

A IMPORTÂNCIA DA AUTODISCIPLINA NO ENSINO SUPERIOR

THE IMPORTANCE OF SELF-DISCIPLINE IN HIGHER EDUCATION

Jacqueline Muniz Soares
Fatec Zona Leste, jacqueline.soares@fatec.sp.gov.br

Marcia da Silva
Fatec Zona Leste, marcia.silva34@fatec.sp.gov.br

DOI:

RESUMO

A autodisciplina afeta direta ou indiretamente aspectos da nossa vida diariamente, como o desempenho acadêmico, independência financeira, carreira, consequências sociais e psicológica. É um aspecto valioso que muitas pessoas desejam desenvolver psicologicamente. O objetivo desse estudo é identificar se os alunos aplicam a autodisciplina em suas vidas e como isso pode influenciá-las no seu desempenho acadêmico. A pesquisa de campo foi realizada com alunos do curso de Gestão de Recursos Humanos da Fatec Zona Leste e os resultados obtidos puderam evidenciar o déficit de autodisciplina nos diversos semestres do curso. Foi constatado durante o desenvolvimento desse trabalho que a autodisciplina pode contribuir positivamente na vida dos alunos, favorecendo seus estudos e seu progresso acadêmico e que a busca dessa competência deve ser incentivada e aprimorada.

Palavras-chave: Autodisciplina. Autocontrole. Estudantes. Resultados.

ABSTRACT

Self-discipline directly or indirectly affects aspects of our daily lives, such as academic performance, financial independence, career, social and psychological consequences. It is a valuable aspect that many people want to develop psychologically. The aim of this study is to identify whether students apply self-discipline in their lives and how it can influence their academic performance. The field research was carried out with students from the Human Resources Management course at Fatec Zona Leste, and the results obtained showed the lack of self-discipline in the various semesters of the course. It was found during the development of this work that self-discipline can contribute positively to the lives of students, favoring their studies and academic progress and that the pursuit of this competence must be encouraged and improved.

Keywords: Self-discipline. Self-control. students.

1 INTRODUÇÃO

A autodisciplina é definida como uma atividade que integramos à nossa vida, com princípios aplicados para serem úteis. A disciplina é ação. Atitude é a chave, não somente palavras que ajudam na motivação, mas sim, através de sua força de vontade. Porém, para agir, precisamos saber para onde ir. Nosso subconsciente muitas vezes parece não ter vontade própria, não gerando seus objetivos e determinando seu foco. Precisa de condicionamento. Por isso é fundamental termos que esclarecer o que é importante em nossas vidas (SENIGE, 2013). Este estudo, por meio de pesquisas bibliográficas, buscou evidenciar a importância da

autodisciplina como um fator relevante para os estudantes universitários a longo prazo. Para desenvolver a pesquisa de campo foi utilizada uma amostragem dos alunos da Fatec Zona Leste, mais precisamente, do curso de Gestão de Recursos Humanos.

Existem poucos estudos sobre autodisciplina no Brasil, então, esse estudo se mostra pertinente para futuras pesquisas nesse campo respondendo a seguinte questão: qual a importância da autodisciplina para os alunos do ensino superior?

Os dados desse estudo foram coletados no 2º semestre de 2021 por meio de pesquisa quantitativa, com uma pesquisa mista, podemos avaliar respostas mais eloquentes sobre o tema proposto e obtendo dados mais substanciais.

Este artigo começa pelo embasamento teórico, mostrando os benefícios e os malefícios de não se ter autodisciplina, em seguida o estudo apresentando nossa amostragem, a metodologia utilizada para coletar os dados, a discussão, os resultados e, por fim, as considerações finais sobre o tema proposto.

