas de questões relacionadas ao problema de pesquisa. Entre estas estavam à quantidade de horas por dia que utiliza o celular, percepção sobre o uso dos celulares e, situações de desconforto para compreender os sentimentos dos entrevistados em relação ao uso e, privação de uso dos aparelhos.

3.2 Análise das Entrevistas

Uma das perguntas do questionário abordou a necessidade do indivíduo em adquirir ou utilizar seu smartphone. O intuito dessa questão foi mensurar a finalidade/motivação do uso do aparelho. Seis entrevistados disseram relacionar o aparelho à facilidade, comodidade e a necessidade de se comunicar e estarem nas redes sociais ou em aplicativos. Duas pessoas foram além e, afirmaram que ter o aparelho é como possuir uma vida dupla (uma dentro e outra fora, revelando um papel delimitador do celular) que deve ser alimentada a todo tempo, conforme a citação a seguir.

Entrevistado 2, de 32 anos, solteiro e estudante: “É... [folha o celular] é como se tivesse uma espécie de vida virtual ali dentro, então você tem uma vida aqui fora e uma vida ali dentro que precisa administrar e manter, então hoje eu não consigo ficar sem isso, então pra mim hoje é uma coisa essencial, fora a parte que é

necessário como pra estudo ou pesquisar alguma coisa tem a parte de diversão, então pra mim tanto nos dois lados é bem importante atualmente”.

Os entrevistados apontavam conseguir ficar pouco tempo sem mexer ou estar na presença do aparelho, mesmo quando estão concentrados em outras atividades.

Entrevistado 3, de 24 anos solteiro, trabalha com produtos controlados: “Algumas horas tipo 3, 4, 5 horas dá para trabalhar, mas é uma coisa que sempre vou dar uma espiada, mas se eu sei que não chegou nada [aviso, mensagem] fico numa boa, mas seu precisar vou usar a qualquer hora”.

Entrevistada 5, de 29 anos, solteira e trabalha como Analista Comercial: “Sempre uso. Eu fico com ele o tempo todo. O tempo inteiro, durmo com ele debaixo do travesseiro”.

Assim, os indivíduos viam a necessidade de estar próximos ao aparelho. Caso o celular vibrasse ou tocasse, os mesmos precisam verificar se receberam alguma ligação ou mensagem. Desta forma, mesmo que estivessem em alguma tarefa importante, o celular começou a apresentar indicativos ser uma meta concorrente, uma tentação, pois fazia com que estes cessassem suas atividades principais para ver suas mensagens (Baumeister; Vohs, 2007; Fischbach, 2009).

Em seguida, foram feitas perguntas sobre o uso de celulares em locais inadequados ou, mesmo, em que não fosse permitido, fazendo com que os indivíduos relatassem seus sentimentos, percepções e compreensões (Malhotra, 2011). De forma geral eles se sentiam incomodados, relatando a dificuldade em não ter o aparelho presente. Como demonstrado no trecho abaixo, usar o celular era quase como parte de um costume, voltando a ideia de necessidade de tê-lo presente e, verificar se algo havia acontecido.

Entrevistado 3: “É um pouco difícil, por que a gente está tão acostumado a ter ele ali, qualquer barulhinho que ele faz a gente já está olhando, e tem hora que a gente olha e tem 5 minutos que agente olhou e olha de novo e abre de volta o tempo todo, tipo abrir geladeira”.

Quando questionados nesta linha de situações e lugares que não deveriam utilizar o celular, estes mencionaram que o utilizavam e, continuariam a utilizar mesmo quando não fosse permitido (teatro, cinema, sala de aula, banco, igreja e até mesmo no trânsito) – e percebiam que não deveriam utilizá-lo. Ou seja, é um impulso, uma

tentação que deveria ser evitada (Bagozzi *et al*, 2003) se sentindo até mesmo culpados (Fischbach e Ferguson, 2007).

Entrevistado 1, de 23 anos, solteiro e estudante: “Acho assim...que na universidade é um lugar que não poderia utilizar o celular,... teoricamente. Eu devia estar mais focado na aula, às vezes no trabalho acabo dando uma desviada na atenção, pois é um lugar que você não deveria ficar checando e você fica, eu não fico jogando, assim perdendo muito tempo, mas sempre dou uma checada numa coisa ou outra”.

Entrevistada 5: “Nossa, isto é um pecado sim, pois eu uso muito para ligar, eu uso o bluetooth, mas o pior é ficar trocando mensagens no trânsito, na verdade até no bluetooth ele tira atenção. Mas nas trocas de mensagem é muito absurdo, toda vez que faço isso me sinto muito culpada, mas, não posso dizer que não faço, porque eu faço, mas estou tentando diminuir isso. O problema é que eu criei um negócio [empresa] que eu respondo tudo muito rápido, então todos me mandam as coisas já esperando a resposta, é por isso que já ficou automático minhas respostas, mesmo quando não posso, quando vejo já respondi”.

Ainda sobre locais onde o indivíduo não deveria utilizar o seu aparelho, dois entrevistados citaram a igreja e indicam que teriam maior autocontrole. Entretanto, para um deles (o segundo relato) esse autocontrole aconteceria até celular “vibrar”...

Entrevistado 2: “Olha, sala de aula, o próprio banco...mas agora um lugar que eu não uso por respeito é a igreja, na igreja eu não uso de jeito nenhum. Quando estou na missa, aquela uma hora, o celular está guardado. [Entrevistador: Mesmo que der uma vibrada no bolso você não pega para olhar?] Não porque já uma questão que está acima de mim, então eu não pego no celular”.

Entrevistado 3: “Eu levo o celular, mas na igreja eu não mexo, é muito difícil, assim, eu estar mexendo no celular, acho que é um dos poucos lugares assim que eu não mexo no celular, durante a missa eu deixo ele quietinho. Mas se vibrar, aí eu dou uma olhada por que ... vai que é alguma coisa importante, assim, mas pra pegar ali no meio da missa e ficar mexendo não, só se realmente ele der algum sinal de vida”.

Ainda quando questionados sobre locais onde não é permitido utilizar o aparelho, estes revelaram ficar com alguma espécie de agonia,

próprio de sinais de dependência (Fischbach e Ferguson, 2007), curiosos ao saber o que o aparelho podia informar.

Entrevistado 2: “Eu me sinto angustiado, angustiado porque é pior que se não estivesse pois, estou com o aparelho e não posso mexer, salvo a igreja como te falei. Como tenho algo formado na minha cabeça então o momento que estou lá, eu realmente esqueço, porque naquela uma hora, estou ali por outro motivo que não cabe, mas claro depois que quando saio, a primeira coisa é pegar o celular pra ver o que está acontecendo, mas fora isso nos outros lugares eu me sinto angustiado”.

Entrevistado 1: “Acho que o smartphone é só um objeto, então é um absurdo as pessoas não poderem usar, entendeu? Tipo na universidade que a gente está acostumado, alguns professores procuram proibir... bem e tal, eu acho bobo, acho que é uma coisa que veio para facilitar, mas tem que ter algumas regras de convivência pois em alguns lugares tem que por no silencioso”.

Nas duas últimas questões do roteiro de entrevista, os indivíduos foram abordados através de situações hipotéticas, ou seja, tinham que se imaginar num cenário com objetivo de projetar seus comportamentos, opiniões e sentimentos (Malhotra, 2011).

