

**FUNDAÇÃO GETULIO VARGAS
ESCOLA BRASILEIRA DE ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA E DE EMPRESAS
CENTRO DE FORMAÇÃO ACADÊMICA E PESQUISA
CURSO DE MESTRADO EM GESTÃO EMPRESARIAL**

**DISSERTAÇÃO DE MESTRADO APRESENTADA POR
THAISSA FERNANDES BASILE**

TÍTULO

**A IMPORTÂNCIA INTRÍNSECA DOS FINAIS DE SEMANA: A INFLUÊNCIA
DAS EXPERIÊNCIAS DE RECUPERAÇÃO NA TOMADA DE DECISÃO DOS
TRABALHADORES**

PROFESSOR ORIENTADOR

FILIPPE JOÃO BERA DE AZEVEDO SOBRAL

**RIO DE JANEIRO
MARÇO, 2012**

A IMPORTÂNCIA INTRÍNSECA DOS FINAIS DE SEMANA: A INFLUÊNCIA
DAS EXPERIÊNCIAS DE RECUPERAÇÃO NA TOMADA DE DECISÃO DOS
TRABALHADORES

Por

THAISSA FERNANDES BASILE

Dissertação apresentada à Escola Brasileira de
Administração Pública e de Empresas da Fundação
Getúlio Vargas para obtenção do grau de Mestre em
Gestão Empresarial sob a orientação do Professor
Doutor Filipe João Bera de Azevedo Sobral.

RIO DE JANEIRO
MARÇO, 2012

Basile, Thaissa Fernandes

A importância intrínseca dos finais de semana: a influência das experiências de recuperação na tomada de decisão dos trabalhadores / Thaissa Fernandes Basile. - 2012.

63 f.

Dissertação (mestrado) - Escola Brasileira de Administração Pública e de Empresas, Centro de Formação Acadêmica e Pesquisa.

Orientador: Filipe João Bera de Azevedo Sobral.

Inclui bibliografia.

1. Comportamento organizacional. 2. Processo decisório. 3. Emoções. I. Sobral, Filipe. II. Escola Brasileira de Administração Pública e de Empresas. Centro de Formação Acadêmica e Pesquisa. III. Título.

CDD – 658.406



**F U N D A Ç Ã O
GETULIO VARGAS**

THAISSA FERNANDES BASILE

**A IMPORTÂNCIA INTRÍNSECA DOS FINAIS DE SEMANA: A INFLUÊNCIA
DAS EXPERIÊNCIAS DE RECUPERAÇÃO NA TOMADA DE DECISÃO DOS
TRABALHADORES.**

Dissertação apresentada ao Curso de Mestrado em Administração da Escola Brasileira de Administração Pública e de Empresas para obtenção do grau de Mestre em Administração.

Data da defesa: 23/03/2012

Aprovada em:

ASSINATURA DOS MEMBROS DA BANCA EXAMINADORA

Filipe João Bera de Azevedo Sobral
Orientador (a)

Rafael Guilherme Burstein Goldszmidt

Denise Medeiros Ribeiro Salles

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho, em memória, à Dadá, o meu anjo da guarda, e aos meus pais, os meus heróis.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer a todos que colaboraram de alguma forma com a confecção deste trabalho. Em especial, aos meus pais, Ragy e Graça Basile. Todas as minhas vitórias serão sempre dedicadas a eles, pois sei que elas só foram possíveis graças a apoio, o incentivo, a atenção e o exemplo que eles sempre me deram.

Agradeço também a minha pequena grande família: Bruna, tia Rô, tio Sérgio e Tarik. Obrigada por sempre me cercarem de amor e alegria. E ao amado Gustavo, por ser a minha fonte de inspiração.

Por fim, agradeço ao corpo docente do curso de mestrado pelos ensinamentos, em especial ao meu orientador Filipe Sobral, por ter me orientado nesta longa jornada, e aos membros da banca, Denise Salles e Rafael Goldszmidt pelos comentários e contribuições construtivas.

RESUMO

A vida fora do trabalho tem um grande impacto em como os indivíduos se sentem e se comportam no trabalho (Sonnentag, 2003). Alguns pesquisadores já sugeriram a existência de uma relação entre as experiências vividas por um indivíduo em períodos fora do trabalho - especificamente os finais de semana - e o desempenho do mesmo no trabalho (De Lange *et al.*, 2003; Sonnentag & Frese, 2003; Jex, 1998), porém nenhum se aprofundou na pesquisa desta relação. Neste sentido, o presente estudo tem como objetivo entender como as experiências vividas nos finais de semana pelos trabalhadores podem influenciar a eficácia decisória de um indivíduo no começo da semana seguinte. As hipóteses do estudo propõem um modelo mediacional entre estas variáveis, sendo o estado emocional do indivíduo em questão a variável mediadora desta relação. Esta variável foi determinada devido a relação intrínseca das emoções com a racionalidade (Damasio, 1994), o fato da tomada de decisão envolver processos que dependem das emoções (Naqvi *et al.*, 2006) e, ainda, pois sabe-se o estado emocional do indivíduo no trabalho pode ser influenciado por fatores fora do trabalho (Binnewies, Sonnentag, & Mojza, 2009; Demerouti, Taris, & Bakker, 2007; Heller & Watson, 2005; Rothbard & Wilk, 2006; Williams & Alliger, 1994). Participaram do estudo 194 trabalhadores de diferentes organizações. Os dados foram analisados através de modelos de regressão hierárquica e os resultados apontam para a existência de relações indiretas entre as experiências do final de semana e a eficácia decisória dos indivíduos. Nenhuma situação de mediação desta relação foi identificada. Os resultados demonstram que as experiências vividas por um indivíduo durante o seu final de semana influenciam diretamente o seu estado emocional do começo da semana de trabalho seguinte e estas emoções, por sua vez, tem relação direta com a eficácia decisória do mesmo, podendo agir como um fator facilitador ou complicador da tomada de decisão.

ABSTRACT

Life outside work has a large impact on how individuals feel and behave at work (Sonnentag, 2003). Some researchers have suggested the existence of a relation between experiences of an individual in periods out of work - especially on weekends – and his performance at work (De Lange et al., 2003, Sonnentag & Frese, 2003; Jex , 1998), but none has deepened in the study of this relation. In this sense, the following study aims to understand how the experiences of an individual during the weekend can influence his effectiveness of decision-making at the beginning of the next work week. The study's hypotheses propose that this relation is mediated by the individual's emotional state. The mediating variable was determined due to the intrinsic relation between rationality and emotions (Damasio, 1994), the fact that decision making involves processes that depend on emotions (Naqvi et al., 2006) and also because an individual's emotional state at work can be influenced by factors outside of work (Binnewies, Sonnentag, & Mojza, 2009; Demerouti, Taris, & Bakker, 2007; Heller & Watson, 2005; Rothbard & Wilk, 2006; Williams & Alliger, 1994). 194 workers from different organizations took part in the research. Data were analyzed using hierarchical regression models and Sobel's test; and the results indicate the existence of situations of indirect relation between experiences of an individual during the weekend and his effectiveness of decision-making. These results demonstrate that the experiences of an individual during his weekend directly influence your emotional state from the beginning of the next work week and these emotions, in turn, are directly related to the effectiveness of decisions, being able to act like a facilitating or complicating factor of the decision-making.

SUMÁRIO

1	Introdução.....	1
2	Referencial Teórico	3
2.1	Recuperação das Demandas do Trabalho Durante o Final de Semana.....	3
2.1.1	Distanciamento psicológico.....	5
2.1.2	Relaxamento	5
2.1.3	Experiências de aprendizado	6
2.1.4	Controle	6
2.1.5	Aborrecimentos	7
2.2	Teoria do Duplo Processo de Raciocínio.....	7
3	Especificação do Problema e Hipóteses.....	10
3.1	Especificação do Problema	10
3.2	Hipóteses Sobre as Experiências do Final de Semana e o Estado Emocional do Indivíduo	11
3.2.1	Distanciamento psicológico e o estado emocional	14
3.2.2	Relaxamento e o estado emocional	14
3.2.3	Aprendizado e o estado emocional.....	15
3.2.4	Controle e o estado emocional.....	16
3.2.5	Aborrecimentos e os estados emocionais	16
3.3	Hipóteses sobre os Estados Emocionais e a Eficácia da Tomada de Decisão .	17
3.4	Hipóteses sobre a situação de mediação da relação entre as Experiências do Final de Semana e a Tomada de Decisão.....	21
4	Metodologia	24
4.1	Procedimentos de Coleta	24
4.2	Amostra da Pesquisa	25
4.3	Instrumentos de medida	25
4.3.1	Experiências de recuperação	25

4.3.2	Aborrecimentos fora do trabalho	26
4.3.3	Grau de satisfação e grau de ativação.....	27
4.3.4	Eficácia decisória.....	28
4.3.5	Variáveis de controle	29
4.4	Procedimento de Análise de Dados	29
5	Análise dos Dados.....	31
5.1	Análise da Influência das Experiências do Final de Semana no Estado Emocional do Indivíduo.....	33
5.2	Análise da Influência das Experiências do Final de Semana e dos Estados Emocionais na Eficácia da Tomada de Decisão do Indivíduo.....	35
6	Discussão dos Resultados.....	40
7	Limitações, contribuições e direcionamentos	46
7.1	Contribuições Práticas e Teóricas	46
7.1.1	Contribuições Práticas	46
7.1.2	Contribuições Teóricas	47
7.2	Limitações do Estudo.....	48
7.3	Direcionamentos para Pesquisas Futuras.....	50
8	Considerações finais.....	52

