


## Definição de metas e comportamento: O modelo de autorregulação estruturada e não estruturada

 <https://doi.org/10.56238/sevened2024.026-048>

**Luiz Victorino**

Grau: Doutorado

Instituição: Universidade Estácio de Sá / Clave

Consultoria

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3095-0598>

### RESUMO

A autorregulação, a capacidade de controlar nossos pensamentos, emoções e comportamentos, é fundamental para o sucesso em diversas áreas da vida. Este artigo investiga os mecanismos neurais subjacentes a essa habilidade complexa, com foco em metas, priming e o modelo SUSR (Autorregulação Estruturada e Não Estruturada).

Inicialmente, são exploradas as bases neurais da autorregulação, destacando as regiões cerebrais envolvidas no planejamento, controle inibitório e tomada de decisão. A importância das metas como guias para a ação é enfatizada, e diferentes tipos de metas (a curto e longo prazo, específicas e gerais) são discutidos. A definição clara e a perseguição consistente de metas são apresentadas como cruciais para a autorregulação eficaz.

O conceito de priming, ou seja, a ativação de conceitos ou ideias na mente que influenciam o comportamento subsequente, é introduzido. Estudos demonstram que o priming pode modular a autorregulação, seja facilitando ou dificultando a realização de metas. O artigo discute como o priming pode ser utilizado para promover comportamentos mais adaptativos.

Por fim, o modelo SUSR é apresentado como uma framework teórico para compreender os processos de autorregulação. Esse modelo distingue entre a autorregulação estruturada, que envolve o planejamento e a execução de ações de forma deliberada, e a autorregulação não estruturada, que ocorre de forma mais automática e habitual. O modelo SUSR oferece uma perspectiva abrangente sobre os diferentes níveis de controle cognitivo envolvidos na autorregulação.

**Palavras-chave:** Autorregulação, Metas, Priming, Modelo SUSR, Neurociência, Controle cognitivo.

## 1 INTRODUÇÃO

A autorregulação refere-se aos esforços automáticos e controlados de um indivíduo para alterar comportamento, cognição, respostas e suprimir impulsos, com objetivos adaptativos e orientados para metas (Luszczynska et al., 2004). A maioria das teorias sobre autorregulação orientada por metas inclui a noção de que metas são representações internas de estados desejados, levando o indivíduo a um processo de estabelecimento de metas, comparação de progresso em relação a elas e adaptação de respostas cognitivas e comportamentais para aumentar as chances de sucesso (Koch & Nafziger, 2011). No processo de comparação, duas possibilidades são experimentadas, relacionadas a uma sensação geral de aproximação ou distanciamento da meta, descritas como ciclos de redução e ampliação da discrepância. O ciclo de redução da discrepância resulta de uma comparação entre o estado atual e o estado desejado, em que o indivíduo sente que as metas estão se aproximando de ser alcançadas. Esse feedback positivo ajuda o indivíduo a sustentar o esforço em direção à conclusão da meta, enquanto, por outro lado, se houver uma sensação de distanciamento, o feedback negativo pode levar o indivíduo a diminuir o esforço (Lord, Diefendorff, Schmidt, & Hall, 2010).

Diferentes teorias de autorregulação foram utilizadas ao longo dos anos para explicar a busca por metas em muitos aspectos, como metas de longo e curto prazo, ou até mesmo em áreas específicas como metas de desempenho acadêmico e relacionadas ao trabalho (Latham, 2016). Além disso, especialmente desde que a teoria das metas foi incorporada ao arcabouço teórico, estudos sobre autorregulação têm contribuído ao longo dos anos para uma melhor compreensão do comportamento social e do processamento de informações (Koole & Fockenberg, 2011; Shah & Kruglanski, 2003; Vancouver, Weinhardt, & Schmidt, 2010).

Alguns aspectos da autorregulação são importantes para entender como um indivíduo pode progredir em direção à realização de metas. Por exemplo, a teoria do foco regulatório postula duas orientações de autorregulação: prevenção (quando o indivíduo direciona seu comportamento com foco em necessidades de segurança e evitação de perdas) e promoção (quando o foco está direcionado para necessidades de avanço e aproximação de ganhos), com medidas já validadas (Cesario, Higgins, & Scholer, 2008). Promoção e prevenção têm contribuído para a compreensão não apenas do processo de autorregulação em si, mas especialmente de como as diferenças individuais podem levar a uma orientação mais ativa ou passiva em relação às metas.

## 2 BASES NEURAIIS DA AUTORREGULAÇÃO

A autorregulação depende de diversos processos cognitivos, que precisam ser considerados e levados em conta para melhor explicar os eventos internos que podem afetar como o indivíduo controla e regula o comportamento. Se considerarmos as necessidades evolutivas, o início da vida em grupos foi decisivamente marcado pela eficiência com que os indivíduos liam, entendiam e se adaptavam aos

padrões do grupo – uma forma incipiente de autorregulação. Para ser proficiente nessa empreitada, era necessário que os indivíduos alterassem seu comportamento, controlassem impulsos, pensamentos e ações, para se relacionar melhor com os outros e se manterem como parte do grupo, aumentando as chances de sobrevivência, o que torna plausível assumir que o cérebro evoluiu para desenvolver mecanismos específicos para isso.