2 EMBASAMENTO TEÓRICO

A autodisciplina é um poder interno que distingue o ser humano das demais criaturas, e diferencia as pessoas umas das outras (McGONIGAL, 2011), servindo também às adaptações humanas (UZIEL; BAUMEISTER, 2017). Olhando no sentido da literatura, tem divergências sobre como nomear autodisciplina, como definir e como medir a sua estrutura (DUCKWORTH; KERN, 2011). Os conceitos de força de vontade, autocontrole, autorregulação, consciência e autodisciplina são utilizados alternadamente de tempos em tempos (ZIMMERMAN; KITSANTAS, 2014). Embora existam diferenças mínimas entre esses conceitos, utilizamos a autodisciplina como o equivalente de autocontrole neste artigo (DUCKWORTH; SELIGMAN, 2005).

A autodisciplina é a capacidade de resistir aos próprios desejos, regular emoções, controlar os pensamentos e assim ajustar seu comportamento de acordo com seus objetivos de longo prazo (BAUMEISTER; VOHS; TICE, 2007; de RIDDER; et al, 2011; DUCKWORTH; SELIGMAN, 2006; TANGNEY, BAUMEISTER, BOONE, 2004). A definição literária enfatiza que a autodisciplina é a capacidade de fazer comportamentos intencionais (HAGGER, 2013), tendo o progresso em direção aos objetivos localizados como benefício da autodisciplina (TANGNEY; BAUMEISTER; BOONE, 2004). Para que se tenha a autodisciplina, os objetivos da pessoa devem ter uma importância significativa à mesma, se conectando com o objetivo, para, enfim, colocar todo o seu esforço a fim de atingi-lo (DUCKWORTH et al., 2011).

Um dos principais objetivos de vida do ser humano é o bem-estar (LOPEZ; SNYDER, 2003), associado a isso, a autodisciplina é um componente fundamental que contribui direta ou indiretamente ao bem-estar. Estudos comprovam que a autodisciplina também é associada a variantes psicológicas positivas, como a satisfação com a vida (HOFMANN et al., 2013), bem-estar subjetivo (RONEN et al., 2014), felicidade (CHEUNG et al., 2014), bem-estar psicológico (JOSHANLOO; JOVANOVIC; PARK, 2020), o sentido da vida (STAVROVA; PRONK; KOKKORIS, 2018) e positivo reatividade emocional (FINLEY; SCHMEICHEL, 2017). Além disso, a autodisciplina está negativamente relacionada ao estresse (NIELSEN; BAUER; HOFMANN, 2020) e à psicopatologia (TANGNEY; BAUMEISTER; BOONE, 2004).

2.1 O estudo atual

A autodisciplina afeta a vida humana em vários aspectos, como a capacidade de resistir aos seus próprios desejos, regular emoções, controlar pensamentos e ajustar seu comportamento de acordo com os seus objetivos de longo prazo. (BAUMEISTER; VOHS; TICE, 2007). Portanto, o desenvolvimento da autodisciplina é frequentemente incentivada (UZIEL; BAUMEISTER, 2017).

Se torna fundamental na fase adulta, sendo um marco importante para que os indivíduos tomem decisões importantes na vida profissional e acadêmica.

O ensino superior tem uma estrutura bem mais flexível do que o ensino fundamental. Portanto, o baixo autocontrole nos universitários pode levar a consequências negativas como a desmotivação dos alunos, ocasionando em baixo desempenho acadêmico e, conseqüentemente, a deserção do curso em específico (STEPHENSON; HECKERT; YERGER, 2020).

Nesse sentido, é primordial a autodisciplina na vida dos estudantes universitários. Neste estudo, pretendemos fazer um exame e uma comparação do papel da autodisciplina na vida de estudantes universitários da Fatec Zona Leste.

3 DESENVOLVIMENTO DA TEMÁTICA

Disciplina é a ação fundamental, mentalidade e filosofia que mantém o ser humano em uma rotina e progredindo em direção ao que ele ou ela está perseguindo (BERNAVA, 2020). A autodisciplina é um elemento essencial da filosofia estoica, começando com o domínio de nossos pensamentos. Se você não consegue controlar o que pensa, não pode controlar suas ações.