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Relação indireta entre experiências do final de semana e tomada de decisão	10
Figura 2 - Estados psicológicos	12
Figura 3 - Estados emocionais e experiências do final de semana.....	13
Figura 4 - Modelo formativo	27

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Resumo das propriedades dos sistemas suportados pela Teorias do Duplo Processo de Raciocínio	8
Tabela 2 – Matriz de correlação das variáveis independentes utilizadas no estudo.....	32
Tabela 3 - Regressão hierárquica entre as experiências do final de semana e o estado emocional do indivíduo	33
Tabela 4 - Regressão hierárquica entre as experiências do final de semana, o estado emocional e a eficácia decisória do indivíduo.....	36
Tabela 5 - Resultados do estudo	44

1 Introdução

A necessidade de recuperação é uma consequência natural da fadiga causada pelos esforços despendidos durante alguns dias seguidos de trabalho. As demandas, exigências e situações de estresse vividas por indivíduos no trabalho diário consomem os recursos dos trabalhadores e podem levar a reações de tensão, que reduzem a saúde e o desempenho dos mesmos (Fritz & Sonnentag, 2005). Diversos estudos já evidenciaram as consequências negativas do trabalho ininterrupto para os indivíduos (De Lange *et al.*, 2003; Sonnentag & Frese, 2003; Jex, 1998).

A recuperação requerida pelos trabalhadores se refere a um processo durante o qual os sistemas funcionais individuais, que foram exigidos durante uma experiência estressante, voltam ao seu nível anterior (Meijman & Mulder, 1998), caracterizando um processo oposto ao processo de tensão (Sonnentag & Fritz, 2007). Este tipo de experiência ocorre nos períodos de ausência de demandas relacionadas ao trabalho, os quais permitem ao indivíduo reconstruir os recursos que foram consumidos durante o período de trabalho anterior. Fritz *et al.* (2010) apontam a relevância dos finais de semana para este processo, já que após o regresso do indivíduo ao trabalho, os benefícios se deterioram em pouco tempo (Sonnentag, 2003) e, desta forma, os indivíduos necessitam de oportunidades adicionais para a recuperação.

Nos últimos anos, diferentes pesquisas acadêmicas destacaram o papel das experiências de recuperação do estresse causado pelo trabalho no estado emocional e afetivo dos empregados (Fritz *et al.*, 2010), e também na saúde, bem-estar e desempenho individual no trabalho (Kivimaki *et al.*, 2006; deCroon, Sluiter, & Blonk, 2004; Fritz & Sonnentag, 2005; Sonnentag & Fritz, 2007).

A influência destas experiências no desempenho de um trabalhador é um assunto bastante relevante na realidade atual, pois fortes pressões competitivas exigem das organizações performances cada vez melhores, mais eficientes e eficazes. Com os mercados se tornando cada vez mais globalizados e dinâmicos, os gestores de organizações sofrem pressões contínuas para aumentar a eficácia da tomada de decisão individual e, conseqüentemente, de toda a organização. No entanto, poucos estudos se aprofundaram nesta relação, com o objetivo de entender como as experiências vividas durante o final de semana por um indivíduo podem influenciar diretamente a sua eficácia decisória. Pesquisas recentes sugeriram apenas a existência de uma relação

indireta entre estas variáveis (Fritz *et al.*, 2010; Lyra, 2010), sendo esta relação mediada pelo estado emocional do indivíduo. Segundo estes estudos, as experiências vividas durante o final de semana influenciam o estado emocional do trabalhador e, estas emoções, por sua vez, impactam a eficácia decisória do mesmo. Estas relações são compreensíveis, pois a racionalidade e as emoções estão intrinsecamente relacionadas (Damasio, 1994), e a tomada de decisão envolve processos que dependem das emoções (Naqvi *et al.* 2006). Porém, parece interessante desvendar esta situação de mediação e investigar se existe uma relação direta entre as duas variáveis principais do estudo.

Cabe, então, colocar a questão que servirá como guia para os esforços empreendidos nesta pesquisa: De que forma as experiências vividas durante o final de semana influenciam a eficácia decisória de um indivíduo, sendo esta relação mediada pelo estado emocional do mesmo? Estamos diante de um modelo mediacional?

2 Referencial Teórico

Neste capítulo, é apresentado o referencial teórico que apoiará a condução deste estudo, no sentido de responder o problema de pesquisa. Para tal, são abordados os temas envolvidos com a pesquisa, como a recuperação das demandas de trabalho durante o final de semana e a tomada de decisão, mais especificamente, a teoria do duplo processo de raciocínio.

2.1 Recuperação das Demandas do Trabalho Durante o Final de Semana

Depois de dias seguidos de trabalho, uma necessidade de recuperação de curto prazo é esperada como uma consequência natural da fadiga temporária que resulta dos esforços despendidos no trabalho (Kivimaki *et al.*, 2006). A recuperação se refere a um processo durante o qual os sistemas funcionais individuais, que foram exigidos durante uma experiência estressante volta ao seu nível anterior (Meijman & Mulder, 1998), caracterizando um processo oposto ao processo de tensão (Sonnentag & Fritz, 2007).

Segundo Fritz & Sonnentag (2005), as exigências do trabalho diário consomem os recursos dos trabalhadores e podem levar a reações de tensão que reduzem a saúde e o desempenho dos mesmos. Hobfoll (1998) delimita a dimensão dos recursos como aqueles que são valorizados por uma ampla classe de indivíduos e que são percebidos como mais salientes tanto pelas as pessoas em geral, assim como pelo próprio indivíduo. Recursos podem incluir objetos, condições, características pessoais e energias que tem importância e valor específicos para o indivíduo e são valorizados para a sua sobrevivência, direta ou indiretamente, ou que servem como um meio de atingir esses recursos.

A teoria de conservação dos recursos (COR) de Hobfoll (1998) argumenta que os indivíduos se esforçam para preservar, proteger e construir recursos e que é uma ameaça para eles a perda potencial ou real desses recursos valorizados. Estas perdas são importantes, em dois níveis: primeiro, pois os recursos têm valor instrumental para as pessoas e, segundo, porque eles têm um valor simbólico na medida em que ajudam as pessoas a definir quem elas são. De acordo com o modelo COR, pode-se argumentar que os indivíduos devem usar os seus períodos de tempo fora do trabalho para

reconstruir os seus recursos consumidos durante o período de trabalho anterior e que podem ser necessários no período seguinte (Fritz & Sonnentag, 2005).

A ausência de demandas relacionadas ao trabalho durante um período de tempo permite ao indivíduo investir em novos recursos (Fritz & Sonnentag, 2005). No entanto, os efeitos de grandes períodos de tempo fora do trabalho desaparecem rapidamente, ou seja, após o regresso do indivíduo ao trabalho os benefícios se deterioram em pouco tempo (Sonnentag, 2003). Esta observação sugere que os indivíduos possam necessitar de oportunidades adicionais para a recuperação, como por exemplo, dos fins de semana.

Os finais de semana podem ser descritos como um tempo fora do trabalho, no qual demandas de trabalho são ausentes, ou pelo menos reduzidas, permitindo assim a recuperação da tensão induzida por essas demandas (Meijman & Mulder, 1998). Durante esse período, os indivíduos têm a possibilidade de regenerar e a recuperar os recursos consumidos durante a semana de trabalho. O reabastecimento de recursos tem um efeito de curto-prazo na saúde individual e no desempenho no trabalho no começo da semana seguinte (Fritz & Sonnentag, 2005). Além disso, os processos de recuperação que ocorrem durante os períodos fora do trabalho podem se tornar evidentes na restauração do afeto, redução de reações de tensão (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995) e na contribuição para o bem-estar dos indivíduos (Sonnentag e Fritz, 2007). A recuperação insuficiente, especialmente por períodos de tempo estendidos, prejudica a saúde individual (Kivimaki *et al.*, 2006).

Segundo Fritz & Sonnentag (2005), não é apenas a quantidade de dias de lazer que importa, mas também a qualidade das experiências pode ter um papel importante no processo de recuperação (Etzion, Eden, & Lapidot, 1998). Provavelmente, não é uma atividade específica, por si só, que ajuda na recuperação do estresse causado pelo trabalho, mas sim os seus atributos subjacentes, como o relaxamento ou a distância psicológica de questões relacionadas ao trabalho (Fritz & Sonnentag, 2007). Enquanto alguns dos processos de recuperação podem ocorrer “automaticamente”, é crucial considerar a natureza das experiências específicas dos finais de semana que contribuem para a recuperação. Baseado em pesquisas recentes em recuperação do estresse causado pelo trabalho, Fritz *et al.* (2010) assumem que o processo de recuperação está associado com certas classes de atividades, mas a escolha particular das atividades é individual. Portanto, podem haver diferenças individuais considerando as preferências para certos tipos de atividades, mas os efeitos subjacentes de cada uma delas deve ser uniforme

entre os indivíduos, psicológica e fisiologicamente. Pesquisas recentes (Sonnentag & Fritz, 2007; Sonnentag *et al.*, 2008) identificaram quatro diferentes dimensões distinguíveis empiricamente que estão relacionadas com as emoções e bem estar dos trabalhadores: distanciamento psicológico, relaxamento, aprendizado e controle. Além destas dimensões, Fritz *et al.* (2010) sugerem a incorporação dos aborrecimentos em períodos de não trabalho.