A literatura em neurociência indica que algumas regiões corticais estão relacionadas aos processos autorregulatórios, principalmente o córtex pré-frontal (CPF) e suas funções executivas associadas à autorregulação (Heatherton & Wagner, 2011). Se considerarmos, por exemplo, o caso clássico de Phineas Gage e o dano ao CPF, que resultou em uma mudança radical de comportamento e personalidade, a maior parte da transformação ocorreu devido ao comportamento desinibido, falta de conformidade com as normas sociais e ações impulsivas, todas relacionadas a um comprometimento das funções autorregulatórias (Heatherton, 2011).

As funções autorregulatórias estão frequentemente ligadas a três áreas específicas do CPF: o córtex pré-frontal ventromedial (CPFvm), o córtex orbitofrontal (COF) e o córtex pré-frontal lateral (CPFl), que, quando danificadas, levam os pacientes a diferentes manifestações de problemas autorregulatórios, como dificuldades em gerenciar a vida social e afetiva, bem como comportamentos antissociais, violentos e compulsivos (Suvorov & van De Ven, 2008). Um aspecto interessante desses casos é que os indivíduos ainda estavam cientes das normas sociais e, embora estivessem conscientes dos comportamentos socialmente esperados, não conseguiam cumprir, reforçando a ideia de que o CPF não é meramente um depósito de normas sociais, mas uma instância autorregulatória. Além disso, o CPF está relacionado a funções executivas profundamente ligadas à autorregulação, como tomada de decisões, planejamento, memória de trabalho, filtragem atencional e inibição de respostas (Petersen & Posner, 2012).

Danos ao CPFvm estão ligados a dificuldades severas nos impulsos fisiológicos primários, bem como a uma desregulação geral de diferentes formas de comportamento social, enquanto pacientes com danos no CPFl, embora sejam capazes de se comportar de acordo com as normas sociais, relatam dificuldades em iniciar e planejar comportamentos, lutando para estabelecer e perseguir metas (Heatherton, 2011). Outra região importante relacionada aos processos de autorregulação é o córtex cingulado anterior (CCA), que é responsável pelo controle cognitivo e monitoramento de conflitos, com pacientes com danos nessa área geralmente apresentando sintomas como falta de motivação e dificuldade em engajar-se em comportamentos orientados para metas. A literatura na área aponta que essa área pode ser responsável por sinalizar a necessidade de autorregulação em uma situação específica (Heatherton & Wagner, 2011).

Alinhado com essas descobertas em neurociência, o modelo de força da autorregulação propõe que a autorregulação depende de um recurso geral que, quando esgotado, pode levar a uma

autorregulação empobrecida. Alguns pesquisadores encontraram evidências que sugerem que mesmo indivíduos sem danos nessas áreas, quando enfrentam um esgotamento de recursos, relatam falhas nos processos autorregulatórios em diversos domínios, como dietas, abuso de álcool e até mesmo desempenho esportivo (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007; Chan et al., 2015; Hagger, Wood, Stiff, & Chatzisarantis, 2010).

### **3 METAS, DEFINIÇÃO DE METAS E PERSEGUIÇÃO DE METAS**

O comportamento humano é frequentemente conceituado como a etapa final de um processo iniciado por uma demanda ambiental, que leva ao processamento de informações, planejamento e, em seguida, a intervenções no mundo social, o que chamamos de ação ou comportamento. Após o processamento das demandas ambientais e a adição de informações pré-existentes à equação, os indivíduos geralmente são levados a estabelecer metas, como representações mentais de ações ou resultados comportamentais que são desejáveis ou recompensadores (Dijksterhuis & Aarts, 2010). Consequentemente, o comportamento ou resultado desejado se torna a meta presente, especialmente considerando a recompensa esperada ou a desejabilidade.

Essa meta ativa ou metas se tornam, então, a principal referência para as ações, geralmente guiando a maioria de nossos processos cognitivos, como atenção, memória e tomada de decisão. Por exemplo, em um experimento, comportamentos neutros (fazer quebra-cabeças, fazer uma caminhada) foram subliminarmente emparelhados com palavras positivas, negativas ou neutras, de forma que os participantes pudessem perceber a palavra de valência, mas não a atividade. Posteriormente, os participantes não apenas mostraram uma tendência a se envolver nas atividades condicionadas positivamente, mas também concluíram uma tarefa mais rapidamente do que o grupo de controle quando prometeram participar da atividade após a tarefa. Nessas condições, não apenas a atividade se tornou uma meta, mas também direcionou os processos cognitivos em direção à busca da meta (Custers & Aarts, 2005).

A literatura sobre metas, definição de metas e perseguição de metas distingue duas grandes perspectivas para entender como os indivíduos estabelecem metas e as perseguem. Uma perspectiva foca no conteúdo de uma meta como o principal aspecto, conforme investigado e descrito em estudos sobre metas acadêmicas (Komarraju & Nadler, 2013) e metas relacionadas ao trabalho (Lord et al., 2010). Outra perspectiva propõe que, mais do que o conteúdo, o uso eficaz de estratégias autorregulatórias é o principal aspecto em relação à definição e perseguição de metas (Oettingen & Gollwitzer, 2010).