Numa situação hipotética, voltada para o espaço acadêmico o professor pediria para o aluno colocar o celular em cima da sua mesa, após ter chamado sua atenção várias vezes pelo uso excessivo do aparelho. A maioria apontou respeitar a decisão do professor, entretanto, uma das entrevistadas indicou que regras não impediriam seu comportamento:

Entrevistada 5: “Eu me sentiria desrespeitada, eu não colocaria. Eu não usaria também se ele pedisse, mas não colocaria em cima da mesa pois me sentiria desrespeitada ..., mas eu tentaria alguma brecha para ver se tem alguma coisa do mesmo jeito que eu me comporto no cinema assim, eu sempre aproveito as brechas assim, mas nunca colocaria na mesa do professor”.

A última situação hipotética era visualizar que deveriam colocar o seu celular desligado na bolsa para fazer um concurso e caso contrário, poderia reprovar. Cinco dos participantes perceberam a situação como normal e, que não viam problemas em desligar. Entretanto, logo após que terminassem a prova iriam ligar o seu aparelho. Dois entrevistados deixariam o celular no modo

silencioso, mesmo sabendo que poderiam ser excluídos do concurso, entre eles:

Entrevistado 1: “Acho normal, deixaria no silencioso dentro da mala, tipo ele está igual desligado e acho que não tem problema deixar ele ali, pois não vou poder utilizar mesmo. Com certeza depois da prova seria uma das primeiras coisas a fazer seria checar o celular e já ia ficar uns minutinhos respondendo as mensagens”.

3.3 Discussão

Esta fase exploratória apontou alguns dos principais aspectos do uso dos celulares / smartphones pelos indivíduos, relevantes a este estudo. Como motivação, os indivíduos apontam os celulares como parte de sua vida, como algo que os auxilia em interações sociais e no trabalho. Foi apontada uma relação, ou mesmo divisão criada pela tecnologia, uma “vida fora” e outra “vida dentro” do celular. Apesar disto, os aparelhos e seu uso em muitos contextos podem ser vistos como tentações e, até dependência (Fischbach e Ferguson, 2007; Higgins e Scholer, 2009). Isto ocorre quando seu uso os distraem ou os afastam da meta principal (dirigir, estudar, trabalhar, etc) para checar avisos, mensagens, status do Facebook, etc.

Foi verificado ainda que os indivíduos reconhecem que deveriam usar menos (ou não usar) o celular em certas situações. Reconhecem a autoridade, leis/normas sobre uso, mas pela tentação de estarem sempre conectados precisam “dar uma olhada”, não conseguindo desligar o celular, deixando-o sempre ao alcance para continuar interagindo. Entretanto, nestas situações que não poderiam usar o celular ou que fosse retirado deles, se sentiriam angustiados, procurariam meios para verificá-lo o quanto antes – situação análoga ao comportamento de indivíduos de outros vícios (como fumantes ou comedores compulsivos) (Fischbach e Ferguson, 2007).

Entretanto, apesar da literatura apontar, não foram verificadas relações iniciais com a depleção do ego (Baumeister *et al*, 2008), ou seja, não houve indicativos diretos que estariam caindo em tentação ou aumentando seu uso porque estariam desgastados física ou mentalmente. Entretanto, os indivíduos podem não perceber isto conscientemente.

Desta forma, após verificar o principal objetivo desta etapa – se o uso dos celulares / smartphones poderia ser considerado como uma tentação, dentro da teoria de metas de consumo e, na percepção dos indivíduos – resta verificar as hipóteses formuladas. Para isto, foi desenvolvida a etapa quantitativa a seguir.

4 ETAPA QUANTITATIVA

4.1 Levantamento

A segunda etapa desse estudo é composta pelo método de pesquisa conclusiva que tem como objetivo verificar as hipóteses específicas (Malhotra, 2011).

Para coleta foi utilizado um levantamento (*survey*) (Malhotra, 2011), que consiste em um questionário estruturado para uma amostra, que vem de uma população, para provocar respostas específicas dos entrevistados. Neste levantamento foi construída uma situação análoga à realidade (Keppel e Wickens, 2004) em que seria capaz de se observar a tentação de usar os aparelhos celulares em todos os indivíduos avaliados. Ou seja, não existe a presença de grupo de controle ou diferentes níveis de tratamento e, desta forma não é possível aferir o que aconteceria se a tentação não estivesse presente. Entretanto, o objetivo deste tratamento não é

verificar possíveis resultados diferentes entre grupos (níveis de tratamento ou controle) e sim, criar uma situação mais próxima da realidade em que é possível verificar as hipóteses, procurando pelo design e métodos controlar variáveis estranhas (Keppel e Wickens, 2004).

4.2 Amostra e Design

A coleta foi realizada nas salas de aula de uma universidade do sul do Brasil, com amostra composta por 134 alunos de graduação. Do total, 64,2% do sexo feminino e 35,8% do sexo masculino, com idade média de 21,9 anos.

O levantamento consistia em um misto de questões auto preenchidas e observação estruturada (Malhotra, 2011). Este foi preparado em dois momentos, com cada sala de aula dividida em duas partes. A Figura 1 demonstra qual foi o *layout* da condução da coleta.

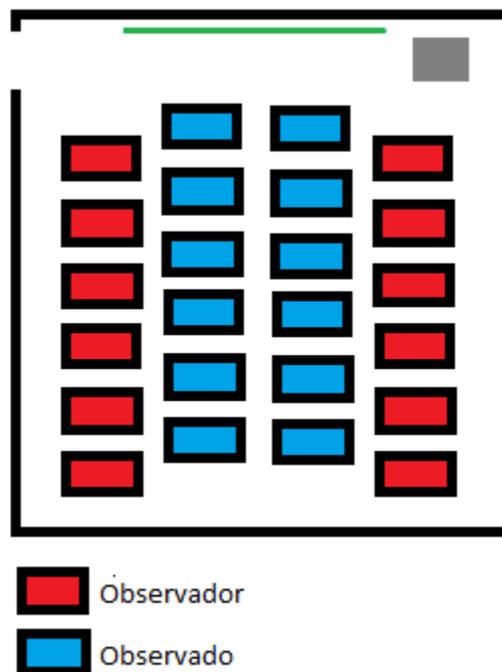


Figura 1 – Layout das salas
Fonte: Os autores.

Após a sala estar organizada conforme a figura, foi distribuído sobre as carteiras em vermelho um roteiro para os observadores (parte de observação estruturada) e, nas apontadas como azul uma suposta prova (questões auto preenchidas). Metade da sala era convidada a entrar para receber as devidas orientações, enquanto a outra metade aguardava ao lado de fora.

A primeira metade ao entrar se alocava nas filas das extremidades (em vermelho), deixando duas fileiras vazias no meio (azul). Além disso, deveriam colocar a sua carteira um pouco atrás com o objetivo de que a pessoa que sentasse ao seu lado não notasse estar sendo observada. Esta primeira metade – os observadores – eram informados sobre o objetivo do estudo e, como o mesmo deveria ocorrer – com os alunos sentados nas fileiras azuis sendo

observados. O roteiro de observação estruturada continha instruções básicas e tabelas com espaços de tempo de 5 minutos em 5 minutos, divididas em pequenos campos. Dentro de cada campo, o observador deveria contar mentalmente e marcar quantos segundos o observado utilizou o celular, cada vez que este o fizesse. Isto deveria ser feito sucessivamente até 20 minutos, sem que os observados percebessem o processo. Para garantir o correto preenchimento dos roteiros de observação, em todas as salas foi feito um treinamento.

Depois deste treinamento, os demais participantes (observados) foram convidados a entrar e se sentar nas carteiras onde possuía a suposta prova (carteiras azuis, conforme figura 2) contendo dois textos sobre economia global (O primeiro sobre problemas na economia e, o segundo, referente à pressão das montadoras para manter o IPI reduzido).