2.1.1 Distanciamento psicológico

O distanciamento psicológico fora do trabalho se refere à sensação de um indivíduo de estar longe da situação de trabalho (Etzion, Eden, & Lapidot, 1998). Não basta estar longe fisicamente, o distanciamento psicológico significa estar mentalmente distante do trabalho (Sonnentag & Fritz, 2007), o que inclui parar de pensar sobre o trabalho em si, e sobre as funções, problemas e oportunidades relacionadas a ele. De acordo com Kaplan (1995), este sentimento reduz as demandas mentais e promove a recuperação do indivíduo.

Ao retirar-se do trabalho durante o fim de semana, as demandas de trabalho param de utilizar os recursos necessários para a auto-regulação e, desta forma, permite que a recuperação do recurso de auto-regulação ocorra (Baumeister *et al.*, 1998). Evidências empíricas sugerem que o distanciamento psicológico está relacionado com a recuperação do estresse causado pelo trabalho (Sonnentag & Fritz, 2007).

2.1.2 Relaxamento

O relaxamento está associado com uma baixa ativação do indivíduo e com elevadas emoções positivas (Stone *et al.*, 1995). O relaxamento pode resultar de atividades escolhidas visando o relaxamento do corpo e da mente, tais como a prática de relaxamento muscular progressivo, meditação (Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004), caminhada (Hartig *et al.*, 2003) ou de ouvir música (Pelletier, 2004). Segundo Tinsley & Eldredge (1995), as pessoas em geral associam atividades relaxantes com aquelas que incluem poucas demandas sociais, poucos esforços físicos ou intelectuais e que não representem algum desafio a elas. Evidências empíricas sugerem que as experiências de relaxamento ajudam a reduzir as queixas relacionadas ao estresse, no curto e longo prazo (Stone *et al.*, 1995).

2.1.3 Experiências de aprendizado

As experiências de aprendizado se referem ao tempo fora do trabalho que incluem atividades que representem desafios e oportunidades de se aprender algo novo (Sonnentag & Fritz, 2007). Estas atividades oferecem ao indivíduo oportunidades de experimentar competência e proficiência. Essas experiências incluem, por exemplo, o aprendizado de um novo *hobby*, a escalada de uma montanha, ou a participação de uma aula de idioma (Fritz & Sonnentag, 2006). Apesar de as experiências de aprendizado inicialmente necessitarem de uma certa quantidade de esforço, elas em geral contribuem para a recuperação do indivíduo pois elas ajudam a construção de novos recursos internos, como habilidades e competências (Bandura, 1997; Hobfoll, 1998).

A princípio, pode parecer que as experiências de relaxamento e de aprendizado durante o período fora do trabalho se contradizem. Embora não seja possível apresentar elevados níveis de relaxamento e altos níveis de aprendizado na mesma atividade, é possível que os trabalhadores procurem tanto atividades relacionadas com o relaxamento, como com o aprendizado durante um mesmo fim de semana. Ambos os tipos de experiências podem ajudar na reposição de recursos, embora os mecanismos subjacentes possam ser diferentes (Fritz *et al.*, 2010).

2.1.4 Controle

Experimentar atividades de controle fora do trabalho significa dar ao indivíduo a liberdade de decidir qual atividade executar, quando e como estar envolvido com ela (Sonnentag & Fritz, 2007), satisfazendo, desta forma, a necessidade individual de autonomia (Deci & Ryan, 1985; Deci *et al.*, 2001; Kelley, 1971). Além disso, o controle durante o tempo de lazer oferece a oportunidade do indivíduo de escolher as atividades que podem ser especialmente favoráveis para o seu processo de recuperação (Sonnentag & Fritz, 2007). Desta forma, as experiências de controle podem atuar como um recurso externo que melhora a recuperação do trabalho durante o final de semana.

2.1.5 Aborrecimentos

Embora o fim de semana possa ser benéfico para a recuperação, ele pode não ser livre de estresse. Os fatores estressantes podem incluir o trabalho doméstico acumulado, os conflitos com o parceiro, com a família, ou problemas inesperados com o carro. Pesquisas revelaram que uma grande quantidade desses aborrecimentos diários pode prejudicar a saúde individual (Bolger *et al.*, 1989) e exigir recursos auto-regulatórios adicionais, agindo como um dreno emocional e resultando em reações de tensão, tais como níveis elevados de estados afetivos negativos (Fritz *et al.*, 2010). Desta forma, uma grande quantidade de aborrecimentos durante o final de semana pode prejudicar os processos de recuperação necessários aos trabalhadores (Fritz & Sonnentag, 2005), ou ainda, consumir os seus recursos individuais (Hobfoll, 1998). Como resultado, quando o trabalhador volta ao trabalho, sente falta de recursos físicos e emocionais (Fritz *et al.*, 2010) de auto-regulação.

2.2 Teoria do Duplo Processo de Raciocínio

Uma das primeiras e principais teorias psicológicas sobre tomada de decisão é a Teoria de Duplo Processo de Raciocínio defendida por James (1950), a qual indica que o raciocínio humano compreende dois tipos de sistema de processamento. O primeiro sistema é fácil, impulsivo, associativo e executado rapidamente, com pouca deliberação; enquanto o segundo é lento, analítico, reflexivo e com maior necessidade de esforço. Muitos pesquisadores já enfatizaram a distinção entre esses dois tipos de processos cognitivos (Frederick, 2005; Epstein, 1994; Sloman, 1996; Chaiken & Trope, 1999; Kahneman & Frederick, 2002). Stanovich & West (2000) os nomearam “Sistema 1” e “Sistema 2”, respectivamente, e apresentaram uma tabela com um resumo das propriedades genéricas distinguíveis entre os dois sistemas, conforme Figura 1 a seguir.

Tabela 1 - Resumo das propriedades dos sistemas suportados pela Teorias do Duplo Processo de Raciocínio

	Sistema 1	Sistema 2
Teorias de Duplo Processo de Raciocínio:		
Sloman (1996)	Sistema associativo	Sistema baseado em regras
Evans (1984;1989)	Processamento heurístico	Processamento analítico
Evans & Over (1996)	Processos de pensamento tácito	Processos de pensamento explícito
Reber (1993)	Cognição implícita	Aprendizado explícito
Levinson (1995)	Inteligência interpessoal	Inteligência analítica
Epstein (1994)	Sistema experimental	Sistema racional
Pollock (1991)	Módelos rápidos e inflexíveis	Intelecção
Hammond (1996)	Cognição intuitiva	Cognição analítica
Klein (1998)	Decisões de reconhecimento	Estratégia de escolha racional
Johnson-Laird (1983)	Ingerências implícitas	Inferências explícitas
Shiffrin & Schneider (1977)	Processamento automático	Processamento controlado
Posner & Snyder (1975)	Ativação automática	Sistema de processamento consciente
Propriedades:		
	Associativo	Baseado em regras
	Holístico	Analítico
	Automático	Controlado
	Relativamente sem exigências da capacidade cognitiva	Exige capacidade cognitiva
	Relativamente rápido	Relativamente devagar
	Aquisição por biologia, exposição e experiências pessoais	Aquisição por instrução formal e cultural
Interpretação:		
	Altamente contextualizado	Descontextualizado
	Personalizado	Despersonalizado
	Conversacional e socializado	Insocial
Tipo de inteligência		
	Interacional	Analítico

Fonte: Adaptação de Stanovich e West (2000)

Utilizando o exemplo apresentado por Frederick (2005), é possível fazer a seguinte analogia. Reconhecer que o rosto da pessoa que está entrando na sala de aula pertence a sua professora de matemática envolve o processamento do Sistema 1 de raciocínio, pois ele ocorre instantaneamente, sem esforço e independente da inteligência ou motivação do indivíduo. Por outro lado, determinar a raiz quadrada do número 19163 sem uma calculadora envolve o processamento do Sistema 2, assim como todas as operações mentais que demandam esforço, motivação, concentração e a execução de regras aprendidas. O problema $\sqrt{19163}$ não permite nenhum papel para o Sistema 1, pois nenhum número vem a mente espontaneamente como uma possível resposta para esta questão. Alguém com conhecimento suficiente e a motivação para execução do

problema pode chegar a resposta correta (138,43), mas o problema não oferece nenhuma solução impulsiva.

Estes sistemas de raciocínio são ativados, individualmente ou em conjunto, conforme os estímulos apresentados durante a resolução de problemas. Teorias que suportam o duplo processamento sugerido por James (1950) permitem a compreensão de diversos fenômenos por prever decisões qualitativamente diferentes, dependendo de qual sistema de raciocínio for utilizado (Lyra, 2010).

Quando a decisão é tomada de forma rápida, espontânea, sem consumir muita atenção, normalmente temos apenas o Sistema 1 atuando, sem correções do Sistema 2 (Bless & Schwarz, 1999; Chaiken, 1980; Petty & Cacioppo, 1986). A presença de estereótipos também é um fator que estimula as decisões impulsivas (Kahneman & Tversky 1973) e o uso do Sistema 1 de processamento. Caso o indivíduo não consiga inibir a resposta impulsiva quando um conflito com a resposta analítica é detectado (Neys, Vartanian & Goel 2008), a eficácia decisória é comprometida. Segundo os estudos de Frederick (2005), problemas simples podem ter um alto índice de erros nas respostas quando da presença de soluções simples e aparentemente corretas. Quando o raciocínio humano é influenciado por estes estereótipos, gera decisões puramente impulsivas e enviesadas.