Ao observar o comportamento geral, não é apenas relativamente fácil inferir uma meta ou um conjunto de metas do indivíduo observado, mas na maioria das vezes as pessoas usam essas informações nas interações interpessoais, oferecendo respostas com base na meta inferida (Stanovich

& West, 2003). Os indivíduos são educados desde a infância a identificar metas e a se comportar para atingir demandas específicas, não apenas na escola, mas na maioria dos domínios da vida social, sendo recompensados quando bem-sucedidos nesse intento e punidos quando fracassam (McCarthy, Jones, Harwood, & Davenport, 2010).

É um entendimento relativamente consensual que as metas servem como ferramentas para os indivíduos se engajarem em comportamentos volitivos, definindo o que consideram recompensador atingir e influenciando as estratégias e o esforço na busca dessas metas. As metas são geralmente descritas como representações de estados ou comportamentos desejados que guiam nossos esforços e direcionam nosso comportamento em direção ao seu alcance (Dijksterhuis & Aarts, 2010). Como o alcance de metas é frequentemente uma experiência recompensadora, os indivíduos desenvolvem estratégias para manter comportamentos direcionados a metas (Marien et al., 2012). Neste ponto, surge uma questão importante, que é a consciência do processo de definição de metas, sendo útil fazer uma distinção entre metas conscientes e inconscientes. Uma meta consciente pode ser verbalizada e expressa como o que geralmente descrevemos como volição ou intenção. Metas inconscientes não podem ser expressas, já que o indivíduo não está ciente do processo, embora o processamento de informações e outros processos cognitivos estejam funcionais e afetando o comportamento. A literatura sobre metas é vasta e diferentes taxonomias foram produzidas ao longo dos anos, seguidas por muitos conceitos semelhantes a metas. O entendimento geral é que as metas possuem seis grandes dimensões (Austin & Vancouver, 1996):

- (a) importância-compromisso
- (b) nível de dificuldade
- (c) especificidade-representação
- (d) alcance temporal
- (e) nível de consciência
- (f) conexão-complexidade.

Essas dimensões também variam em três principais perspectivas: pessoa, tempo e metas. A perspectiva da pessoa diz respeito às interpretações individuais e às diferenças gerais para a mesma meta. A perspectiva do tempo trata das mudanças nas metas ao longo do tempo, não apenas no nível individual, mas de forma geral. A perspectiva das metas foca na interação entre metas em um indivíduo. Essas perspectivas são principalmente individuais, mas o ambiente também desempenha um papel importante na ativação de metas, mesmo quando consideramos a definição de metas não intencional ou metas inconscientes. As metas não apenas podem, mas na maioria das vezes são ativadas sem o conhecimento do indivíduo (Marien et al., 2012). Se considerarmos que uma pessoa é capaz de estabelecer metas para perseguir sem estar ciente do processo, isso traz uma perspectiva complexa dos fenômenos envolvidos na definição e perseguição de metas.

É comum perceber o comportamento como resultado de um esforço planejado e intencional, e a perseguição de metas geralmente é definida conscientemente, com a agência do eu sendo resultado de escolhas e planejamentos conscientes. No entanto, descobertas recentes desafiam essa noção, com pesquisas, principalmente experimentais, mostrando que a mera ativação de uma representação de meta guia o comportamento e processos cognitivos superiores envolvidos em comportamento direcionado à meta, sem a consciência do indivíduo (Kelley, Wagner, & Heatherton, 2013). Metas inferidas das ações de outra pessoa também podem ser ativadas em um observador e podem controlar o comportamento subsequente sem intenção consciente, levando, assim, ao contágio de metas (Capa, Cleeremans, Bustin, Bouquet, & Hansenne, 2011). Com o estabelecimento de metas, há a necessidade de adotar estratégias para alcançá-las, um processo de planejamento e manutenção de respostas cognitivas e comportamentais adequadas que podem ser descritas por meio de teorias de autorregulação.

O entendimento geral é que as decisões conscientes são apenas uma maneira pela qual as metas podem influenciar o comportamento. Por exemplo, o modelo automotivo (Bargh et al., 2012) propõe que as metas podem não apenas ser ativadas fora da consciência, mas também que metas ativadas inconscientemente são eficazes em fornecer diretrizes para o comportamento de maneira semelhante às metas conscientes.

Sobre a própria ideia de uma meta, é razoável supor que o objetivo que um indivíduo adota, consciente ou inconscientemente, tem um significado significativo em termos de recompensas e expectativas de realização. Três aspectos que guiam as pesquisas recentes sobre o tema serão discutidos como aspectos significativos que afetam as dinâmicas regulatórias: ajuste regulatório, engajamento regulatório e acessibilidade. Eles estão comumente relacionados às metas e afetam o estabelecimento e a perseguição delas.