Foi avisado que os alunos previamente na sala (observadores) estavam resolvendo uma suposta prova diferente, envolvendo cálculo e, foi explicado que o tempo iria ser controlado. A cada cinco minutos o tempo iria ser informado no quadro para controle da leitura e respostas.

Para reforçar a possível tentação do uso dos celulares, todos foram avisados que poderiam utilizar à vontade seus celulares e, os aplicadores do levantamento (autores do estudo) adotaram o papel de “confederados” (em tradução livre, algo como “traidor/traiçoeiro”) - usualmente um aplicador ou, um participante que tem o papel de aumentar a intensidade de uma tentação (Finkel, *et al.*, 2006; Huh, *et al.*, 2014). Desta forma, os “confederados” andavam pela sala utilizando seus smartphones conectados nas redes sociais ou digitando mensagens de texto. Ou seja, de forma alusiva utilizavam os aparelhos perto dos indivíduos, sempre os manuseando para aumentar a tentação de também utilizá-los. Importante destacar, como no estudo de Finkel, *et al.* (2006) que, este procedimento serve para focalizar uma meta concorrente momentânea específica do estudo (uma tentação, aqui usar o celular) em todos os indivíduos e, para criar uma situação análoga à realidade. Ainda, como neste estudo consideramos o autocontrole com um traço (Hanna e Todorov, 2002; Righetti e Finkenauer, 2011; Dzhogleva e Lamberton, 2014) e a depleção do ego (Baumeister *et al.*, 2008), o desgaste, pode ser verificado em diversos níveis sendo algo prévio (Galliot *et al.*, 2007), decidiu-se não manipular estas variáveis, apenas mensurá-las por escalas validadas. Também, foi requisitado para que não conversassem com os colegas em nenhum momento até finalizarem os exames e, que apesar de autorizado o uso de celulares, eles não poderiam usá-los para fazer buscas sobre o assunto do exame.

Após a leitura dos textos, os observados respondiam questões sócio demográficas, dez

questões sobre o texto (a “prova em si”) e as escalas de traço de autocontrole (“Eu geralmente consigo resistir bem às tentações”; “Às vezes prazer e diversão me impedem de terminar outros trabalhos”; “Eu me conheço e me compreendo muito bem”; “Eu confio na minha habilidade de avaliar meu autocontrole”) e de depleção do ego prévia à tarefa (“Eu me sentia mentalmente desgastado”; “Eu precisei de muito esforço para me concentrar”; “Eu me sentia cheio de energia” – escala reversa; “Eu queria desistir qualquer tarefa difícil que receberia” e; “Eu achava que não conseguiria absorver nenhuma informação”) utilizadas por Righetti e Finkenauer (2011) e (Dzhogleva e Lamberton, 2014) – ambas ancoradas em 1-Discordo totalmente e 5-Concordo totalmente. Como possível variável estranha (*confound*) foi inserida uma questão mensurando o envolvimento (1- nada envolvido, 5-muito envolvido) na tarefa (Higgins e Schoeler, 2009).

Como variáveis dependentes foram utilizadas: o tempo total (soma de todas as observações a cada 5 minutos) que os alunos utilizaram o celular; a quantidade de vezes que utilizaram o celular e; a nota na prova (número de acertos).

Ao final do levantamento, foram recolhidos os questionários dos observadores e as supostas provas e, então foi informado à turma sobre o objetivo do exame e, questionado se alguém tinha se sentido observado. Nesta questão, não houve manifestação da turma.

4.3 Checagem das Escalas

O teste de consistência interna das escalas, comumente chamado *Alpha de Cronbach*, para a escala de autocontrole foi igual a 0,655. Para a escala de depleção do ego foi de 0,69. Esses valores indicam consistência interna adequada segundo Malhotra (2011) (aceitável a partir de 0,6, ainda que para Hair, Anderson e Tatham, 1998, indicam um índice acima de 0,70). Como as duas escalas já foram validadas previamente, é possível considerar os resultados dos índices como satisfatórios.

Como resultados gerais das escalas, foram analisadas as médias, o desvio padrão, a assimetria e a curtose. Desvio padrão é um índice que ajuda a entender quão agrupada ou dispersa a distribuição está em torno da média. A Assimetria se refere a uma distribuição que mede a simetria em relação à média. Curtose é uma medida de maior ou menor achatamento da curva definida pela distribuição de frequência (Malhotra, 2011). Se estes valores estiverem entre +1 e -1, a distribuição pode ser considerada próxima de uma distribuição normal.

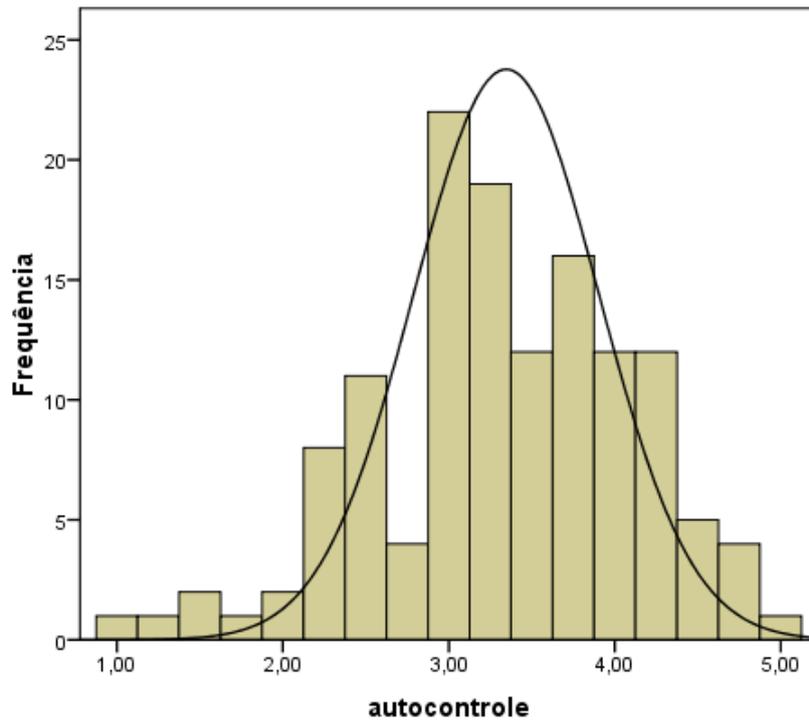


Gráfico 1 – Frequência das Médias de Autocontrole
Fonte: Os autores.

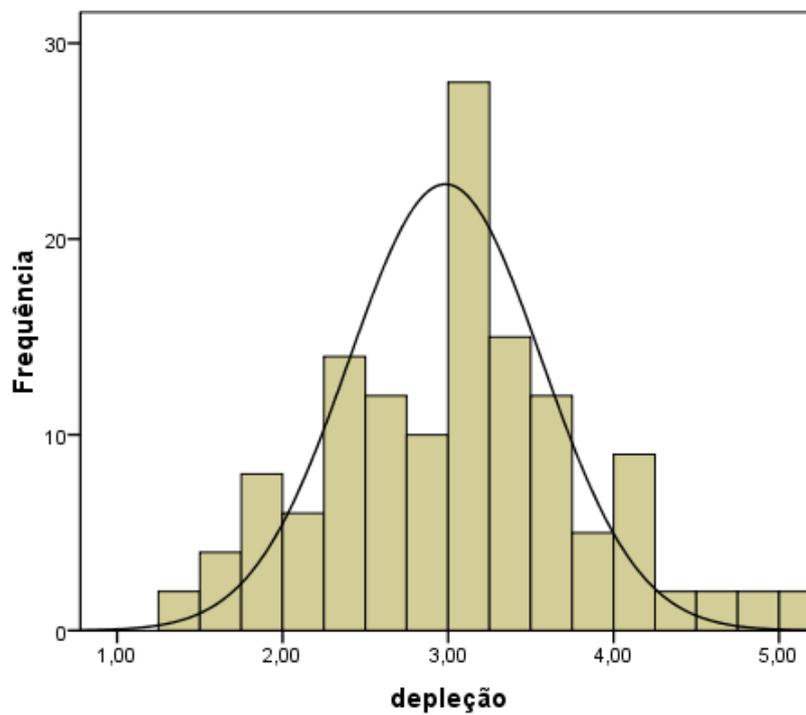


Gráfico 2 - Frequência das Médias de Depleção do Ego
Fonte: Os autores.