A motivação faz você seguir em frente, a disciplina mantém o crescimento. Nesta pesquisa, utilizamos como base um estudo quantitativo de 2019 da Exeter University dirigida pelo professor Chris Gill, em que foram desenvolvidas e avaliadas perguntas pelo psicoterapeuta cognitivo-comportamental, treinador, especializado na relação entre filosofia, psicologia e auto aperfeiçoamento Donald Robertson, além de ser autor de seis livros, incluindo *How to Think Like a Roman Emperor: The Stoic Philosophy of Marcus Aurelius*. Aplicamos algumas perguntas desta pesquisa a fim de conhecer o autocontrole e autodisciplina dos discentes. Utilizando este estudo, foi possível avaliar de forma não tendenciosa os níveis de autocontrole e, conseqüentemente, a autodisciplina do aluno.

A princípio, o objetivo da pesquisa é entender como os participantes interpretam e constroem um sentido de compreensão para suas experiências.

O método quantitativo tem como sua principal característica ser conclusivo, quantificando um problema para que seja possível entender a dimensão que ele possui, ou seja, é uma pesquisa que fornece informações numéricas sobre o comportamento, bem como às diversas formas de percepções, intenções e estruturamos para coletar opiniões e informações forma eficiente e eficaz para serem, posteriormente, agrupadas e analisadas de forma estatística.

O NPS é uma interpretação quantitativa de pontos de dados qualitativos (ROSENZWEIG, 2015). O cálculo NPS (Net Promoter Score) criado pelo Consultor da Bain & Company Fred Reichheld e publicado na Harvard Business Review, usa uma escala de 0 a 10, pontuando os alunos sobre suas habilidades de autodisciplina. Dividiremos os alunos em três categorias dependendo de sua pontuação por semestre:

Figura 1. Tabela de pontuação NPS.



Fonte: StartupHero.com (2020)

Promotores (pontuação 9-10) possuem autodisciplina, passivos (pontuação 7-8) e detratores (pontuação 0-6) são alunos que não tem autodisciplina, propensos a baixo desempenho.

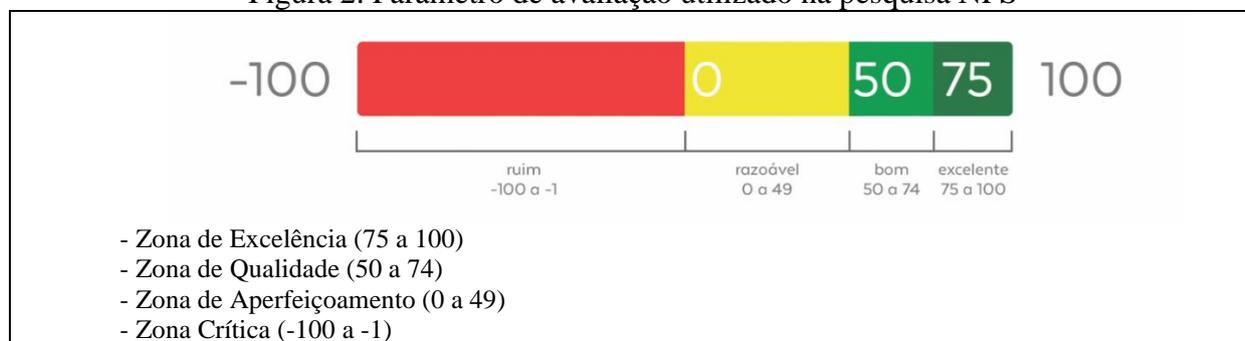
Para o cálculo do NPS, desconsidera-se as avaliações passivas. Pega-se então a porcentagem dos alunos promotores e subtrai-se deles a porcentagem de alunos detratores.