Primeiro, a noção de que a orientação para uma meta precisa de alguma estratégia de sustentação é relativamente consensual, caso contrário, o indivíduo teria dificuldades em manter-se alinhado com suas próprias metas. Uma meta pode ser sustentada, ou seja, ter ajuste regulatório, ou pode ser interrompida, caso haja um desajuste regulatório, que depende não apenas da meta em si, mas também da estratégia adotada para perseguir essa meta (Cesario et al., 2008). A teoria do ajuste regulatório propõe que é necessário haver uma correspondência entre a orientação para uma meta e as estratégias que o indivíduo adota para se aproximar dessa meta, e que essas estratégias podem produzir um estado de ajuste regulatório que não apenas cria uma sensação de correção na busca da meta, mas também aumenta o engajamento na tarefa (Aarts, Custers, & Veltkamp, 2008; Förster, Liberman, & Higgins, 2005). Na mesma perspectiva, um aspecto importante das dinâmicas regulatórias é a teoria do engajamento regulatório, que propõe a presença de uma força

motivacional que pode atrair ou repelir uma meta, dependendo dos atributos da meta, como valores e outras fontes hedônicas de direcionamento (Cesario et al., 2008).

Por exemplo, um indivíduo pode ser atraído para uma meta de maneira relativamente fraca ou forte (valor positivo baixo ou alto) ou pode sentir repulsa como uma força relativamente fraca ou forte (valor negativo baixo ou alto). As duas forças variam em intensidade e direção, embora sejam percebidas como uma experiência completa. Existem aspectos de direção e intensidade que podem afetar a experiência, com a intensidade e a direção do valor funcionando de forma independente. Isso significa que quanto mais intensamente um indivíduo está engajado em uma atividade, mais intensa será a experiência da força motivacional. Em outras palavras, o engajamento serve como um intensificador do componente direcional da experiência de valor. Conseqüentemente, um indivíduo que está mais fortemente engajado na busca de uma meta experimentará um alvo positivo de forma mais positiva e um alvo negativo de maneira mais negativa (Förster et al., 2005; Murray, Gomillion, Holmes, Harris, & Lamarche, 2012).

Para ser capaz de se engajar e se adaptar a uma meta, algumas informações precisam estar acessíveis ao indivíduo. Mesmo que a informação seja processada fora da consciência, ela precisa estar acessível de alguma maneira. A noção de acessibilidade é usada para descrever o grau em que uma representação mental está atualmente ativa, mais especificamente em termos de informações que formam conceitos e, obviamente, metas pessoais, determinando a percepção social, influenciando o processamento cognitivo e, portanto, o comportamento (Förster et al., 2005).

#### **4 PRIMING E AUTORREGULAÇÃO**

Priming refere-se às conseqüências cognitivas, motivacionais, afetivas e comportamentais da apresentação de certos estímulos, para facilitar o acesso a determinado conteúdo, modificando o comportamento subsequente (Molden, 2014). Durante muitos anos, os modelos ideomotor e de automotivação foram os principais responsáveis pelo entendimento geral de como os mecanismos dos efeitos de priming funcionam. De acordo com o modelo ideomotor, os estímulos ativam automaticamente representações mentais que determinam o comportamento do indivíduo, enquanto o modelo de automotivação sugere que os estímulos motivacionais ativam representações vinculadas a metas ou objetivos específicos, que, por sua vez, seriam responsáveis pela ativação de comportamentos direcionados a essas metas (Wheeler, Petty, & Al, 2014).

Estudos sobre o priming de metas mostraram que diferentes estímulos podem ser usados para aprimorar os processos de definição e perseguição de metas, levando a uma melhor autorregulação e aumentando as chances de alcançar as metas. Estímulos relacionados aos meios de atingir metas, também referidos como conjuntos de implementação, melhoraram o desempenho (Shah & Kruglanski, 2003).

Alguns estudos também sugerem que as estratégias de perseguição de metas adotadas podem aumentar a saliência da representação da meta, não apenas ampliando as formas pelas quais ela pode ser ativada pelo priming, mas também facilitando a manutenção do comportamento de perseguição de metas, promovendo processos autorregulatórios (Gollwitzer, Sheeran, Trotschel, & Webb, 2011). Um bom exemplo é dado pelos mesmos autores, que sugerem que um indivíduo pode estar mais propenso a fazer compras depois de fazer uma lista de compras, pois fazer a lista torna a meta de fazer compras mais ativada, aumentando o número de sinais ambientais que podem ativar esse comportamento. Os efeitos de priming também foram investigados na autorregulação emocional, com resultados que indicam que as reações emocionais podem ser controladas de forma mais eficaz por meio desse tipo de efeito, dependendo de algumas variáveis disposicionais, como regulação orientada para a ação ou para o estado (Koole e Coenen, 2007). No mesmo estudo, os participantes orientados para a ação foram mais facilmente afetados, mobilizando a regulação afetiva de forma mais eficiente, indicando que o priming sutil foi suficiente para afetar a autorregulação.