A média de autocontrole foi 3,33 e o desvio padrão de 0,77. A Assimetria foi igual a -0,360 e a Curtose de 0,081, conforme mostra o Gráfico 1. De forma geral os alunos indicaram ter um autocontrole médio-alto, com poucos apontando falta de capacidade de se controlar.

A média de depleção 3,03 e o desvio padrão 0,79, a Assimetria = 0,186 e a Curtose = -0,165. O Gráfico 2 indica que, apesar da média apresentar que, de forma geral os alunos não estavam depletados, parte deles estaria quase incapaz de exercer o autocontrole (Baumeister *et al.*, 2008). Ainda, foi verificada uma correlação de baixa intensidade entre a média de depleção do ego e, a média de autocontrole ($\beta=-0,196$ $p=0,024$) em que, quanto maior o autocontrole, menor era a depleção do ego.

O envolvimento médio foi de 4,03 (DP=1,94) (assimetria=-0,147, curtose=-1,055). Esta checagem não demonstrou relação significativa com a quantidade total de tempo utilizando o celular ($p=0,292$, $\beta=0,110$), mas sim com a quantidade de vezes ($p<0,001$, $\beta=-0,302$) e os acertos na prova simulada ($p=0,008$, $\beta=0,234$). Foi verificada correlação pequena e marginal do envolvimento com a depleção ($p=0,086$, $\beta=-0,152$), e pequena e significativa com o autocontrole ($p<0,001$, $\beta=0,228$). Ou seja, quanto maior o envolvimento havia uma pequena tendência de menor depleção e maior autocontrole, condizente com a literatura (Fischbach e Ferguson, 2007; Higgins e Scholer, 2009).

4.4 Resultados

Dos 134 alunos, apenas 36 não utilizaram o celular durante a suposta prova – ou seja, 75% utilizaram o celular em algum momento do exame. O tempo médio total de utilização dos celulares foi de 128,91 segundos (DP=156). Foi verificado também que, quanto mais próximo do fim do levantamento, maior era o tempo médio de uso (0 até 5 minutos: 28,7”; 5 até 10 minutos: 34,34”; 10 até 15 minutos: 77,87”; 15 até 20 minutos: 109,84”).

Foi possível verificar que a metade (54%) dos indivíduos utilizou seus celulares de seis a dez vezes (9 deles usaram mais de 10 vezes). A

quantidade média de vezes utilizada foi de 3 vezes (DP=3,17) durante os 20 minutos. Entre os sexos, não foram verificadas diferenças significativas de tempo ($t=0,452$ $p=0,655$) ou de uso ($t=1,442$ $p=0,155$).

A fim de verificar as hipóteses foram utilizadas regressões lineares, que consistem na realização de uma análise estatística com o objetivo de verificar a existência de uma relação entre uma variável dependente com uma ou mais variáveis independentes. Em outras palavras, consiste na obtenção de uma equação que tenta explicar a variação na variável dependente pela variação dos níveis das variáveis independentes (Peternelli, 2004). Para verificar o poder de explicação foi utilizado o valor de R^2 - que indica a proporção (ou porcentagem) da variação de Y que é “explicada” pela regressão, ou quanto da variação na variável dependente Y está sendo “explicada” pela variável independente X (Peternelli, 2004). Entretanto, utilizamos a gradação de Keppel e Wickens (2004), que indicam que valores entre 0,01 e 0,05 tem pouca influência, valores entre 0,06 e 0,15 tem média influência e, acima de 0,16 tem grande influência.

Para verificar a hipótese H1 (Quanto maior o autocontrole, menos as pessoas cairão em tentação em usar o celular, e melhores são os resultados na meta principal - estudos) foram feitas regressões lineares utilizando como variável independente a média das questões de traço de autocontrole sobre as variáveis dependentes. Verificou-se relações significativas de que: quanto maior o autocontrole menor era o tempo total que os alunos passaram utilizando o celular ($F(1,133)=9,021$ $p=0,003$ $R^2=0,064$ – influência média - $\beta=-0,254$); menos vezes os alunos utilizaram o celular ($F(1,133)=10,470$ $p=0,002$ $R^2=0,074$ – influência média - $\beta=-0,272$) e; relação marginal com o número de acertos na prova ($F(1,133)=2,683$ $p=0,104$ $R^2=0,020$ – influência baixa - $\beta=0,143$) em que, quanto maior o autocontrole mais questões acertaram. Desta forma, **corroborar-se a hipótese 1.**

Outras regressões, conforme Tabela 1, apontam que o efeito do autocontrole é significativo sobre os primeiros 5 minutos (1-5 minutos), e não nos demais, apesar de estarem no mesmo sentido.

Tabela 1 - Tabela de regressão 1

VD	AUTOCONTROLE
Tempo Total	$F(1,133)=9,021$ $p=0,003$ $R^2=0,064$ $\beta=-0,254$
1-5 minutos	$F(1,133)=4,983$ $p=0,027$ $R^2=0,037$ $\beta=-0,191$
6-10 minutos	$F(1,133)=1,058$ $p=0,306$ $R^2=0,008$ $\beta=-0,090$
11-15 minutos	$F(1,133)=2,768$ $p=0,099$ $R^2=0,021$ $\beta=-0,145$
16-20 minutos	$F(1,133)=2,185$ $p=0,142$ $R^2=0,017$ $\beta=-0,129$
Quantidade de vezes que utilizou o celular	$F(1,133)=10,470$ $p=0,002$ $R^2=0,074$ $\beta=-0,272$
Acertos na Prova	$F(1,133)=2,683$ $p=0,104$ $R^2=0,020$ $\beta=0,143$

Fonte: Os autores.

Para verificar a hipótese H2 (Quanto maior a depleção, maior o uso de celulares como tentação e piores os resultados no estudo/exame) também foram feitas regressões lineares, estas utilizando como variável independente a média das questões de depleção do ego antes de iniciar a prova simulada. Não foi verificada relação com o tempo total que os alunos passaram utilizando o celular ($F(1,133)=0,011$ $p=0,918$ $R^2=0,001$ – sem influência significativa - $\beta=-0,009$); mas foi significativa com o número de vezes que os alunos utilizaram o celular

($F(1,133)=4,779$ $p=0,031$ $R^2=0,035$ – influência baixa - $\beta=0,188$) e com o número de acertos na prova ($F(1,133)=6,570$ $p=0,012$ $R^2=0,048$ – influência baixa - $\beta=-0,220$). Desta forma, quanto maior a depleção (cansaço, desgaste mental) mais os alunos utilizavam o celular durante a prova e menos questões acertaram na prova. Desta forma, corrobora-se parcialmente a hipótese 2.