O resultado é um número que varia de -100 a 100 (Figura 2).

$$\% \text{ ALUNOS PROMOTORES} - \% \text{ ALUNOS DETRATORES} = \text{NPS}$$

Como parâmetro de avaliação, é possível utilizar a seguinte escala aplicada ao resultado obtido:

Figura 2. Parâmetro de avaliação utilizado na pesquisa NPS



Fonte: Exmerare.com (2021)

Por exemplo, usaremos esta tabela para demonstrar como chegamos nos resultados finais de nossa pesquisa (Figura 3):

Figura 3. Exemplo tabela NPS - Pontuação de escala de 0 a 10:

	Digitar as quantidade de notas recebidas	
Quantidade de NOTAS 10:	300	
Quantidade de NOTAS 9:	120	
Quantidade de NOTAS 8:	80	
Quantidade de NOTAS 7:	75	
Quantidade de NOTAS 6:	97	
Quantidade de NOTAS 5:	85	
Quantidade de NOTAS 4:	42	
Quantidade de NOTAS 3:	37	
Quantidade de NOTAS 2:	26	
Quantidade de NOTAS 1:	15	
Quantidade de NOTAS 0:	78	
Pontuação de Respostas Promotores:	420	43,98%
Pontuação de Respostas Neutros:	155	16,23%
Pontuação de Respostas Detratores:	380	39,79%
Seu NPS:	4,19	

Fonte: Autores (2022)

Subtraímos porcentagem das respostas promotoras com as respostas dos detratores, e tivemos o resultado NPS de 4,19. Neste exemplo mostra-se um resultado razoável na escala NPS, sendo ele de 4,19. E, com essa base, realizaremos a contagem da amostragem do estudo.

3.1 Recrutamento dos participantes

A primeira etapa da pesquisa que foi realizada no segundo semestre de 2021, foi recebida a permissão dos alunos para as pesquisas. Depois de concordarem com o termo de consentimento para responder o questionário, iniciou-se a coleta dos dados. Em seguida, a pesquisa foi aplicada a 93 alunos que cursam Gestão de Recursos Humanos do primeiro ao quinto semestre da Fatec Zona Leste (Figura 4).

Figura 4. Participação dos alunos do Curso de Gestão de Recursos Humanos

Semestre	Alunos
1º semestre	23
Feminino	21
Masculino	2
2º semestre	26
Feminino	22
Masculino	4
3º semestre	23
Feminino	21
Masculino	2
4º semestre	11
Feminino	10
Masculino	1
5º semestre	10
Feminino	8
Masculino	2
Total Geral	93

Fonte: Autores (2022)

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As respostas apresentadas foram categorizadas para examinar as percepções dos alunos sobre a auto disciplina, sobre o papel dela para nos auxiliar em termos de uma vida tranquila/feliz. Enquanto que os alunos que optaram em responder a pontuação mais alta das perguntas na escala de 10 a 8 enfatizaram que alcançar uma vida tranquila e feliz é predominantemente se esforçar e trabalhar, o outro grupo, de respostas abaixo de 6, as respostas mais enfatizadas eram fazer as outras pessoas felizes do que sua própria felicidade. Neste estudo juntamos as respostas de todos os semestres avaliados, em busca do resultado geral do curso

em específico, subtraindo a pontuação de respostas promotoras que são as de 10 a 8 e a pontuação de respostas detratoras, que estão a baixo de 6.

A pesquisa foi promovida do segundo semestre de 2021, por conta da pandemia do COVID-19, a mesma foi respondida digitalmente, por meio do Forms, sendo assim a interpretação das perguntas ficavam a cargo do aluno.

Alunos que possuem um nível elevado de alta disciplina conseguem ser mais eficientes, enquanto os alunos com baixa disciplina idealizam uma vida que possam se sentir mais confortáveis. Considerando o que os alunos precisam fazer para alcançar seus objetivos de vida, vemos que os semestres estudados se encontram em estado crítico de falta de disciplina, de acordo com a pesquisa apresentada.