3 Especificação do Problema e Hipóteses

Com base no referencial teórico apresentado, foi definido um problema e algumas hipóteses de pesquisa. Para realizar as análises com o intuito de validar as hipóteses, foram mensuradas diferentes variáveis e relações de dependência, que serão apresentadas a seguir.

3.1 Especificação do Problema

O presente estudo tem como principal objetivo entender como as experiências vividas nos finais de semana pelos trabalhadores podem influenciar a eficácia decisória de um indivíduo no começo da semana seguinte, sendo esta última variável representada pela mensuração da eficácia da ativação e da utilização do sistema 2 de raciocínio. As hipóteses do estudo propõem um modelo mediacional entre estas variáveis, sendo as experiências do final de semana a variável independente, a eficácia decisória a variável dependente e o estado emocional do indivíduo em questão a variável mediadora desta relação.

Em um modelo mediacional, de acordo com Baron e Kenny (1986), a variável mediadora (VMe) é uma terceira variável que deve predizer a variável dependente (VD), e a variável independente (VI) deve ser preditora da variável mediadora. Assim, na presença de ambas – VI e VMe –, caso a relação significativa prévia entre a VI e a VD decrescer em magnitude, ou simplesmente deixar de existir, existirá o efeito mediacional (Sousa & Mendonça; 2008). A Figura abaixo apresenta o modelo mediacional a ser testado neste estudo.

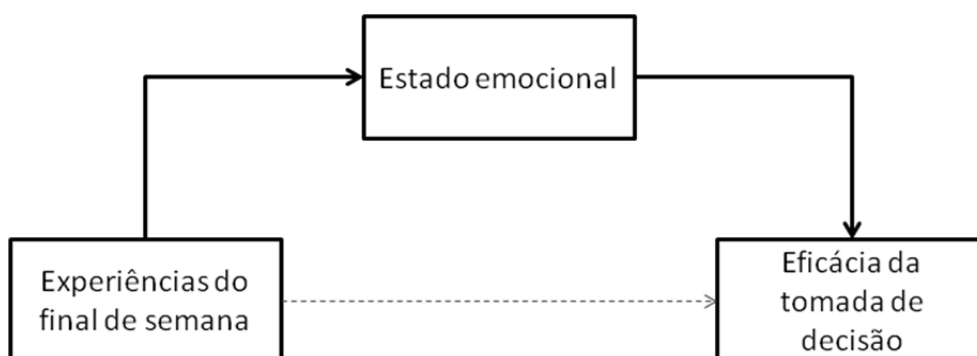


Figura 1 - Relação indireta entre experiências do final de semana e tomada de decisão

Em relação à variável hipoteticamente mediadora, sabe-se que o estado emocional do indivíduo no trabalho pode ser influenciado por fatores fora do trabalho (Binnewies, Sonnentag, & Mojza, 2009; Demerouti, Taris, & Bakker, 2007; Heller & Watson, 2005; Rothbard & Wilk, 2006; Williams & Alliger, 1994). Isso significa que as experiências vividas nos períodos de não trabalho, como, por exemplo, durante os finais de semana, podem atuar como eventos afetivos na vida dos trabalhadores (Fritz *et al.*, 2010). Por este motivo, a variável que mede o estado emocional dos indivíduos foi utilizada nesta pesquisa.

Inicialmente, fez-se necessário entender como cada tipo de experiência vivida durante o final de semana pode afetar o estado emocional do indivíduo no começo da semana de trabalho seguinte; e, posteriormente, analisar o impacto destes sentimentos na eficácia decisória do mesmo. Diferentes pesquisas já foram desenvolvidas com o intuito de compreender estas duas relações, as quais estão apresentadas nos próximos itens deste capítulo e, em conjunto, sugerem a existência de uma relação indireta entre as variáveis experiências do final de semana e a eficácia da tomada de decisão. Porém, além de testar as hipóteses das teorias existentes sobre estas relações, o estudo teve como objetivo testar a hipótese da existência de uma situação de mediação da relação entre as experiências do final de semana e a eficácia da tomada de decisão, sendo o estado emocional do indivíduo a variável mediadora.

3.2 Hipóteses Sobre as Experiências do Final de Semana e o Estado Emocional do Indivíduo

A análise do estado emocional neste estudo levou em conta os estudos de Barrett (1998), Feldman (1995) e Barrett & Russell (1998). Segundo estes autores, as pessoas podem avaliar erroneamente os sentimentos caso tomem por base uma escala longitudinal única. Desta forma, com a inclusão de outras dimensões, é possível descrever com muito mais propriedade o estado emocional e afetivo de um indivíduo. De acordo com esta lógica, no presente estudo foram considerados dois diferentes componentes do sentimento: a satisfação, que determina um estado geral agradável ou desagradável, e a ativação, que determina um estado geral agitado ou calmo.

Os estados afetivos escolhidos para auto-avaliação dos participantes foram colocados em vinte diferentes categorias, as quais variam tanto no grau de satisfação quanto de ativação. São elas: satisfeito; feliz, alegre, entusiasmado e alerta (ativado e satisfeito); agitado (ativado); tenso, nervoso, estressado e aborrecido (ativado e insatisfeito); insatisfeito; triste, deprimido, entediado e cansado (desativado e insatisfeito); despreocupado (desativado); calmo, relaxado, sereno e contente (desativado e satisfeito). Este conjunto de sentimentos abrange todas as combinações possíveis e é considerado de fácil interpretação para os participantes da pesquisa. Através da análise da intensidade destas escalas foi possível avaliar o estado emocional do indivíduo com alta precisão.



Figura 2 - Estados psicológicos

De forma geral, assume-se que as experiências de recuperação dos finais de semana (relaxamento, novos desafios, distanciamento psicológico e controle), por serem experiências positivas, estão associadas a estados emocionais mais positivos. Diversas pesquisas, como Fritz *et al.* (2010), Sonnentag (2003), Westman & Eden (1997) e Westman & Etzion (2001), já concluíram que as pausas durante o trabalho promovem experiências emocionais positivas quando o indivíduo volta ao trabalho. Por outro lado, as experiências de aborrecimento, assim como a falta de experiências de distanciamento

do trabalho e a falta de relaxamento, são consideradas experiências negativas e, por isso, estão associadas com altos níveis de estados afetivos negativos (Fritz *et al.*, 2010).

Com o intuito de entender como cada categoria de experiência vivida durante o final de semana pode afetar o estado emocional do indivíduo no começo da semana de trabalho subsequente, cada experiência foi alocada em uma posição específica entre as vinte escalas da estrutura de sentimentos, indicando os graus de ativação e de satisfação que o indivíduo que viveu aquele tipo de experiência deve sentir na segunda-feira. A Figura abaixo demonstra as relações criadas, as quais foram baseadas em estudos recentes, como o de Fritz *et al.* (2010), o qual, através de um estudo longitudinal com 229 pessoas, examinou como as experiências específicas de recuperação (relaxamento, aprendizado, controle e distanciamento) e os aborrecimentos durante o final de semana podem estar associados com os estados emocionais positivos ou negativos durante a semana seguinte de trabalho.



Figura 3 - Estados emocionais e experiências do final de semana

A localização das experiências de recuperação e de aborrecimento do final de semana na estrutura de estados emocionais proposta gera as cinco primeiras hipóteses do estudo, as quais estão apresentadas a seguir.

3.2.1 Distanciamento psicológico e o estado emocional

O distanciamento psicológico do trabalho permite ao indivíduo exercer atividades não relacionadas ao trabalho de sua preferência e, desta forma, criam experiências positivas e de energia, aumentando os estados emocionais positivos do indivíduo (Fritz *et al.*, 2010) e o seu bem-estar. Além disso, as experiências de distanciamento retiram os trabalhadores de estados emocionais negativos que foram criados por experiências de trabalho negativas e criam oportunidades de recuperação de recursos de auto-regulação, que ajudam os mesmos a regular as suas emoções (Grandey, 2008). Em seu estudo, Fritz *et al.* (2010) conclui que o distanciamento psicológico do trabalho durante o fim de semana está associado com estados emocionais positivos durante a semana de trabalho seguinte; especificamente com alegria e serenidade. A partir desta análise, com o objetivo de testar as hipóteses deste estudo, o distanciamento psicológico foi posicionado na estrutura de estados emocionais entre as escalas “sereno” e “contente”, que representa um alto grau de satisfação e um baixo grau de desativação. Desta forma, levantam-se as seguintes hipóteses:

H_{1a}: Quanto mais experiências de distanciamento psicológico forem vividas por um indivíduo durante o final de semana, maior tende a ser o seu estado de satisfação no começo da semana de trabalho seguinte.

H_{1b}: Quanto mais experiências de distanciamento psicológico forem vividas por um indivíduo no final de semana, maior tende a ser o seu estado de desativação no começo da semana de trabalho seguinte.