Pesquisadores japoneses também encontraram resultados interessantes sobre priming e autorregulação ao investigar o priming de metas. Os participantes foram influenciados por metas específicas e, em seguida, não apenas o desempenho nas tarefas foi avaliado, mas também a edição consciente da meta, ou seja, os indivíduos intencionalmente executaram pequenas modificações na meta para ajustar seu esforço e aumentar as chances de sucesso (Oikawa e Oikawa, 2010). De acordo com eles, depois que uma meta é ativada pelo priming, os indivíduos podem fazer ajustes conscientes ou inconscientes durante o processo de definição de metas e, dependendo do ajuste e da tarefa, não apenas o desempenho melhora, mas também há menos consumo de recursos. Esses autores também destacam que o priming pode ser usado para induzir a perseguição automática de metas, mesmo quando há fatores contrários a esse comportamento específico, como dieta, quando um indivíduo sabe que deve comer salada, mas os gatilhos internos são mais propensos a fazer com que consuma gordura e açúcar (Oikawa e Oikawa, 2010).

Ainda em estudos sobre autorregulação em dietas, Papiés e Hamstra (2010) descobriram que o priming sutil de dieta evocou um efeito em comedores restritos (indivíduos com a meta específica de evitar alimentos não saudáveis), o que reduziu o comportamento alimentar não saudável em comparação com os comedores não restritos. As descobertas indicam que o priming sutil de metas relacionadas à dieta pode aprimorar a autorregulação nesse contexto.

Outro aspecto importante do processo autorregulatório é a validação do processo em si, o que significa que o indivíduo regulará o comportamento mais facilmente quando as metas forem percebidas como importantes, merecendo, assim, mais recursos e esforço. O priming de conceitos relacionados a metas, quando esses conceitos são validados, aumenta à medida em que o indivíduo regula o comportamento em direção ao alcance de metas (DeMarree et al., 2012).



Recentemente, apesar da contribuição desses modelos, os resultados de estudos com priming têm sido questionados na comunidade científica por problemas de replicação, como ausência de efeitos previamente descritos, falta de replicações transculturais e até por inconsistências na explicação do fenômeno (Shanks et al., 2013). Estudos recentes, no entanto, trouxeram novas oportunidades para estudar os efeitos de priming, especialmente aqueles que investigam o efeito de moderadores no processo (DeMarree et al., 2012).

Nos estudos discutidos acima, a validação de metas e os conjuntos de implementação foram investigados, mas variáveis mais gerais e amplas raramente são discutidas como possíveis moderadores no processo. É importante investigar os efeitos de variáveis situacionais e disposicionais na autorregulação, a fim de entender melhor o fenômeno.

## **5 O MODELO DE AUTORREGULAÇÃO ESTRUTURADA E NÃO ESTRUTURADA (MODELO SUSR)**

Fujita e Trope (2014) propuseram um modelo descrevendo dois modelos de autorregulação, com base na presença ou ausência de metas. De acordo com esses autores, quando uma meta é estabelecida, o indivíduo engajaria um estado de regulação estruturada, enquanto na ausência de uma meta, o indivíduo engajaria um estado de regulação não estruturada. Enquanto no estado de regulação estruturada, o indivíduo trabalharia com o objetivo de perseguir metas, com o processamento mental focado em informações relacionadas às metas e eliciando respostas comportamentais em direção à realização da meta. Na regulação não estruturada, a falta de metas faria com que o indivíduo processasse as informações mais salientes disponíveis e exibisse respostas comportamentais de adaptação ao ambiente.

Se considerarmos o modelo de Fujita e Trope (2014), uma linha de pesquisa poderia investigar como os efeitos de priming podem ser usados para induzir processos autorregulatórios sofisticados, levando o indivíduo a funcionar em uma dinâmica regulatória específica, em que as metas atuam como um elemento importante que pode tornar certos conteúdos cognitivos mais acessíveis e certos sinais do ambiente mais salientes, orientando o comportamento em direção a essas metas (Baumeister et al., 2011).

De acordo com Fujita e Trope (2014), os sujeitos em um estado de regulação estruturada, quando influenciados pelo priming, experimentam a ativação de conhecimentos declarativos, o que facilita o comportamento subsequente em relação ao estímulo apresentado — que, em muitos casos, se refere à percepção do propósito dessa tarefa específica pelo indivíduo, e, portanto, o comportamento parece apropriado para cumprir a meta (Gollwitzer et al., 2011). No caso da regulação não estruturada, os efeitos do priming obtidos geralmente são procedimentos de ativação, em vez de conteúdo específico, o que leva os indivíduos a agirem usando o mecanismo de procedimento.

O modelo proposto por Fujita e Trope (2014) descreve duas possibilidades de estimulação que podem levar a dois tipos diferentes de priming. O priming de metas, quando os estímulos estão relacionados a metas e objetivos, levando o indivíduo a um processo que os autores descrevem como construto de alto nível, onde o indivíduo tem sua atenção direcionada à meta estabelecida, focando a atenção em elementos contextuais que estão relacionados à meta e controlando o comportamento em direção a essa meta. O priming procedimental ocorre quando o estímulo de priming não está relacionado a uma meta, mas a um procedimento, forma de atuação ou técnica, levando o indivíduo a um estado de construto de baixo nível, no qual, por não ter uma meta específica a alcançar, torna-se mais suscetível aos sinais contextuais e, até mesmo, como descrito em alguns experimentos, mostrando uma tendência de repetição das técnicas estimuladas por meio do priming (Doyen, Klein, Simons, & Cleeremans, 2014; Fujita & Trope, 2014; Wheeler et al., 2014).