Perguntas sobre a autodisciplina de 0 a 10, sendo 0 discordo plenamente e 10 como concordo plenamente:

1. Realmente não importa o que as outras pessoas pensam de mim, contanto que eu faça a coisa certa.
2. Às vezes, pode ser bom ficar com raiva quando as pessoas são realmente rudes, egoístas ou imprudentes.
3. É mais importante se sentir bem do que fazer o bem.
4. A paz de espírito vem de abandonar medos e desejos sobre coisas fora de nosso controle.
5. Se coisas ruins acontecerem com você, você certamente ficará chateado.
6. As únicas coisas realmente sob nosso controle na vida são nossos julgamentos e ações voluntárias.
7. Não há um plano geral para o universo.
8. Para florescer como ser humano, tudo que você precisa é de racionalidade e um bom caráter; coisas como dinheiro, status, saúde e boa sorte não é essencial.
9. Tento antecipar infortúnios futuros e ensaio superá-los.
10. Se eu fosse honesto, teria que admitir que muitas vezes faço o que é agradável e confortável, em vez do que acredito ser a coisa certa.
11. Tento contemplar o que a pessoa sábia e boa ideal faria quando enfrentasse vários infortúnios na vida.
12. Eu me esforço para prestar atenção contínua à natureza de meus julgamentos e ações.
13. Passo muito tempo pensando no que deu errado no passado ou me preocupando com o futuro.
14. Quando um pensamento perturbador entra em minha mente, a primeira coisa que faço é lembrar a mim mesmo que é apenas uma impressão em minha mente e não a coisa que afirma representar

Na Tabela 1 foram analisados os resultados das respostas de todos os semestres que realizaram a pesquisa (São as respostas promotoras de 10 a 8, juntamente com as respostas

detratoras de 6 a 0, o percentual de auto disciplina apresentado é crítico, sendo ele de -21,96. Mostrando um resultado crítico em uma avaliação geral.

Tabela 1. Resultados geral do Curso de Gestão de Recursos Humanos, segundo a pesquisa NPS – Fatec Zona Leste

Pontuação de Resposta Promotores:	342	26,27%
Pontuação de Resposta Neutros:	332	25,50%
Pontuação de Resposta Detratores:	628	48,23%
Seu NPS:	-21,96	

Fonte: Autores (2022)

Nas diversas tabelas apresentadas, podemos ver o baixo índice de autodisciplina nos semestres do curso de Gestão de Recursos Humanos.

Na pesquisa, as perguntas conduzidas foram de suas percepções de vida, como poderiam alcançar seus objetivos, como lidam com sua ansiedade e racionalidade, efeitos da autodisciplina na sua vida e como ser autodisciplinado.

A autodisciplina é uma fonte de motivação, uma habilidade que permite retardar as tentações e priorizar seus objetivos de longo prazo (RIDDER et al., 2020). A autodisciplina ocorre quando os objetivos de longo prazo e os prazeres de curto prazo estão em conflito (DUCKWORTH; GROSS, 2014; GILLEBAART; RIDDER, 2015). No meio desses conflitos, o auto aperfeiçoamento e a sensação de bem-estar são igualmente fortes. Os alunos que possuem conflitos de autocontrole quando precisam estudar assuntos nos quais não estão interessados por diversas horas poderão ter diversas dificuldades para alcançar o entendimento (FISHBACH; LABROO, 2007).

A baixa autodisciplina tem consequências negativas, como a incapacidade de seguir planos diários, acordar tarde, adiar tarefas e desordem. Em um estudo semelhante (KANNANGARA et al., 2018), foi constatado que os alunos que se formaram com gratificações na universidade priorizavam as suas tarefas, gerenciavam melhor o seu tempo e tinham consciência de suas próprias fraquezas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A autodisciplina aumenta as emoções positivas, as emoções positivas aumentam o humor e assim aumentam ainda mais a autodisciplina (FISHBACH; LABROO, 2007; TORNQUIST; MILES, 2019). Sendo assim, contribui para as pessoas conquistarem seus objetivos e realizarem tarefas que requerem autocontrole com mais eficiência (FISHBACH; LABROO, 2007).