3.2.2 Relaxamento e o estado emocional

Experiências de relaxamento estão associadas com a diminuição da ativação e tensão, e geram estados afetivos positivos. Em seu estudo, Fritz *et al.* (2010), concluiu que o relaxamento durante o final de semana está significativamente relacionado com estados emocionais positivos (alegria, serenidade e auto-confiança) no início da semana

seguinte. Segundo Stone, Kennedy-Moore, & Neale (1995), o relaxamento está associado com uma baixa ativação e um estado afetivo positivo elevado. A partir destes estudos, a experiência de relaxamento foi posicionada na estrutura de estados emocionais próxima a escala “relaxado”, com um alto grau de satisfação e de desativação. Portanto, definem-se as seguintes hipóteses:

H_{1c}: Quanto mais experiências de relaxamento forem vividas por um indivíduo durante o final de semana, maior tende a ser o seu estado de satisfação no começo da semana de trabalho seguinte.

H_{1d}: Quanto mais experiências de relaxamento forem vividas por um indivíduo durante o final de semana, maior tende a ser o seu estado de desativação no começo da semana de trabalho seguinte.

3.2.3 Aprendizado e o estado emocional

Experimentar aprendizados e novos desafios durante o final de semana significa viver situações desafiadoras, que permitem a criação de sentimentos de auto confiança e estão associadas com o bem estar dos trabalhadores, satisfação com a vida (Sonnentag & Fritz, 2007), e melhorias no estado afetivo e nos níveis de energia dos indivíduos (Sonnentag, 2001; Sonnentag & Natter, 2004; Thayer, Newman, & McClain, 1994). Esse tipo de atividade requer inicialmente um certo esforço, mas mesmo assim aumentam os recursos individuais de auto-regulação (Bandura, 1997; Hobfoll, 1998). As experiências de aprendizado em si, assim como a confiança adquirida, podem levar a melhoria das experiências emocionais (Parkinson & Totterdell, 1999). No estudo de Fritz *et al.* (2010), concluiu-se que as experiências de aprendizado durante o final de semana estão significativamente associadas com altos níveis de estados afetivos positivos no começo da semana seguinte. Desta forma, a experiência de novos desafios foi localizada na estrutura de estados afetivos entre as escalas “entusiasmado” e “alerta”, o que significa altos níveis de satisfação e de ativação. Definem-se, então, as hipóteses:

H_{1e}: Quanto mais experiências de aprendizado e desafios forem vividas por um indivíduo durante o final de semana, maior tende a ser o seu estado de satisfação no começo da semana de trabalho seguinte.

H_{1f}: Quanto mais experiências de aprendizado e desafios forem vividas por um indivíduo durante o final de semana, maior tende a ser o seu estado de ativação no começo da semana de trabalho seguinte.

3.2.4 Controle e o estado emocional

A percepção de controle dos indivíduos ao escolher as suas atividades preferidas foi considerada como estando associada com menos exaustão emocional, maior satisfação com a vida (Sonnentag & Fritz, 2007) e bem-estar dos trabalhadores (Fritz *et al.*, 2010). O estudo de Larson (1989) indicou que indivíduos que experimentam níveis diários mais elevados de controle apresentam níveis mais elevados de felicidade. Em seu estudo, Fritz *et al.* (2010) assumiu que o senso de controle ou autonomia durante um final de semana é uma experiência positiva, que seria traduzida em estados afetivos positivos durante a semana de trabalho seguinte. Desta forma, a experiência de controle foi alocada junto à escala “alegre”, o que significa níveis positivos de satisfação e de ativação. Sendo assim, formulam-se as hipóteses:

H_{1g}: Quanto mais experiências de controle forem vividas por um indivíduo durante o final de semana, maior tende a ser o seu estado de satisfação no começo da semana de trabalho seguinte.

H_{1h}: Quanto mais experiências de controle forem vividas por um indivíduo durante o final de semana, maior tende a ser o seu estado de ativação no começo da semana de trabalho seguinte.

3.2.5 Aborrecimentos e os estados emocionais

Os aborrecimentos ocorridos durante o final de semana podem atuar como um dreno emocional, resultando em reações de estresse, assim como altos níveis de estados afetivos negativos após o final de semana (Fritz *et al.*, 2010). Pesquisas acadêmicas já indicaram que altos níveis de aborrecimentos podem estar associados com indicadores de baixo bem-estar dos trabalhadores (Fritz & Sonnentag, 2005). No estudo de Fritz *et al.* (2010), assumiu-se que experiências aborrecimentos durante o final de semana estavam relacionadas com estados emocionais negativos na semana seguinte. Os resultados do estudo revelaram que os aborrecimentos estavam significativamente

relacionados com todos os estados emocionais negativos medidos - hostilidade, medo, tristeza e fadiga. A partir dessas análises, a experiência de aborrecimento foi localizada entre as escalas “aborrecido” e “estressado”, representando um alto nível de insatisfação e um alto nível de ativação. Neste sentido, levantam-se as seguintes hipóteses:

H_{1j}: Quanto mais experiências de aborrecimento forem vividas por um indivíduo durante o final de semana, maior tende a ser o seu estado de insatisfação no começo da semana de trabalho seguinte.

H_{1j}: Quanto mais experiências de aborrecimento forem vividas por um indivíduo durante o final de semana, maior tende a ser o seu estado de ativação no começo da semana de trabalho seguinte.

3.3 Hipóteses sobre os Estados Emocionais e a Eficácia da Tomada de Decisão

Na literatura, existem muitas teorias a respeito da influência dos sentimentos no processo decisório. Diversos estudos já foram conduzidos a fim de identificar e quantificar esta relação. De forma geral, as emoções podem ser vistas tanto como prejudiciais, assim como benéficas para a tomada de decisão. Seo & Barrett (2007) descrevem estas duas perspectivas como “sentimentos como indutores de viés” e “sentimentos como facilitadores de decisões”, respectivamente.

A primeira perspectiva, “sentimentos como indutores de viés”, sugere que a emoção induz formas de preconceito no processo decisório, distorcendo as decisões e prejudicando a eficácia da tomada de decisão do indivíduo. Esta visão tem como princípio orientador a frase “mantenha a cabeça fria” – ou seja, distancie-se dos seus sentimentos para tomar melhores decisões - e se concentra no descontrole e na imprevisibilidade das emoções (Dufva, 2008). Em sua pesquisa, Seo & Barrett (2007) listam diversos vieses que os sentimentos podem causar.

De acordo com Erber (1991), Dufva (2008) e LeDoux (1993), os sentimentos influenciam o conteúdo das informações obtidas pelo cérebro durante a tomada de decisão. Meyer *et al.* (1990) citam o efeito “lembrança de humor congruente”, que se refere à tendência das pessoas de lembrar com mais facilidade dos fatos que sejam compatíveis com seu estado emocional no momento. Este efeito faz com que apenas

parte dos fatos seja utilizada na avaliação do problema, e desta forma, a eficácia a decisão pode ser comprometida.

Outra forma pela qual os aspectos emocionais podem prejudicar a tomada de decisão é “colorindo” os julgamentos cognitivos necessários para tal. Diversos estudos têm demonstrado que os sentimentos momentâneos influenciam várias decisões sociais corriqueiras (Forgas, 1995). Este efeito leva as pessoas a julgar as opções de forma consistente com os seus estados afetivos no momento da decisão, e não de acordo com os fatos apresentados (Johnson & Tversky, 1983; Meyer *et al.*, 1992) podendo levar a não avaliação correta da situação, mas a uma simples tendência a repetição de decisões já tomadas.

Um terceiro corpo de pesquisa sugere que os sentimentos podem influenciar diretamente as decisões individuais (Gray, 1999; Shah, Friedman, & Kruglanski, 2002). Estudos têm mostrado que intensos sentimentos desagradáveis, muitas vezes levam as pessoas a decidirem a favor de melhorias de curto prazo, priorizando o que há de melhor no momento, independentemente de conseqüências possivelmente negativas de longo prazo (Gray, 1999; Dufva, 2008). Toda essa incerteza contribui para que as emoções sejam reprimidas ou ignoradas nos momentos de tomada de decisão (Dufva, 2008).

A segunda perspectiva, “sentimentos como facilitadores de decisões”, considera que os sentimentos podem melhorar a eficácia do processo decisório, facilitando o processo de tomada de decisão (Seo & Barrett 2007, Damásio 1994). Ela tem como princípio a frase “ouça o seu coração” e se concentra nas possibilidades que emergem das emoções (Dufva, 2008). Weber & Lindemann (2007) chamam a tomada de decisão regida pelos sentimentos de “decisões baseadas na emoção”.

Foram identificadas diversas maneiras através das quais os sentimentos podem facilitar a tomada de decisão. Pesquisadores como Kitayama (1997) e Wells & Matthews (1994) têm sugerido que a reação afetiva é um *driver* do núcleo de atenção consciente e da alocação de memória de trabalho, necessários aos processos cognitivos envolvidos na tomada de decisão. Damásio (1994) afirma em seus estudos que os sentimentos amplificam a atenção consciente e a memória contínua de trabalho, ambas necessárias a qualquer julgamento ou decisão. Ketelaar & Clore (1997) também sugeriram que uma importante função dos sentimentos momentâneos é deslocar a atenção para os objetivos mais urgentes.