Além disso, como parte da autorregulação, há uma diferença no processamento cognitivo quando um indivíduo está estabelecendo metas ou tentando alcançá-las. Quando as metas estão sendo estabelecidas, o processamento cognitivo é descrito como cognição deliberativa, e quando as metas estão sendo perseguidas, a cognição é implementativa (Gollwitzer et al., 2011). Como as metas são o principal aspecto no modelo de regulação estruturada/não estruturada, é necessário discutir os processos de definição e perseguição de metas.

Como um desenvolvimento do modelo proposto por Fujita e Trope (2014), em que o priming pode ser usado para induzir estados de regulação estruturada e não estruturada, é necessário descrever esses estados de acordo com pesquisas recentes e discutir como esses estados podem ser induzidos e/ou alcançados. Como as metas são um elemento chave no modelo, é razoável começar descrevendo o processo de definição de metas.

Fujita e Trope (2014) propuseram uma possibilidade induzida pelo priming, mas não se referiram ao processo de definição de metas. Esse processo pode ser descrito como a adoção de um objetivo específico que motiva um indivíduo em direção à sua realização (Finkel, Fitzsimons, & VanDellen, 2016). Uma vez que a meta é estabelecida e o indivíduo tem os recursos para alcançá-la, comportamento e cognição trabalharão em direção ao seu cumprimento (Locke & Latham, 2006). Como um desenvolvimento do modelo, a definição de metas deve ser o primeiro passo do processo, posicionado entre o priming e os estados regulatórios, o que significa que o priming pode ser usado para induzir a definição de metas, que, por sua vez, induz os estados regulatórios. Essa proposição, realizada por Victorino e Pilati (2019) aprofunda a complexidade do modelo, com os processos de definição de metas como prováveis mediadores na indução de estados regulatórios pelo priming. Como um segundo passo, se após o processo de definição de metas o indivíduo estabelecer com sucesso uma meta, ele estaria, então, em um estado de regulação estruturada; se nenhuma meta for estabelecida, isso levaria ao estado de regulação não estruturada. Considerando que a principal

diferença entre os estados é que as metas podem ser definidas antecipadamente (regulação estruturada) ou estar relacionadas ao contexto (regulação não estruturada), é plausível supor que ambos os estados provavelmente sejam afetados por moderadores, como autocontrole, ajuste regulatório e foco regulatório, presentes no processo para manter os esforços corretamente direcionados. Como um terceiro passo, de acordo com cada estado regulatório, a arquitetura cognitiva estaria, então, pronta para direcionar o processamento de informações, o controle do comportamento e outros processos cognitivos em direção ao cumprimento das metas (no estado regulado) ou à adaptação ao contexto (no estado de regulação não estruturada).

A indução pelo priming, bem como os possíveis moderadores e mediadores, não são descritos no modelo de Fujita e Trope (2014) foram investigadas com sucesso (Victorino e Pilati, 2019), especificamente na realidade brasileira.

Se considerarmos que, na vida cotidiana, vários elementos do contexto e até mesmo a interpretação do sujeito podem atuar como estímulos para desencadear efeitos de priming, torna-se evidente a necessidade de entender melhor esse mecanismo e, acima de tudo, investigar seus efeitos no comportamento humano. Além disso, o papel dos possíveis moderadores deve ser investigado, por exemplo, autocontrole, ajuste regulatório e foco regulatório.

Descrever esses estados e produzir evidências experimentais sobre eles é necessário para ampliar nossas possibilidades de entender como um indivíduo pode regular seu próprio comportamento, mas, primeiramente, entender como a presença ou ausência de uma meta clara afeta, o que pode fornecer conhecimento empírico sobre o tema e melhorar os esforços futuros.

## 6 CONCLUSÃO

Abordou-se aqui os mecanismos de autorregulação, priming e a interação entre metas e comportamento, explorando como esses processos se manifestam tanto em nível consciente quanto inconsciente. A análise de diferentes teorias e modelos, como o Modelo de Autorregulação Estruturada e Não Estruturada, oferece uma perspectiva detalhada sobre como os indivíduos estabelecem metas e ajustam suas ações para atingir os resultados desejados. Além disso, os estudos empíricos descritos ao longo do trabalho demonstram que o ambiente e fatores contextuais podem influenciar decisivamente no processo de regulação comportamental, muitas vezes de forma automática e não intencional.

Dada a complexidade e a amplitude do tema, é evidente que há ainda muito a ser investigado. Uma das principais direções para futuras pesquisas reside na exploração mais aprofundada dos moderadores e mediadores que influenciam o processo de autorregulação. Variáveis como autocontrole, foco regulatório e ajustamento às metas são aspectos essenciais que merecem maior atenção em diferentes contextos. Além disso, investigar como esses processos se manifestam em diferentes culturas e em situações práticas da vida cotidiana é uma rica área de estudo. Experimentos



que examinem como essas dinâmicas funcionam em ambientes variados, como no local de trabalho, em ambientes educacionais ou em interações sociais, poderiam expandir significativamente nosso entendimento sobre o tema.