Outras regressões (Tabela 2) apontam não existir efeito da depleção sobre a quantidade de tempo com o passar dos minutos.

Tabela 2 – Tabela de regressão 2

VD	DEPLEÇÃO DO EGO
Tempo Total	$F(1,133)=0,011$ $p=0,918$ $R^2=0,001$ $\beta=-0,009$
1-5 minutos	$F(1,133)=0,298$ $p=0,586$ $R^2=0,002$ $\beta=0,048$
6-10 minutos	$F(1,133)=0,305$ $p=0,582$ $R^2=0,008$ $\beta=0,048$
11-15 minutos	$F(1,133)=0,696$ $p=0,406$ $R^2=0,005$ $\beta=0,073$
16-20 minutos	$F(1,133)=0,047$ $p=0,001$ $R^2=0,017$ $\beta=0,019$
Quantidade de vezes que utilizou o celular	$F(1,133)=4,779$ $p=0,031$ $R^2=0,035$ $\beta=0,188$
Acertos na Prova	$F(1,133)=6,570$ $p=0,012$ $R^2=0,048$ $\beta=-0,220$

Fonte: Os autores.

Para verificar a hipótese H3 (H3: Quando houver alto autocontrole, ele reduzirá os efeitos da depleção do ego sobre a tentação de usar o celular e, melhores serão os resultados na meta principal (estudos)) foram criados dois grupos relativos às médias das duas escalas. Para a escala de autocontrole, indivíduos que tiveram médias acima

de “3,00” foram considerados no grupo com “alto autocontrole” (n=61), e os demais “baixo autocontrole” (n=72). De forma semelhante, indivíduos com médias acima de “3,00” na escala de depleção foram considerados com “alta depleção” (n=65), e os demais “baixa depleção” (n=68).

Para verificar as hipóteses foi utilizado o teste *two-way Anova* utilizando como variáveis independentes os grupos (de “alto” vs “baixo autocontrole” e, “alto” vs “baixa depleção do ego”) sobre as variáveis dependentes.

Não foi verificada interação para a variável dependente Tempo total ($F(3,131)=0,200$ $p=0,656$), mantendo o efeito significativo e sentido das regressões para o autocontrole ($p=0,002$ $M_{\text{alto_autocontrole}}=53,35$ $DP=82,11$, $M_{\text{baixo_autocontrole}}=130,98$ $DP=177,3$).

Foi verificada interação marginal para a variável dependente “quantidade de vezes” ($F(3,131)=3,044$ $p=0,083$), com resultado significativo para a depleção do ego ($p=0,038$) e para

o autocontrole ($p=0,040$). Análise intra grupos com ajuste *Bonferroni* indicaram que existem diferenças dentro do grupo de baixo autocontrole ($p=0,050$) mas não no grupo de alto autocontrole ($p=0,815$). Ainda, foram verificadas diferenças significativas dentro do grupo de alta depleção do ego ($p=0,002$ / $M_{\text{alto_autocontrole}}=2,13$ $DP=2,74$, $M_{\text{baixo_autocontrole}}=4,65$ $DP=3,59$), mas não para o grupo de baixa depleção do ego ($p=0,387$ / $M_{\text{alto_autocontrole}}=1,94$ $DP=2,74$, $M_{\text{baixo_autocontrole}}=2,58$ $DP=3,20$), corroborando com a hipótese 3, pois a depleção apresenta efeito significativo sobre a quantidade de vezes que os alunos utilizaram o celular (quanto maior a depleção, maior o uso) mas, quando o autocontrole é alto, este efeito é minimizado (Gráfico 3 abaixo).

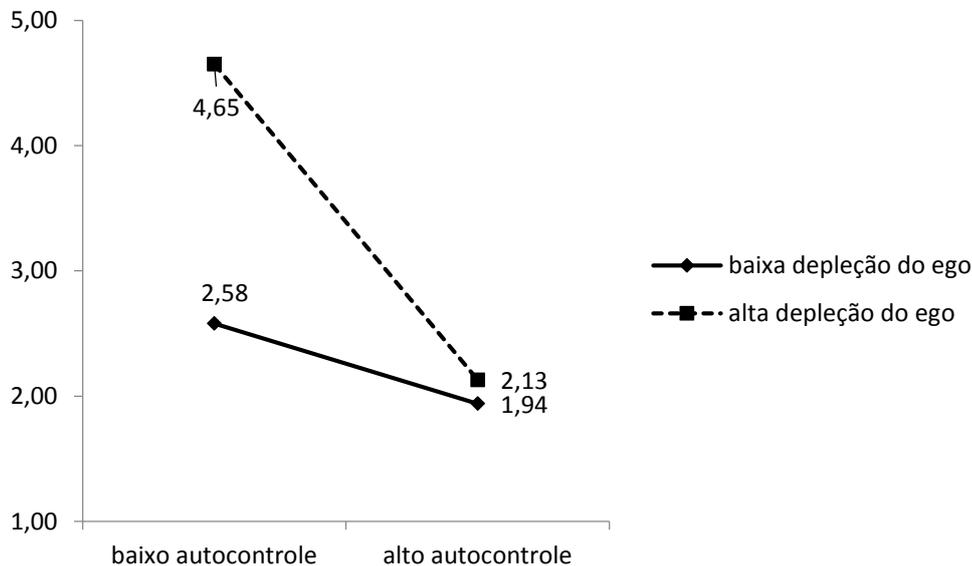


Gráfico 3 – Relação do autocontrole e da depleção do ego na quantidade de vezes
Fonte: Os autores.

Também foi verificada interação marginal para a variável dependente “acertos” na prova ($F(3,131)=3,149$ $p=0,078$), com resultado significativo para a depleção do ego ($p=0,015$) mas, não para o autocontrole ($p=0,299$). Análise intra grupos com ajuste *Bonferroni* indicaram não haver diferenças dentro do grupo de baixo autocontrole ($p=0,606$), apenas no grupo de alto autocontrole ($p=0,005$). Ainda, foram verificadas diferenças significativas dentro do grupo de baixa depleção do

ego ($p=0,040$ / $M_{\text{alto_autocontrole}}=6,65$ $DP=1,77$, $M_{\text{baixo_autocontrole}}=5,58$ $DP=2,24$), mas não para o grupo de alta depleção do ego ($p=0,619$ / $M_{\text{alto_autocontrole}}=5,04$ $DP=2,33$, $M_{\text{baixo_autocontrole}}=5,32$ $DP=2,13$), corroborando com a hipótese 3, pois a depleção apresenta efeito significativo sobre os acertos na prova (quanto maior a depleção, menos acertos) mas, quando o autocontrole é alto, este efeito é minimizado gerando mais acertos. (Gráfico 4 a seguir)