Ainda, sentimentos podem facilitar o processo decisório selecionando e priorizando as escolhas mais importantes às necessidades da situação (Damasio, 1994; Ketelaar & Clore, 1997; Schwarz, 1990; Clore & Schwarz, 1988). Um dos dilemas mais comuns que um tomador de decisão enfrenta são os múltiplos fatores e opções, com suas vantagens e desvantagens, que envolvem cada decisão, tornando extremamente difícil, ou até mesmo impossível, a tomada de decisão dentro dos prazos determinados (Ketelaar & Clore, 1997). Sentimentos agradáveis e desagradáveis podem ajudar os tomadores de decisão a resolver estes dilemas, invocando estados mentais distinguíveis (Morris, 1989; Schwarz, 1990; Clore & Schwarz, 1983, 1988; Raghunathan & Pham, 1999) que, por sua vez, permitem e facilitam a priorização e seleção de opções eficientemente em termos de sua relevância para as necessidades da situação (por exemplo, Ketelaar & Clore, 1997). Em particular, Damásio (1994) argumentou que o sistema emocional humano desempenha um papel crítico na forma rápida de gerar e selecionar alternativas dentre inúmeras opções, através de avaliações sentimentais imediatas do impacto positivo ou negativo de cada opção no seu próprio bem estar.

Finalmente, existem consideráveis evidências de que os sentimentos momentâneos influenciam a forma como as pessoas processam as informações durante a tomada de decisão, promovendo o aumento de eficácia em certos contextos (Seo & Barrett, 2007). Por exemplo, pessoas em estados emocionais agradáveis tendem a categorizar os estímulos de maneira mais ampla, mais inclusiva e de forma mais flexível (Murray, Sujan, Hirt, & Sujan, 1990), o que geralmente leva a um aumento da criatividade (Isen, Daubman, & Nowicki, 1987) e aumento do desempenho em tarefas complexas (Isen & Means, 1983; Staw & Barsade, 1993). George (2000) argumenta que as emoções podem ser uma boa fonte de força e criatividade e que elas trazem novas informações para a mente, ajudam a agilizar a organização e a priorização e permitem um envolvimento.

Essas duas correntes de pesquisa sugerem que as experiências afetivas têm o potencial de, a qualquer momento, ajudar ou prejudicar a tomada de decisão dos indivíduos. Existem ainda pesquisas que diferenciam os efeitos das emoções positivas e negativas na tomada de decisão. Nesta lógica se encaixa a “Teoria de Interação de Sistemas de Personalidade” (Kuhl, 2000; Kuhl & Kazen, 1999), segundo a qual um aumento de sentimentos positivos suporta um modo holístico de processamento cognitivo, que se caracteriza por meio de ativação de semântica ampla nos campos da

memória; enquanto um aumento de sentimentos negativos suporta um modo de processamento mais analítico, que é caracterizado por uma distribuição mais restrita de ativação de campos de memória, restringindo a linha de raciocínio a associações dominantes e mais comuns. Isto embasa a inferência de que um estado sentimental positivo, devido ao aumento da gama de associações mentais possíveis, melhora a capacidade de fazer julgamentos racionais espontâneos criativos, enquanto um estado sentimental negativo prejudica julgamentos racionais espontâneos.

No estudo de Bolte, Goscheke & Kuhl (2003), a Teoria de Interação de Sistemas de Personalidade foi utilizada como base da demonstração de que sentimentos têm um forte efeito na habilidade dos participantes de executarem julgamentos racionais espontâneos baseados em testes semânticos. No grupo onde foi induzido um estado sentimental positivo, os participantes foram capazes de resolver problemas, tanto semanticamente coerentes como semanticamente incoerentes, de forma consistentemente melhor que os participantes do grupo onde foi induzido um estado sentimental negativo.

Ainda nesta linha, temos o estudo de Murray *et al.* (1990), que corrobora essas afirmações, sugerindo que estados emocionais agradáveis fazem com que as pessoas categorizem os estímulos de maneira mais ampla, inclusiva e flexível, e os estudos de Isen & Means (1983) e Staw & Barsade (1993) que afirmam que este estado emocional leva a um aumento do desempenho de tarefas complexas. Neste sentido, Lyra (2010) encontrou evidências para estas teorias, segundo as quais altos níveis de satisfação geram uma maior eficácia na resolução de problemas complexos, os quais utilizam apenas o sistema 2 de raciocínio. Ainda, o autor conclui que o grau de ativação não tem significação para a eficácia decisória deste sistema. Portanto, levantaram-se as seguintes hipóteses:

H_{2a}: Indivíduos com alto grau de satisfação terão uma maior eficácia na utilização do sistema 2 de raciocínio.

H_{2b}: O nível de ativação de um indivíduo não influencia a eficácia da utilização do sistema 2 de raciocínio.

Diversos estudos já sugeriram a existência de uma relação entre as habilidades cognitivas e as preferências temporais e a paciência dos indivíduos, como Melikian

(1959), Funder & Block (1989), Shoda, Mischel & Peake (1990), Parker & Fishhoff (2005), Benjamin & Shapiro (2005), mas de forma geral, não especificaram e explicaram a relação proposta. Com este objetivo, Frederick (2005) conduziu um estudo para examinar a relação entre a habilidade cognitiva - medida através do CRT, Teste Cognitivo Reflexivo - e diversos itens projetados para medir aspectos da preferência temporal dos indivíduos, que incluíam escolhas hipotéticas como, por exemplo, entre uma dada recompensa imediata ou uma recompensa maior a ser recebida algum tempo depois. Através desse estudo, ele percebeu que os indivíduos que fizeram mais pontos no Teste Cognitivo Reflexivo eram, de forma geral, mais pacientes e menos impulsivos. Isso significa que as pessoas menos pacientes tendem a responder as questões por impulso e, conseqüentemente, a contabilizar um número maior de erros em questões aparentemente simples que induzem a uma resposta incorreta.

Outros estudos acadêmicos (Bless & Schwarz, 1999; Chaiken, 1980; Petty & Cacioppo, 1986) já demonstraram que os erros gerados pelo Sistema 1 de raciocínio são menos propensos a serem corrigidos quando as pessoas respondem de forma rápida. De acordo com Lyra (2010), os estados de maior ativação emocional propiciam a utilização do Sistema 1 de processamento, sem correções por parte do Sistema 2 de processamento, devendo assim diminuir a performance dos indivíduos na resolução dos problemas reflexivos. O seu experimento comprovou a hipótese de que a ativação diminui a eficácia decisória para problemas reflexivos, o que significa uma diminuição da eficácia da ativação do sistema 2 de raciocínio quando necessário, e que a satisfação não tem significação para tal. Portanto, formulam-se as seguintes hipóteses:

H_{2c}: Indivíduos com um maior grau de ativação terão uma menor eficácia da ativação do sistema 2 de raciocínio.

H_{2d}: O nível de satisfação de um indivíduo não influencia na eficácia da ativação do sistema 2 de raciocínio.

3.4 Hipóteses sobre a situação de mediação da relação entre as Experiências do Final de Semana e a Tomada de Decisão

A partir da análise dos estudos apresentados, propõe-se as hipóteses que sugerem a existência de uma situação de mediação da relação entre as experiências do final de

semana e a eficácia da ativação e da utilização do sistema 2 de raciocínio, sendo o estado emocional do indivíduo a variável mediadora. Seguem as hipóteses:

H_{3a}: Há uma situação de mediação da relação entre as experiências de distanciamento psicológico vividas durante o final de semana e a eficácia da utilização do sistema 2 de raciocínio, sendo a variável mediadora o nível de satisfação do indivíduo.

H_{3b}: Há uma situação de mediação da relação entre as experiências de distanciamento psicológico vividas durante o final de semana e a eficácia da ativação do sistema 2 de raciocínio, sendo a variável mediadora o nível de ativação do indivíduo.

H_{3c}: Há uma situação de mediação da relação entre as experiências de relaxamento vividas durante o final de semana e a eficácia da utilização do sistema 2 de raciocínio, sendo a variável mediadora o nível de satisfação do indivíduo.

H_{3d}: Há uma situação de mediação da relação entre as experiências de relaxamento vividas durante o final de semana e a eficácia da ativação do sistema 2 de raciocínio, sendo a variável mediadora o nível de ativação do indivíduo.

H_{3e}: Há uma situação de mediação da relação entre as experiências de aprendizado vividas durante o final de semana e a eficácia da utilização do sistema 2 de raciocínio, sendo a variável mediadora o nível de satisfação do indivíduo.

H_{3f}: Há uma situação de mediação da relação entre as experiências de aprendizado vividas durante o final de semana e a eficácia da ativação do sistema 2 de raciocínio, sendo a variável mediadora o nível de ativação do indivíduo.

H_{3g}: Há uma situação de mediação da relação entre as experiências de controle vividas durante o final de semana e a eficácia da utilização do sistema 2 de raciocínio, sendo a variável mediadora o nível de satisfação do indivíduo.

H_{3h}: Há uma situação de mediação da relação entre as experiências de controle vividas durante o final de semana e a eficácia na ativação do sistema 2 de raciocínio, sendo a variável mediadora o nível de ativação do indivíduo.

H_{3i}: Há uma situação de mediação da relação entre as experiências de aborrecimento vividas durante o final de semana e a eficácia na utilização do sistema 2 de raciocínio, sendo a variável mediadora o nível de satisfação do indivíduo.