Esta pesquisa evidenciou que a autodisciplina desempenha um papel fundamental na vida dos alunos universitários. Com o propósito de avaliar a perspectiva dos participantes, esse trabalho foi realizado por meio de um método quantitativo a fim de avaliar o percentual de autodisciplina da amostra apresentada.

Conduzir este estudo com uma amostra do curso de Gestão de Recursos da Fatec Zona Leste foi fundamental para a avaliação da auto disciplina dos alunos do ensino superior e possibilitou comparações mais extensas sobre o tema.

Porém, como em outras pesquisas, enfrentamos algumas limitações. Os estudantes que participaram do estudo são alunos que possuem diversidades como gênero, estado civil e classe social. Nesse sentido, não podemos generalizar os resultados nem padronizar o comportamento humano.

Surge a partir desse estudo diversas oportunidades para realizar mais pesquisas sobre a autodisciplina, com mais grupos amostrais, diversificados e técnicas mistas de pesquisa com os métodos diversificados de acordo com o público alvo analisado.

Sugere-se a partir do desenvolvimento desse estudo, motivar as diversas instituições de ensino superior a incluir nos processos de acolhimento dos alunos, e durante todo o período em que ele estiver vivenciando seu curso, conteúdos sobre planejamento, gestão do tempo e produtividade, visando aprimorar as habilidades de autodisciplina.

Portanto, as instituições podem criar oportunidades para que seus discentes desenvolvam projetos que utilizem conceitos de autodisciplina e resultados. Além disso, centros de aconselhamento psicológico nas instituições de ensino podem desenvolver ações individuais e coletivas que trarão maior autonomia e segurança para que os alunos possam criar suas próprias rotinas de acordo com suas necessidades e objetivos.

REFERÊNCIAS

BAUMEISTER, R.F.; VOHS, K.D.; TICE, D.M. *The Strength Model of Self-Control*. *Current Directions In Psychological Science*, [S.L.], v. 16, n. 6, p. 351-355, dez. 2007. SAGE Publications.. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>. Acesso em: 16 mar. 2022.

BERNAVA, S. *The Wisdom of Stoicism on How to Build Self-Discipline*. 2020. Disponível em: <https://medium.com/@sintija.bernava/the-wisdom-of-stoicism-on-how-to-build-self-discipline-3cc751b1683c>. Acesso em: 26 mar. 2022.

CHEUNG, T.T.; GILLEBAART, M.; KROESE, F.; RIDDER, D. (2014). *Why are people with high self-control happier? The effect of trait self-control on happiness as mediated by*

regulatory focus, 5, 722. 8 jul. 2014. *Frontiers in Psychology*. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00722>. Acesso em 27 mar. 2022.

DUCKWORTH, A.L.; SELIGMAN, M.E.P. *Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents*. *Psychological Science*, [S.L.], v. 16, n. 12, p. 939-944, 1 dez. 2005. SAGE Publications.. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>. Acesso em: 28 mar. 2022.

DUCKWORTH, A.L.; GRANT, H.; LOEW, B.; OETTINGEN, G.; GOLLWITZER, P.M. *Self-regulation strategies improve self-discipline in adolescents: benefits of mental contrasting and implementation intentions*. *Educational Psychology*, [S.L.], v. 31, n. 1, p. 17-26, jan. 2011. Informa UK Limited.. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1080/01443410.2010.506003>. Acesso em: 25 mar. 2022.