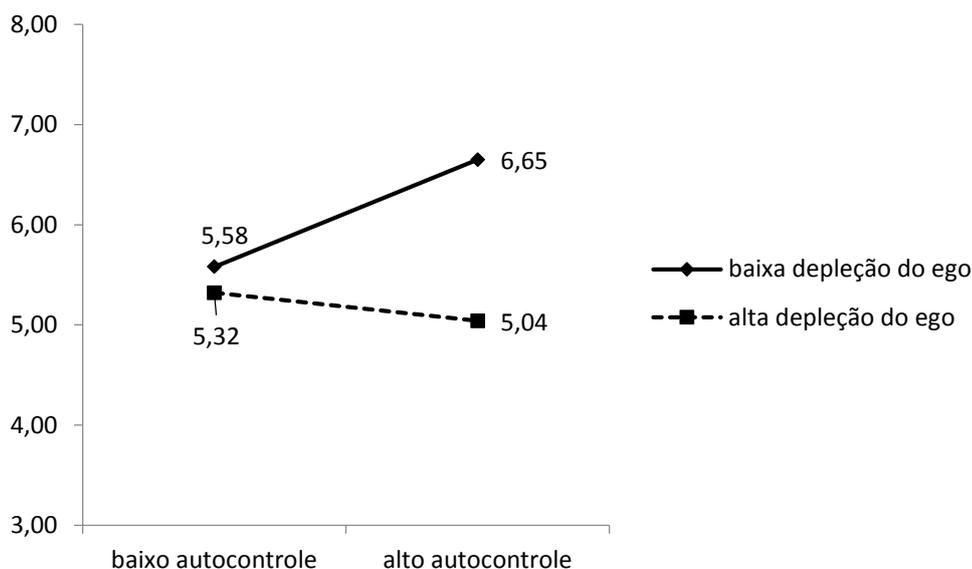


Gráfico 4 – Relação do autocontrole e da depleção do ego com acertos na prova
Fonte: Os autores.

Acessoriamente, foram feitas outras regressões para analisar os resultados. Utilizando como variável dependente a quantidade de acertos, apenas a quantidade de vezes que o aluno utilizou o celular teve relação, ainda que marginal ($F(1,133)=3,563$ $p=0,061$ $R^2=0,027$ – influência baixa - $\beta=-0,164$). Desta forma, quanto mais vezes o aluno parava de ler o texto para utilizar o celular, pior foi na prova. Não foi verificada relação do número de acertos com o tempo total de utilização do celular ($F(1,133)=1,253$ $p=0,265$ $R^2=0,010$ – sem influência significativa - $\beta=-0,098$).

Testes ANCOVA utilizando a variável envolvimento como covariável demonstraram um papel significativo sobre os resultados ($p=0,001$), mas sem alterar as médias e relações dentro dos grupos. Dentro dos testes para o número de acertos na prova, ao inserir o envolvimento como covariável ($p=0,010$) a relação passou a ser significativa ($F(4,130)=4,495$ $p=0,036$), mantendo as relações intra grupos.

4.5 Discussão dos Resultados

Ao ter duas metas salientes, a superior de estudar e a inferior concorrente, a tentação de usar o celular, o indivíduo entre num dilema de autocontrole (Dholakia et al., 2006). Entretanto, os resultados apontam de forma geral que quanto maior o traço de autocontrole, menos o aluno irá cair em tentação (Bagozzi et al, 2003; Fischbach e Ferguson,

2007; Higgins e Scholer, 2009; Escudeiro, 2013). Ele passará menos tempo no celular e assim, foca em cumprir suas obrigações. De forma contrária, ainda que a depleção do ego não afete o tempo total utilizando o celular, fez com que aumentasse a quantidade de vezes que o aluno parou de ler o texto para usar o celular. Desta forma, foi corroborada nestes quesitos a hipóteses 1 e a hipótese 2 parcialmente.

O autocontrole teve relação marginal com a quantidade de acertos e a depleção, relação significativa. Apesar das análises *two-way ANOVA* indicaram um efeito marginal de moderação (do autocontrole sobre a depleção), as análises intra grupos com ajuste *Bonferroni* corroboraram com a hipótese 3. Quando a depleção era alta, mais os indivíduos utilizaram os celulares e piores foram as notas na prova. Entretanto, quando o autocontrole era alto, este efeito era minimizado. Ou seja, quanto maior o traço de autocontrole (Hanna e Todorov, 2002; Trope e Fischbach, 2005; Righetti e Finkenauer, 2011; Dzhogleva e Lamberton, 2014), os indivíduos alcançaram resultados mais positivos e, evitaram resultados negativos (Higgins, 1997; Higgins, Shah e Friedmand, 1997; Higgins e Spiegel, 2004)

A checagem da *confound* envolvimento apresentou-se adequada, além de não se mostrar muito alta ou muito baixa (com média no meio da escala) que poderia prejudicar a pesquisa (Higgins e Scholer, 2009). Apesar de ter relação com as

principais variáveis dependentes, ao verificar seus efeitos como covariáveis os resultados não foram alterados significativamente. Também, de forma instintiva, quanto mais vezes os alunos utilizavam o celular, pior foram suas notas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o passar dos anos, é possível notar que os avanços tecnológicos vêm crescendo mais e mais. Existem diversas instituições que têm investido no uso de tecnologias para facilitar os processos operacionais. Junto a isso, observa-se o avanço do desenvolvimento de aparelhos pessoais como smartphones, fazendo com que os indivíduos se mantenham “conectadas” 24 horas por dia (Torres, 2009; Gabriel, 2010). Apesar disto, foi possível verificar neste e outros levantamentos que o uso indiscriminado da tecnologia pode trazer consequências negativas.

Neste estudo buscou-se aplicar na prática os conceitos referentes aos efeitos de autocontrole (Trope; Fischbach, 2005; Baumeister *et al*, 2006), depleção do ego (Muraven, Tice e Baumeister, 1998) na utilização de smartphones.

Na primeira fase, o estudo qualitativo evidenciou que, de forma geral, os indivíduos reconhecem os celulares como uma ferramenta, de interação social (pessoal e no trabalho). Esta ferramenta os ajuda a realizar suas tarefas e, com o tempo começa a fazer parte do seu dia a dia. Entretanto, quando o relacionamento deste produto se torna muito intenso, ao ficar sem utilizá-lo, revelam sentimentos de apreensão, e até agonia. Além disso, os indivíduos não só utilizam o celular nos momentos inadequados, como percebem isso. O utilizam de forma indiscriminada, ao seu alcance, não podendo esperar se ele “o chama” (vibrando, tocando, ou acendendo o aviso luminoso). Mesmo em seus bolsos, e sem estes avisos, precisam verificar se “aquela mensagem” ou “aquele e-mail” não chegou. Reconhecem que não deveriam fazer isto, mas o fazem, e assim se torna uma tentação (Fischbach e Ferguson, 2007).

Na segunda fase do estudo foi aplicado um levantamento procurando observar a influência da tentação de usar o celular numa situação análoga à realidade, com o qual pudéssemos verificar a influência do autocontrole em uma atividade que exigia maior envolvimento (Higgins e Scholer, 2009). Verificou-se que quanto menor a capacidade para atos regulatórios, maior era o uso de celulares (caindo em tentação). Também, indivíduos com alto autocontrole conseguiram inibir temporariamente os efeitos da depleção do ego (Hanna e Todorov, 2002; Righetti e Finkenauer, 2011; Dzhogleva e Lambertson, 2014). Ainda, o envolvimento com a

tarefa demonstrou de forma geral uma relação significativa com as variáveis dependentes. Quanto maior o envolvimento menos vezes e por menos tempo usaram o celular e, conseqüentemente obtiveram melhores resultados.

Ou seja, verificou-se que o autocontrole pode afetar se o indivíduo irá cair em tentação ou não, mas se ele estiver cansado (até esgotado), ele também irá mal nas atividades que requeiram capacidade cognitiva. Entretanto, ao ter um alto autocontrole, este efeito é minimizado. Desta forma, recomenda-se no ambiente educacional e profissional não só que os indivíduos se envolvam mais com suas atividades, mas que possam aprender a exercer métodos de autocontrole (Baron, 2008), e com o tempo incorporando à sua personalidade e traços, ou mesmo com reforços de normas sociais (Solomon, 2008). Opções para pesquisas futuras sobre este tema seriam verificar o impacto de aprendizagem de métodos controles emocionais - autoindução de emoções contrárias à da tentação - e regras pessoais (Baron, 2008), como em antecipar orgulho, que tem apresentado melhores resultados que antecipar vergonha (Patrick, *et al*, 2009), assim como emoções positivas (Winterich e Haws, 2011).