No campo prático, as descobertas apresentadas neste artigo têm claras implicações. A compreensão dos mecanismos de autorregulação pode ser aplicada no desenvolvimento de estratégias para aumentar a eficiência e o desempenho em ambientes de trabalho, no gerenciamento de equipes e até na promoção de bem-estar individual. A aplicação de técnicas de priming, por exemplo, pode ser usada para incentivar comportamentos mais saudáveis, melhorar o desempenho em tarefas e facilitar o cumprimento de metas pessoais e profissionais. Assim, os conhecimentos aqui discutidos oferecem um caminho para intervenções práticas que podem aprimorar a maneira como gerimos nosso próprio comportamento e ajudamos os outros a alcançar melhores resultados.

Conclui-se, portanto, que tanto o campo acadêmico quanto o mundo prático têm muito a ganhar com novas investigações sobre autorregulação e priming. O avanço dessas pesquisas permitirá uma compreensão mais precisa sobre como as metas influenciam o comportamento humano, bem como o desenvolvimento de soluções eficazes para otimizar esses processos em contextos do cotidiano.

## REFERÊNCIAS

- Aarts, H., Custers, R., & Veltkamp, M. (2008). Goal priming and the affective-motivational route to nonconscious goal pursuit. *Social cognition*, 26(5), 555-577. <http://doi.org/10.1521/soco.2008.26.5.555>
- Austin, J. T., & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, 120(3), 338-375. <http://doi.org/10.1037/0033-2909.120.3.338>
- Bargh, J. a., Schwader, K. L., Hailey, S. E., Dyer, R. L., & Boothby, E. J. (2012). Automaticity in social-cognitive processes. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(12), 593-605. <http://doi.org/10.1016/j.tics.2012.10.002>
- Baumeister, R. F., Masicampo, E. J., & Vohs, K. D. (2011). Do conscious thoughts cause behavior? *Annual Review of Psychology*, 62, 331-361. <http://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.131126>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, 16(6), 351-355.
- Capa, R. L., Cleeremans, A., Bustin, G. M., Bouquet, C. a., & Hansenne, M. (2011). Effects of Subliminal Priming on Nonconscious Goal Pursuit and Effort-Related Cardiovascular Response. *Social Cognition*, 29(4), 430-444. <http://doi.org/10.1521/soco.2011.29.4.430>
- Cesario, J., Higgins, E. T., & Scholer, A. a. (2008). Regulatory Fit and Persuasion: Basic Principles and Remaining Questions. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(1), 444-463. <http://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00055.x>
- Chan, D. K. C., Lentillon-Kaestner, V., Dimmock, J. A., Donovan, R. J., Keatley, D. A., Hardcastle, S. J., & Hagger, M. S. (2015). Self-Control, Self-Regulation, and Doping in Sport: A Test of the Strength-Energy Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 37(2), 199-206. <http://doi.org/10.1123/jsep.2014-0250>
- Custers, R., & Aarts, H. (2005). Positive affect as implicit motivator: on the nonconscious operation of behavioral goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(2), 129-142. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.89.2.129>
- DeMarree, K. G., Loersch, C., Brinol, P., Petty, R. E., Payne, B. K., & Rucker, D. D. (2012). From Primed Construct to Motivated Behavior: Validation Processes in Goal Pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(12), 1659-1670. <http://doi.org/10.1177/0146167212458328>
- Dijksterhuis, A., & Aarts, H. (2010). Goals, attention, and (un)consciousness. *Annual Review of Psychology*, 61, 467-490. <http://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100445>
- Doyen, S., Klein, O., Simons, D. J., & Cleeremans, A. (2014). On the other side of the mirror: Priming and social psychology. *Social Cognition*, 32, 12-32.
- Finkel, E. J., Fitzsimons, G. M., & VanDellen, M. R. (2016). Self-Regulation as a Transactive Process: Reconceptualizing the Unit of Analysis for Goal Setting, Pursuit, and Outcomes. *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*, 264-282.
- Förster, J., Liberman, N., & Higgins, E. T. (2005). Accessibility from active and fulfilled goals. *Journal of Experimental Social Psychology*, 41(3), 220-239. <http://doi.org/10.1016/j.jesp.2004.06.009>