H_{3j}: Há uma situação de mediação da relação entre as experiências de aborrecimento vividas durante o final de semana e a eficácia na ativação do sistema 2 de raciocínio, sendo a variável mediadora o nível de ativação do indivíduo.

4 Metodologia

Neste capítulo, serão apresentados a amostra, os instrumentos de medida e os procedimentos de coleta e de análise de dados utilizados neste estudo.

4.1 Procedimentos de Coleta

Para testar empiricamente as hipóteses de pesquisa, foi desenvolvida uma pesquisa a ser respondida por trabalhadores com rotina de trabalho de segunda a sexta-feira, sem restrições sobre o setor de atuação. A coleta de dados foi efetuada por meio de um questionário estruturado (apresentado no Apêndice deste documento), distribuído no início da manhã de uma segunda-feira do mês de Novembro de 2011, através um e-mail com um *link* para um sítio especializado em pesquisas *online*. Os objetivos do questionário eram: analisar as experiências vividas fora do trabalho pelo participante durante o final de semana; posicionar o estado emocional do mesmo em relação aos níveis de ativação e satisfação através de 20 diferentes escalas; medir a eficácia da ativação do sistema 2 de raciocínio quando apresentados problemas reflexivos, que são aparentemente simples e induzem a respostas incorretas, e a eficácia da utilização do sistema 2 de raciocínio quando apresentados problemas complexos.

Foi garantido a todos os participantes que as respostas seriam anônimas e tratadas de forma agregada, não existindo nenhum campo de resposta que pudesse identificar o respondente. Além disso, após a conclusão da pesquisa, na última página do questionário, foram apresentadas ao participante as respostas dos problemas propostos. Vale lembrar que nenhuma recompensa foi oferecida, e o único estímulo para a participação era a vontade de ajudar na coleta de dados e o entretenimento gerado pelos testes.

Foram combinados na pesquisa tanto o exercício de tomada de decisão, representado pela exposição de problemas de raciocínio lógico, como a coleta de informações sobre os sentimentos do indivíduo em um único processo de amostragem (Barrett, 1998; Barrett & Barrett, 2001; Feldman, 1995). A colocação da avaliação dos sentimentos antes das questões decisórias visou eliminar eventuais alterações do estado emocional que podem ocorrer em função da dificuldade ou facilidade necessária para a resolução de algum dos problemas apresentados.

4.2 Amostra da Pesquisa

Os questionários da pesquisa foram enviados para contatos pessoais e profissionais da aluna responsável por esta dissertação e também para uma lista de e-mails dos alunos de MBA da FGV. Foram obtidas 343 respostas, sendo 194 questionários, ou seja, 56,56% do total, respondidos de forma completa e no horário desejado (até 16h da segunda-feira). Os questionários respondidos após as 16h da segunda-feira não foram utilizados nesta pesquisa, visando a análise mais adequada dos reflexos do final de semana no comportamento do indivíduo.

Dos participantes que responderam os questionários de forma correta e completa, 81 eram mulheres e 113 eram homens. Em relação à faixa etária, 92 participantes indicaram ter entre 18 e 25 anos; 56 entre 25 e 35 anos; 20 entre 35 e 45 anos; 19 entre 45 e 55 anos e apenas 7 mais de 55 anos. Sobre o nível hierárquico ocupado na organização em que trabalha, 139 participantes afirmaram ocupar posições não gerenciais.

4.3 Instrumentos de medida

4.3.1 Experiências de recuperação

As experiências de recuperação vividas durante o final de semana foram medidas na manhã do primeiro dia de trabalho da semana (segunda-feira) usando o *Recovery Experience Questionnaire*, um instrumento apresentado por Sonnentag & Fritz (2007) para avaliar específicas experiências de recuperação (distanciamento psicológico, relaxamento, controle e novos desafios). Esta escala é aceita de forma geral na academia e já foi utilizada em diferentes estudos, como Fritz *et al.* (2010) e Sanz-Vergel *et al.* (2010), que o adaptou com sucesso para uma amostra espanhola.

Os autores desenvolveram este questionário para medir as experiências de recuperação, baseados nas pesquisas passadas sobre o tema, assim como no trabalho teórico sobre a regulação de emoções. Segundo eles, ir além das atividades específicas vividas durante um período e analisar as experiências subjacentes à elas é fundamental para a obtenção de mais detalhes sobre os processos psicológicos que levam à recuperação.

No questionário utilizado, cada escala incluiu quatro itens, os quais devem ser classificados pelos participantes da pesquisa em uma escala de 5 pontos, variando de 1 (“Discordo totalmente”) a 5 (“Concordo totalmente”). Para garantir que as experiências do final de semana se referem a construtos empiricamente distinguíveis, foi conduzido uma análise fatorial para cada experiência: distanciamento psicológico, relaxamento, controle e novos desafios. Após a confirmação da distinção das variáveis, a média dos itens de cada construto foi utilizada como variável independente no estudo.

4.3.2 Aborrecimentos fora do trabalho

Para capturar um conjunto abrangente de possibilidades de aborrecimentos fora do trabalho, foi utilizado o estudo de DeLongis, Folkman, & Lazarus (1988). Os autores geraram uma lista de 53 possíveis aborrecimentos que uma pessoa pode ter em seu dia-a-dia, a partir da revisão de uma escala já utilizada em estudos anteriores (DeLongis *et al.*, 1982; Kanner *et al.*, 1981).

Para o presente estudo, os 53 itens foram agrupados em 5 diferentes categorias: problemas relacionados à família (por exemplo, com obrigações relacionadas à família, saúde ou bem estar de um membro da família), ao dinheiro (por exemplo, com o pagamento de contas, investimentos ou assistência financeira a terceiros), ao trabalho (por exemplo, com os meus colegas de trabalho, clientes ou com a natureza do meu trabalho), ao ambiente no qual o indivíduo está inserido (por exemplo, com o clima, a qualidade do ar, ruído, questões sociais ou políticas) e à problemas individuais (por exemplo, com a minha saúde, habilidades físicas, amigos, contracepção ou aparência física). Foi solicitado aos participantes que indicassem em que medida cada item apresentado foi percebido como um aborrecimento durante o final de semana em uma escala de 1 (“não foi um aborrecimento de jeito nenhum”) até 5 (“um grande aborrecimento”). Para cada participante da pesquisa, foi calculada a soma dos diferentes tipos de aborrecimentos citados.

É importante ressaltar que as características do fenômeno em estudo foram analisadas, visando entender se o modelo apresenta características formativas ou reflexivas. A escolha da soma dos itens para a mensuração da variável aborrecimento foi possível, pois este construto é considerado formativo. Neste caso, é esperado que

variações nos itens causem mudanças no construto ao qual eles estão vinculados – vide Figura abaixo.

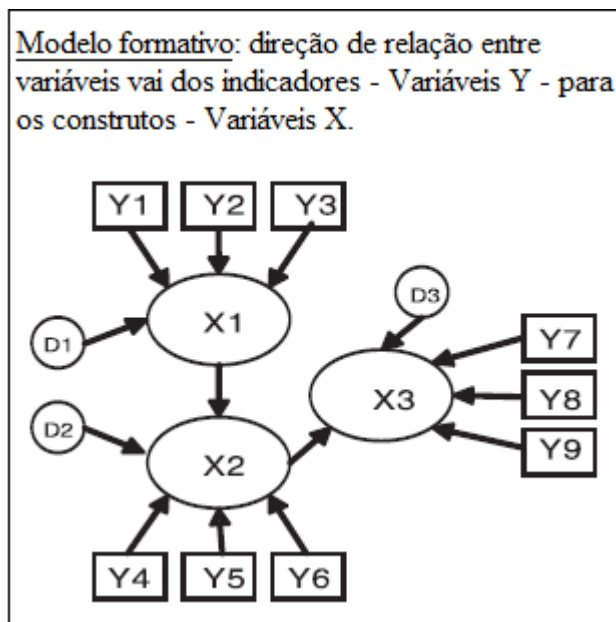


Figura 4 - Modelo formativo

4.3.3 Grau de satisfação e grau de ativação

Conforme descrito no referencial teórico, foi utilizado um conjunto de vinte categorias de estados afetivos com base no estudo de Barrett & Russell (1998) para auto-avaliação dos participantes, as quais variam tanto no grau de satisfação quanto de ativação. São elas: satisfeito; feliz, alegre, entusiasmado, alerta, agitado, tenso, nervoso, estressado, aborrecido, insatisfeito, triste, deprimido, entediado, cansado, despreocupado, calmo, relaxado, sereno e contente. No questionário, os participantes escolheram numa escala de 5 pontos, onde 1 significava “Nem um pouco” e 5 significava “Extremamente”, o quanto cada um dos sentimentos acima estava presente na hora de responder à pesquisa.

Com base nos dados deste conjunto de sentimentos foram computadas duas variáveis independentes: o grau de satisfação e o grau de ativação de cada participante. O grau de satisfação foi calculado para cada participante subtraindo a média dos itens de insatisfação (tenso, nervoso, estressado, aborrecido, insatisfeito, triste, deprimido, entediado e cansado) da média dos itens de satisfação (feliz, alegre, entusiasmado, alerta, satisfeito, calmo, relaxado, sereno e contente). Similarmente, foi calculado o grau de ativação de cada participante subtraindo a média dos itens de desativação (triste,

deprimido, entediado, cansado, despreocupado, calmo, relaxado, sereno e contente) da média dos itens de ativação (feliz, alegre, entusiasmado, alerta, agitado, tenso, nervoso, estressado e aborrecido).