Outro aspecto sobre autocontrole que poderia ser verificado estaria relacionado à própria decisão do indivíduo em como utilizar seus recursos (tempo, esforços, etc) para atender suas metas (Shah, 2005). Ou seja, como o indivíduo iria decidir como agir frente a adversidades, como uma tentação ou mesmo, uma procrastinação (Ariely e Wertenbroch, 2002). Isto se demonstra importante, pois o maior autocontrole está relacionado à capacidade de se auto impor prazos, minimizando efeitos de uma tentação (cair ou se desviar para a meta concorrente) e assim, não interromper um comportamento em direção à meta (Rothbaum *et al.*, 1982).

Entretanto, enquanto alguns apontam que o comprometimento – o foco - com uma meta seria algo mandatório para alcançar resultados positivos (Huber, Goldsmith, & Mogilner, 2008), muitos indivíduos procuram equilibrar seus esforços (Ferguson & Bargh, 2004). Alguns estudos como o de Monin e Miller (2001) apontam que o resultado é influenciado pela percepção de desvio e, mesmo em que proximidade de atingimento da meta o indivíduo está. Da mesma forma, Tangney (1995) aponta que as pessoas tendem a se motivar mais depois de perceber que se desviaram de suas metas, compensando no futuro. Estes aspectos não foram verificados e, poderiam não só alterar os resultados do “exame simulado”, como ter diferentes resultados se aplicado em situações de médio ou longo prazo em que o indivíduo possa fazer uma compensação (ex: nesta aula fiquei mexendo muito no celular, na próxima só vou prestar atenção e participar).

Verificou-se também a influência da depleção do ego, agindo como uma barreira nos efeitos autos regulatórios, devido ao cansaço psicológico e, piorando os resultados na tarefa (Muraven, Tice e Baumeister, 1998; Vohs e Baumeister, 2010; Hagger *et al.*, 2010). Os indivíduos são capazes de se controlar, mas possuem uma capacidade limitada, e se algum aspecto da nossa vida exige uma maior quantidade de atenção, gastam recursos com isto, e ficam vulneráveis (Muraven, Tice e Baumeister, 1998).

A Depleção do Ego é vista como fruto do estresse e da pressão que as pessoas colocam sobre si mesmas, tanto na vida pessoal, quanto profissional. Em termos médicos, a depleção atuaria como diminuição quantitativa de líquidos e energia necessários para corpo, utilizado pela psicologia para designar a diminuição da capacidade energética de autocontrole (ego) (Muraven, Shmueli e Burkley, 2006; Tyler e Burns, 2008; Hagger *et al.*, 2010). Uma opção é promover a recuperação destes, através de alimentos com açúcares, sais minerais em períodos não só após atividade física, mas também atividades mentais estressantes que demandem cognitivamente ou emocionalmente o indivíduo. Outra opção é dar um tempo de descanso aos indivíduos (aproximadamente 10 minutos) entre estas tarefas (Tyler e Burns, 2008), ou mesmo antes de dirigir, acompanhar uma aula, ir à igreja, ler um livro, etc. Estas opções também poderiam ser verificadas em estudos futuros. Ou seja, além da capacidade de líquidos e energia serem necessários, por exemplo, para dirigir, repor estes recursos poderia diminuir o próprio uso de celulares enquanto se dirige. De forma similar, ao ter tais recursos, indivíduos poderiam exercer melhor o seu autocontrole diminuindo até mesmo incidências relacionadas, como brigas de trânsito e aumentando boas práticas.

Como limitações, podemos destacar como primeiro fato os alunos terem realizado a prova simulada no final do dia. Isto pode ter afetado a depleção do ego em si, pois, podiam estar cansados das atividades anteriores. Também, poderiam ter sido manipulados o autocontrole ou a depleção, que garantiria a relação causal pela sequência temporal, além da variação concomitante, relação não espúria e suporte teórico (Hernandez, Basso e Brandão, 2014). Apesar de neste levantamento o autocontrole ser tratado como um traço e a depleção questionada sobre “antes de começar a prova”, se estas variáveis independentes tivessem sido manipuladas, por exemplo, num *design* “2x2” (alto *vs* baixo autocontrole / sem *vs* com depleção do ego) poderíamos ter mais evidências para corroborar as hipóteses. Sem isto não se pode garantir que os sujeitos não mexeram no celular por possuírem autocontrole ou simplesmente porque não receberam

chamadas ou mensagens, como destacado nos tipos de “tentação” comuns relatados na parte qualitativa.

Apesar disto, acreditamos que os objetivos do estudo foram alcançados, visto que a capacidade dos indivíduos de exercerem controle foi altamente benéfica para as pessoas em si, como deve ser para a sociedade como um todo. Afinal, seria possível imaginar como seria viver em uma sociedade, se todos nós estivéssemos à disposição de nossos impulsos? Sem autocontrole?

REFERÊNCIAS

- Adnews (2014). Pesquisa revela dados sobre o uso de smartphones. Disponível em: <http://www.adnews.com.br/tecnologia/pesquisa-revela-dados-sobre-o-uso-de-smartphones>. 2014.
- Ariely, D., & Wertenbroch, K. (2002). Procrastination, deadlines, and performance: Self-control by precommitment. *Psychological Science*, 13, 219-24.
- Baron, R.M. e Kenny, D.A (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, v.51, p.1173-1182.
- Baron, J. *Thinking and Deciding* (2008). CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS Cambridge, New York, Melbourne, Madrid, Cape Town, Singapore, São Paulo, 4 Ed.
- Baumeister, R. F.; Heatherton, T. F. (1996); Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*. n. 7.
- _____. (2002) Ego depletion and self-control failure: An energy model of the self's executive function. *Self and Identity*, v. 1, n. 2.
- _____, Gailliot, M., Dewalll, C.N. Oaten (2006). M. Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74, 1773-1801..
- _____, Vohs, K. D. (2007) Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*. n. 1, p.115-128.
- BBC (2014). As dez tendências globais de consumo em 2014. Disponível em:

- http://www.bbc.co.uk/portuguese/noticias/2014/01/140115_relatorio_euromonitor_dez_tendencias_globais_de_consumo_lgb.shtml. Acesso em: 08. Setembro, 2014.
- Beland., L.P e Murphy, R. (2015) CEP Discussion Paper No 1350, Ill Communication: Technology, Distraction & Student Performance.
- Dzhogleva, H. e Lamberton, C. P. (2014) Should Birds of a Feather Flock Together? Understanding Self-Control Decision in Dyads. *Journal of Consumer Research*, v41, n2, p.361-380.
- Dholakia, U M.; Gopinath, M.; Bagozzi, R.P e Nataraajan, R (2006), The Role of Regulatory Focus in the Experience and Self-Control of Desire for Temptations, *Journal of Consumer Psychology*, 16(2), 163-175.
- Escudero, F T. (2013) Mantendo o Autocontrole: o impacto da depleção do ego e da conservação de recursos autorregulatórios sobre o comportamento do consumidor. Tese de Doutorado, PPGADM – UFPR.
- Ferguson, M. J. e Bargh, J.A. (2004), Liking is for doing: The effects of goal pursuit on automatic evaluation, *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 557–572.
- Finkel, E. J., Campbell, W. K., Brunell, A. B., Dalton, A. N., Scarbeck, S. J., e Chartrand, T. L. (2006). High - maintenance interaction: Inefficient social coordination impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 263-277.
- Fischbach, A. E Ferguson, M. J. (2007) The goal construct in social psychology. Em Kruglanski, A.W. e Higgins, T.E (Eds). *Social Psychology: Handbook of Basic Principles*, 2007, p.490-515.
- _____, A.; Walsh, Christopher T.; Clardy, Jon (2008). The evolution of gene collectives: How natural selection drives chemical innovation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, v. 105, n. 12, p.4601-4608.
- Gabriel, Martha. *Marketing na era digital*. Novatec, 2010.
- Godoy, A.S (1995). Introdução à Pesquisa Qualitativa e Suas Possibilidades. *RAE – Revista de Administração de Empresas*, v. 35, n. 2, p. 57-63, Mar.\Abr.
- _____. (1995). Pesquisa Qualitativa: tipos fundamentais. *RAE – Revista de Administração de Empresas*, v. 35, n. 3, p. 20-29, Mai.\Jun.
- _____. (1995). A Pesquisa Qualitativa e sua Utilização em Administração de Empresas. *RAE – Revista de Administração de Empresas*, v. 35, n. 4, p. 65-71, Jul.\Ago.
- GUIA INTERESSE. Estimulado, mercado mobile no Brasil cresce cada vez mais. Disponível em: <<http://guia.ingresse.com/2014/06/estimulado-mercado-mobile-no-brasil-cresce-cada-vez-mais/>>. Acesso em: 09, Setembro. 2014.
- Hagger, M.S, Wood, C., Stiff, C. e Chatzisarantis, N.L.D (2010). Ego Depletion and the Strength Model of Self-Control: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, v.136, n4, 495-525.
- Hanna, E.S.; Todorov, J.C. (2002). Modelos de autocontrole na análise experimental do comportamento: utilidade e crítica. *Psicologia: teoria e pesquisa*, v. 18, n. 3, p. 337-343.
- Hernandez, J. M., Basso, K., & Brandão, M. M. (2014). Pesquisa experimental em marketing. *Revista Brasileira de Marketing e-ISSN:2177-5184*, 13(2), 98-117.
- Higgins, e. T., Christopher, J. R. Roney, e. C. E Hymes, C. (1994). Ideal Versus Ought Predilections for Approach and Avoidance – Distinct Self-Regulatory Systems, *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 66, p.276–286.
- _____, Shah, J., e Friedmand, R (1997). Emotional Responses to Goal Attainment: Strength of Regulatory Focus as Moderator, *Journal of Personality and Social Psychology*, v.72, p.515-525.
- _____. (1997). Beyond Pleasure and Pain, *American Psychologist*, v.52, p.1280-1300.
- _____. (1999). Promotion and Prevention as a Motivational Duality: Implications for Evaluative Processes. Em S. Chaiken & Y. Trope (Eds.), *Dual-process theories in social psychology*, p. 503–528. New York: Guilford, 1999.
- _____. (2002). How Self-Regulation Creates Distinct Values: The Case of Promotion and Prevention Decision Making, *Journal of Consumer Psychology*, V.12, 177–191.

- _____ e Spiegel (2004). Promotion and Prevention Strategies for Self-Regulation: A Motivated Cognition Perspective. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications*, p. 171–187, 2004. New York: Guilford.
- Hu, Y.E., Vosgerau, J. e Morewedge, C.K. (2014). Social Defaults: Observed Choices Become Choice Defaults. *Journal of Consumer Research*, v.41, Outubro, p.746-760.
- Huber, J., Goldsmith, K. e Mogilner, C. (2008) Reinforcement versus balance response in sequential choice, *Marketing Letter*, 19, 229-239.
- Keppel, G.; Wickens, T. D. (2004) *Design and Analysis: A Researcher's Handbook*. Ed. 4. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 2004.
- Malhotra, N K (2011). *Pesquisa de marketing: uma orientação aplicada*. Porto Alegre: Bookam., 2011.
- Monin, B. e Miller, D.T. (2001). Moral credentials and the expression of prejudice, *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(1), 33–43.
- Muraven, M.; Tice, D. M.; Baumeister, R. F (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, n. 74, p.774-789.
- _____, Shmeli, D. e Burkley, E (2006). Conserving Self-Control Strength. *Personality Processes and Individual Differences*, v.91, n3, 524-537.
- Nielsen, Holdings. *Consumidor Móvel* (2013). Disponível em: <http://www.nielsen.com/content/dam/corporate/Brazil/reports/2013/Estudo-Consumidor-Mobile-Jun13.pdf>. Acesso em: 12,Novembro 2014.
- O Globo. Aluno processa professor por celular retirado em sala de aula e perde. Disponível em: <http://oglobo.globo.com/sociedade/tecnologia/aluno-processa-professor-por-celular-retirado-em-sala-de-aula-perde-12718573>. Acesso em:09, Setembro de 2014.
- G1 O Globo. Uso de apps de bate-papo triplica em 2013, diz consultoria. Disponível em: <http://g1.globo.com/tecnologia/tem-um-aplicativo/noticia/2014/01/uso-de-apps-de-bate-papo-triplica-em-2013-diz-consultoria.html>. Acesso em: 08, Setembro. 2014.
- Patrick, V. M, Chun, H.E. e MacInnis, D.J (2009). Affective Forecasting and Self-Control: When Anticipating Pride Wins Over Anticipating Shame in a Self-Regulation Context. *Journal of Consumer Psychology*, Vol. 19, No. 3,p48-60.
- Peternelli, L, A. *Conhecendo o R - Uma Visão mais que Estatística*. Editora UFV, 2004.
- Righetti, F. e Finkenauer, C. (2011). If you are able to control yourself, I will trust you: The role of perceived self-control in interpersonal trust. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 100(5), May, p.874-886
- Rothbaum, F., Weisz, J.R. e Snyder, S.S. (1982), Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control, *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 5–37.
- SCFCPR. Sindicato dos Centros de Formação de Condutores. Disponível em: <http://www.sindcfcm.com.br/lermateria.php?id=379>. Acesso em: 12, Novembro. 2014.
- Shah, J Y. (2005), The automatic pursuit and management of goals, *Current Directions in Psychological Science*, 14,10-13.
- Solomon, Michael R. *Comportamento Do Consumidor*. O Artmed, 2008.
- Viver Seguro No Trânsito. Tragédia no trânsito: alta velocidade e uso do celular. Disponível em: <http://www.viverseguronotransito.com.br/tag/celular/>. Acesso em: 08,Setembro. 2014.
- Torres, Claudio. *Bíblias do Marketing Digital*. Novatec, 2009.
- Winterich, K.P e Haws, K. (2011). Helpful Hopefulness: The Effect of Future Positive Emotions on Consumption Helpful Hopefulness: The Effect of Future Positive Emotions on Consumption *Journal of Consumer Research*, v38, pp. 505-524.
- Turban, E., King, D.d. (2004) *Comércio Eletrônico: Estratégia e Gestão – Trad. Arlete Simille Marques; revisão técnica Belmiro João, Erico Veras Marques..*
- Tangney, J. P. (1995). Shame and guilt in interpersonal relationships. Em: J. P. Tangney & K. W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions:*

Shame, guilt, embarrassment, and pride (pp. 114–139). New York: Guilford Press.

Tyler, J.M., & Burns, K.C. (2008). After depletion: The replenishment of the self's Regulatory resources. *Self and Identity*, 7 (3), 305-321.