- Fujita, K., & Trope, Y. (2014). Structured Versus Unstructured Regulation: On Procedural Mindsets and the Mechanisms of Priming Effects. *Social Cognition*, 32(Supplement), 68–87. <http://doi.org/10.1521/soco.2014.32.sup.68>
- Gollwitzer, P. M., Sheeran, P., Trotschel, R., & Webb, T. L. (2011). Self-Regulation of Priming Effects on Behavior. *Psychological Science*, 22(June), 901–907. <http://doi.org/10.1177/0956797611411586>
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(4), 495–525. <http://doi.org/10.1037/a0019486>
- Heatherton, T. F. (2011). Neuroscience of self and self-regulation. *Annual Review of Psychology*, 62, 363–390. <http://doi.org/10.1146/annurev.psych.121208.131616>
- Heatherton, T. F., & Wagner, D. D. (2011). Cognitive neuroscience of self-regulation failure. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(3), 132–139. <http://doi.org/10.1016/j.tics.2010.12.005>
- Kelley, W. M., Wagner, D. D., & Heatherton, T. F. (2013). In Search of a Human Self-Regulation System. *Annual Review of Neuroscience*, 38(1), 150504162358003. <http://doi.org/10.1146/annurev-neuro-071013-014243>
- Koch, A. K., & Nafziger, J. (2011). Self-regulation through Goal Setting. *Scandinavian Journal of Economics*, 113(1), 212–227. <http://doi.org/10.1111/j.1467-9442.2010.01641.x>
- Komarraju, M., & Nadler, D. (2013). Self-efficacy and academic achievement: Why do implicit beliefs, goals, and effort regulation matter? *Learning and Individual Differences*, 25, 67–72. <http://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.01.005>
- Koole, S. L., & Coenen, L. H. (2007). Implicit self and affect regulation: Effects of action orientation and subliminal self priming in an affective priming task. *Self and Identity*, 6(2-3), 118–136.
- Koole, S. L., & Fockenberg, D. a. (2011). Implicit emotion regulation under demanding conditions: the moderating role of action versus state orientation. *Cognition & Emotion*, 25(3), 440–452. <http://doi.org/10.1080/02699931.2010.544891>
- Latham, G. P. (2016). Goal setting: a possible theoretical framework for examining the effect of priming goals on organizational behavior. *Current Opinion in Psychology*, 12, 85–88. <http://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.07.005>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2006). New directions in goal-setting theory. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 265–268. <http://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00449.x>
- Lord, R. G., Diefendorff, J. M., Schmidt, A. M., & Hall, R. J. (2010). Self-regulation at work. *Annual Review of Psychology*, 61, 543–568. <http://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100314>
- Luszczynska, A., Diehl, M., Gutiérrez-Doña, B., Kuusinen, P., & Schwarzer, R. (2004). Measuring one component of dispositional self-regulation: Attention control in goal pursuit. *Personality and Individual Differences*, 37(3), 555–566. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2003.09.026>
- Marien, H., Custers, R., Hassin, R. R., & Aarts, H. (2012). Unconscious goal activation and the hijacking of the executive function. *Journal of personality and social psychology*, 103(3), 399.
- McCarthy, P. J., Jones, M. V, Harwood, C. G., & Davenport, L. (2010). Using goal setting to enhance

positive affect among junior multievent athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 53–68.

Molden, D. C. (2014). Understanding Priming Effects in Social Psychology: An Overview and Integration. *Social Cognition*, 32(Supplement), 243–249. <http://doi.org/10.1521/soco.2014.32.supp.243>

Murray, S. L., Gomillion, S., Holmes, J. G., Harris, B., & Lamarche, V. (2012). The Dynamics of Relationship Promotion: Controlling the Automatic Inclination to Trust. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(2), 305–334. <http://doi.org/10.1037/a0030513>

Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2010). Strategies of Setting and Implementing Goals: Mental Contrasting and Implementation Intentions. *Social Psychological Foundations of Clinical Psychology*, 114–135.

Oikawa, M., & Oikawa, H. (2010). Consciousness and the unconscious in self-regulation: The effects of conscious compilation on goal priming. *Shinrigaku kenkyu: The Japanese journal of psychology*, 81(5), 485–491.

Papies, E. K., & Hamstra, P. (2010). Goal priming and eating behavior: enhancing self-regulation by environmental cues. *Health Psychology*, 29(4), 384.

Petersen, S. E., & Posner, M. I. (2012). The Attention System of the Human Brain: 20 Years After. *Annual Review of Neuroscience*, 35(1), 73–89. <http://doi.org/10.1146/annurev-neuro-062111-150525>

Shah, J. Y., & Kruglanski, A. W. (2003). When opportunity knocks: bottom-up priming of goals by means and its effects on self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1109–1122. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1109>

Shanks, D. R., Newell, B. R., Lee, E. H., Balakrishnan, D., Ekelund, L., Cenac, Z., ... Moore, C. (2013). Priming Intelligent Behavior: An Elusive Phenomenon. *PLoS ONE*, 8(4). <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0056515>

Stanovich, K., & West, R. (2003). Evolutionary versus instrumental goals: How evolutionary psychology misconceives human rationality. *Evolution and the Psychology of Thinking: The Debate*, 171–223. <http://doi.org/10.4324/9780203641606>

Suvorov, A., & van De Ven, J. (2008). Goal Setting as a Self-Regulation Mechanism. *CEFIR / ES Working Paper series* October, 1–33. <http://doi.org/10.2139/ssrn.1286029>

Vancouver, J. B., Weinhardt, J. M., & Schmidt, A. M. (2010). A formal, computational theory of multiple-goal pursuit: integrating goal-choice and goal-striving processes. *The Journal of Applied Psychology*, 95(6), 985–1008. <http://doi.org/10.1037/a0020628>

Victorino, L., & Pilati, R. (2019). Structured and Unstructured Regulation Priming Induction and Effects on Task Performance. OSF Preprints. <https://osf.io/preprints/osf/v5yf4>

Wheeler, S. C., DeMarree, K. G., & Petty, R. E. (2014). Understanding prime-to-behavior effects: Insights from the active-self account. *Social Cognition*, 32(Supplement), 109–123.