DUCKWORTH, A.L.; KERN, M.L. *A meta-analysis of the convergent validity of self-control measures*. *Journal Of Research In Personality*, [S.L.], v. 45, n. 3, p. 259-268, jun. 2011. Elsevier BV.. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2011.02.004>. Acesso em: 16 mar. 2022.

DUCKWORTH, A.L.; SELIGMAN, M.E.P. *Self-discipline gives girls the edge: gender in self-discipline, grades, and achievement test scores*. *Journal Of Educational Psychology*, [S.L.], v. 98, n. 1, p. 198-208, 2006. American Psychological Association (APA). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0663.98.1.198>. Acesso em: 28 mar. 2022.

DUCKWORTH, A.; GROSS, J.J. *Self-Control and Grit*. *Current Directions In Psychological Science*, [S.L.], v. 23, n. 5, p. 319-325, out. 2014. SAGE Publications.. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1177/0963721414541462>. Acesso em: 28 mar. 2022.

FINLEY, A.J.; SCHMEICHEL, B.J. *After effects of Self-Control on Positive Emotional Reactivity*. *Personality And Social Psychology Bulletin*, [S.L.], v. 45, n. 7, p. 1011-1027, 7 nov. 2018. SAGE Publications.. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1177/0146167218802836>. Acesso em: 28 mar. 2022.

FISHBACH, A.; LABROO, A.A. *Be better or be merry: how mood affects self-control*.. *Journal Of Personality And Social Psychology*, [S.L.], v. 93, n. 2, p. 158-173, 2007. American Psychological Association (APA). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.93.2.158>. Acesso em: 27 mar. 2022.

GILLEBAART, M.; RIDDER, D.T.D. de. *Effortless Self-Control: a novel perspective on response conflict strategies in trait self-control*. *Social And Personality Psychology Compass*, [S.L.], v. 9, n. 2, p. 88-99, fev. 2015. Wiley.. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1111/spc3.12160>. Acesso em: 28 mar. 2022.

HAGGER, M.S. *The multiple pathways by which self-control predicts behavior*. *Frontiers In Psychology*, [S.L.], v. 16, n. 4,849, nov. 2013. Frontiers Media SA.. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00849>. Acesso em: 28 mar. 2022.

HOFMANN, W.; LUHMANN, M.; FISHER, R.R; VOHS, K.D.; BAUMEISTER, R.F. *Yes, But Are They Happy? Effects of Trait Self-Control on Affective Well-Being and Life*

Satisfaction. Journal Of Personality, [S.L.], v. 82, n. 4, p. 265-277, 8 ago. 2013. Wiley.. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1111/jopy.12050>. Acesso em: 27 mar. 2022.

JOSHANLOO, M.; JOVANOVIĆ, V.; PARK, J. *Differential Relationships of Hedonic and Eudaimonic Well-Being with Self-Control and Long-Term Orientation I. Japanese Psychological Research*, [S.L.], v. 63, n. 1, p. 47-57, 11 fev. 2020. Wiley.. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1111/jpr.12276>. Acesso em: 27 mar. 2022.

KANNANGARA, C.S.; ALLEN, R.E.; WAUGH, G.; NAHAR, N.; KHAN, S.Z.N.; ROGERSON, S.; CARSON, J. *All that glitters is not grit: three studies of grit in university students. Frontiers in Psychology*, 9, 1539, 2018 Frontiers Media SA. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01539>. Acesso em 28 mar. 2022.

LOPEZ, S.; SNYDER. *Positive Psychological Assessment: a handbook of models and measures*. Washington: Apa, 2003.

MCGONIGAL, K. *The willpower instinct: How self-control works, why it matters, and what you can do to get more of it*. New York: Penguin, 2011.

NIELSEN, K.S.; BAUER, J.M.; HOFMANN, W. *Examining the relationship between trait self-control and stress: evidence on generalizability and outcome variability. Journal Of Research In Personality*, [S.L.], v. 84, p. 103901, fev. 2020. Elsevier BV.. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2019.103901>. Acesso em: 28 mar. 2022.

RIDDER, D. de; WEIDEN, A.v.D.; GILLEBAART, M.; BENJAMINS, J.; YBEMA, J.F. *Just do it: engaging in self-control on a daily basis improves the capacity for self-control.. Motivation Science*, [S.L.], v. 6, n. 4, p. 309-320, dez. 2020. American Psychological Association (APA).. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1037/mot0000158>. Acesso em: 28 mar. 2022.

RIDDER, D.T.D. de; LENSVELT-MULDERS, G.; FINKENAUER, C.; STOK, F.M.; BAUMEISTER, R.F. *Taking Stock of Self-Control. Personality And Social Psychology Review*, [S.L.], v. 16, n. 1, p. 76-99, 30 ago. 2011. SAGE Publications.. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1177/1088868311418749>. Acesso em: 25 mar. 2022.

RONEN, T.; HAMAMA, L.; ROSENBAUM, M.; MISHELY-YARLAP, A. *Subjective Well-Being in Adolescence: the role of self-control, social support, age, gender, and familial crisis. Journal Of Happiness Studies*, [S.L.], v. 17, n. 1, p. 81-104, 8 out. 2014. Springer Science and Business Media LLC.. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-014-9585-5>. Acesso em: 25 mar. 2022.

ROSENZWEIG, E. *Successful User Experience: Strategies and Roadmaps*. Columbia: Elsevier Science, 2015.

SENGE, P. *The Fifth Discipline: The Art and Practice of the Learning Organization*. 38. ed. São Paulo: Best Seller, 2013.

STAVROVA, O.; PRONK, T.; KOKKORIS, M.D. *Finding meaning in self-control: the effect of self-control on the perception of meaning in life. Self And Identity*, [S.L.], v. 19, n. 2, p.

201-218, 16 dez. 2018. Informa UK *Limited*.. Disponível em:
<http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2018.1558107>. Acesso em: 27 mar. 2022.

STEPHENSON, A.L.; HECKERT, D.A.; YERGER, D.B. *Examining college student retention: a closer look at low self-control*. **International Journal Of Educational Management**, [S.L.], v. 34, n. 5, p. 953-964, 19 fev. 2020. *Emerald*.. Disponível em:
<http://dx.doi.org/10.1108/ijem-07-2018-0208>. Acesso em: 28 mar. 2022.

TANGNEY, J.P.; BAUMEISTER, R.F.; BOONE, A.L. *High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success*. **Journal Of Personality**, [S.L.], v. 72, n. 2, p. 271-324, abr. 2004. Disponível em:
<http://dx.doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>. Acesso em: 28 mar. 2022.

TORNQUIST, M.; MILES, E. *Trait self-control and beliefs about the utility of emotions for initiatory and inhibitory self-control*. *European Journal Of Social Psychology*, [S.L.], v. 49, n. 6, p. 1298-1312, 11 abr. 2019. Wiley.. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1002/ejsp.2581>. Acesso em: 26 abr. 2022.

UZIEL, L.; BAUMEISTER, R.F. *The Self-Control Irony: desire for self-control limits exertion of self-control in demanding settings*. **Personality And Social Psychology Bulletin**, [S.L.], v. 43, n. 5, p. 693-705, 16 mar. 2017. *SAGE Publications*.. Disponível em:
<http://dx.doi.org/10.1177/0146167217695555>. Acesso em: 29 mar. 2022.

ZIMMERMAN, B.J.; KITSANTAS, A. *Comparing students' self-discipline and self-regulation measures and their prediction of academic achievement*. **Contemporary Educational Psychology**, [S.L.], v. 39, n. 2, p. 145-155, abr. 2014. Elsevier BV.. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cedpsych.2014.03.004>. Acesso em: 28 mar. 2022.

"O conteúdo expresso no trabalho é de inteira responsabilidade do(s) autor(es)."