4.3.4 Eficácia decisória

Para analisar a eficácia decisória dos participantes no começo da semana foi apresentada uma rápida pesquisa composta de cinco perguntas. A medida da eficácia decisória foi dividida em duas partes: o acerto do problema complexo, que representa a eficácia do sistema 2 de raciocínio, e o acerto do problema reflexivos, que representa a inibição correta do sistema 1 e a ativação do sistema 2 de raciocínio quando proposto um problema que induz a uma resposta errada.

As três primeiras perguntas da pesquisa eram reflexivas, ou seja, testes de reflexão cognitiva, baseados nos problemas propostos por Frederick (2005) *apud* Lyra (2010), onde procurou-se medir a “capacidade ou disposição de resistir a responder a primeira coisa que vinha à mente”. Estes testes são normalmente percebidos como simples e induzem o respondente a dar uma resposta que não é correta. A tendência é que eles sejam resolvidos com a utilização apenas do Sistema 1 de decisão. Desta forma, foi possível avaliar como a geração de conflitos entre o impulso e a resposta racional correta era tratada pelos indivíduos dependendo das suas experiências – de recuperação e/ou aborrecimento – durante o final de semana anterior. Para calcular o índice de eficácia da inibição do sistema 1 e ativação do sistema 2 de raciocínio quando o indivíduo se depara com questões reflexivas, foi utilizada uma escala binária: um ponto para respostas corretas e zero pontos para respostas incorretas.

Em seguida, foram apresentados dois problemas de decisão complexos. Os problemas complexos foram elaborados de forma a não produzir uma resposta imediata e impulsiva, fazendo com que o Sistema 2 de processamento seja ativado, possibilitando avaliar a capacidade de processamento de informações e análise após diversas experiências no final de semana. Os problemas utilizados na pesquisa foram baseados em edições antigas do teste ANPAD (Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Administração). Para calcular um índice de eficácia da utilização do sistema 2 de raciocínio, foi utilizada uma escala contínua: três pontos para a resposta

correta, um ponto para as respostas mais próximas da correta e zero pontos para respostas incorretas e distantes da resposta correta.

Os problemas utilizados são de fácil solução, propiciando, desta forma, a participação de pessoas de diferentes áreas, sem nenhum conhecimento profissional específico. Ao minimizarmos o conhecimento profissional necessário para solução dos problemas, estamos eliminando a influência de um tipo específico de conhecimento na tomada de decisão. Ainda, como a pesquisa pode ser completada num curto espaço de tempo, não gera impacto significativo nas tarefas corriqueiras dos indivíduos, tornando sua participação não onerosa. Era esperado que isto estimulasse um maior índice de retorno.

4.3.5 Variáveis de controle

Foram utilizadas como variáveis de controle neste estudo a idade do participante; o gênero e o nível hierárquico que o participante ocupa em sua organização (gerencial ou não gerencial). Estas variáveis poderiam ter algum impacto nas variáveis-chaves e validar ou invalidar as hipóteses para uma determinada faixa etária, gênero ou posição.

A idade do participante foi calculada através de uma escala de cinco pontos, sendo a idade de 18 a 25 anos igual a 1, de 25 a 35 anos igual a dois, e assim por diante. O gênero e o nível hierárquico do participante foram utilizados nas regressões como variáveis *dummy*, sendo o sexo feminino igual a um e o sexo masculino igual a zero; e a posição não gerencial igual a um e a posição gerencial igual a zero.

4.4 Procedimento de Análise de Dados

Inicialmente, foram realizados testes de multicolinearidade entre as variáveis utilizadas nas regressões, através da matriz de correlações. Os testes de multicolinearidade são necessários à regressão linear múltipla, pois, desta forma, podem ser produzidas estimações imparciais e estimativas de coeficientes com pequeno erro padrão.

Posteriormente, para testar as hipóteses do estudo, foram realizadas regressões hierárquicas. As regressões hierárquicas investigam sucessivos modelos, dividindo as variáveis em blocos: o primeiro formado pelas variáveis de controle do estudo – sexo,

idade e nível hierárquico -, e o segundo pelas variáveis de controle em conjunto com construtos sugeridos pela literatura, a fim de aumentar a variância explicada de uma mesma variável dependente. Pode-se ainda estimar mais modelos de regressão, sempre adicionando variáveis independentes preditoras da variável dependente em comum. Em todos os casos, analisa-se se o acréscimo de variáveis aumenta o poder explicativo da variável dependente, testando a significância da variação de F e do coeficiente de determinação (R^2). Todos os procedimentos foram realizados com auxílio do software estatístico SPSS v.16.

Além das relações diretas entre variáveis dependentes e independentes, o presente estudo também considerou a hipótese da existência de variáveis mediadoras desta relação. Mediadores são variáveis que estabelecem o “como” e o “porquê” que uma variável causa um determinado resultado (Baron e Kenny, 1986; Kraemer, 2002). Ou seja, é um mecanismo que ajuda a explicar uma relação causal entre duas variáveis. Neste estudo, a variável estado emocional foi testada como variável mediadora da relação entre as experiências do final de semana e a eficácia decisória do indivíduo. No sentido de proceder aos testes de mediação, foram seguidos os procedimentos sugeridos por Baron e Kenny (1986), ou seja, regressões lineares múltiplas, seguindo-se depois cinco critérios: primeiro – verificar a existência de correlação linear significativa entre a variável independente e dependente; segundo - verificar a existência de correlação significativa entre a variável independente e o mediador; terceiro - verificar se o mediador influencia significativamente a variável dependente, quando as variáveis independente e de mediação são preditoras da variável dependente; quarto - verificar se o efeito de mediação existe, e se a mediação é total (a relação entre a variável dependente e a variável independente deixa de ser significativa na presença do mediador) ou parcial (a relação entre as variáveis dependente e independente reduz, mas continua a ser significativa na presença da variável mediadora). Para tal, foi utilizado o teste de Sobel, proposto por Baron e Kenny (1986) em seus estudos sobre a distinção entre as variáveis mediadoras e moderadoras, com o objetivo de testar o efeito da variável independente sobre a variável dependente via variável mediadora.

5 Análise dos Dados

Neste capítulo, serão apresentadas as análises realizadas a partir dos dados coletados durante o estudo.

Inicialmente, foram realizados testes de multicolinearidade entre as variáveis utilizadas nas regressões, através da matriz de correlações. Considerou-se multicolinearidade elevada quando se observasse uma contribuição de um componente de 70% ou mais para a variância de outra(s) variável(is). A matriz de correlação das variáveis, apresentada logo abaixo, caracteriza uma multicolinearidade fraca e não se constitui em um problema para a análise das hipóteses do estudo.

Tabela 2 – Matriz de correlação das variáveis independentes utilizadas no estudo

	Média	Desvio padrão	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Dist. psicológico	2,859	1,247	1											
2. Relaxamento	3,692	0,963	0,216**	1										
3. Aprendizado	2,834	0,991	-0,124	0,223**	1									
4. Controle	3,169	0,872	0,175*	0,320*	0,118	1								
5. Aborrecimento	9,587	3,633	-0,142*	-0,057	-0,158*	-0,246**	1							
6. Satisfação	1,299	1,123	0,056	0,274**	0,326**	0,335**	-0,332**	1						
7. Ativação	-0,047	0,757	-0,252**	-0,150*	0,136	-0,143*	0,286**	-0,232**	1					
8. Eficácia utilização sistema 2	4,515	1,686	0,050	0,364**	0,282**	0,102	-0,026	0,289**	-0,110	1				
9. Eficácia ativação sistema 2	1,402	1,059	-0,018	-0,128	0,217**	-0,089	0,031	0,110	-0,226*	0,272**	1			
10. Idade	-	-	0,007	-0,144*	-0,057	0,035	-0,059	0,014	0,194**	-0,195**	-0,338**	1		
11. Sexo	-	-	0,041	0,073	-0,011	0,040	0,131	-0,024	0,031	-0,048	-0,105	-0,079	1	
12. Nível hierárquico	-	-	0,051	0,096	-0,117	-0,009	-0,031	-0,078	-0,179*	-0,038	0,099	-0,198**	0,115	1

* Valor $p < 0,05$

** Valor $p < 0,01$

5.1 Análise da Influência das Experiências do Final de Semana no Estado Emocional do Indivíduo

Para testar as 10 primeiras hipóteses do estudo - H1a, H1b, H1c, H1d, H1e, H1f, H1g, H1h, H1i e H1j -, as quais relacionam as experiências vividas pelo indivíduo durante o final de semana com o seu estado emocional no começo da semana seguinte, foram realizadas regressões hierárquicas tendo como variáveis dependentes o estado de satisfação e, posteriormente, o estado de ativação do indivíduo.

Tabela 3 - Regressão hierárquica entre as experiências do final de semana e o estado emocional do indivíduo

	Satisfação			Ativação		
	Modelo 1	Modelo 2		Modelo 3	Modelo 4	
Variáveis de controle						
Sexo	0,075		0,114	0,095		0,059
Idade	0,000		0,016	0,112*		0,129**
Nível hierárquico	-0,204		-0,186	-0,255*		-0,164
Preditores						
Dist. psicológico		H1a	-0,018		H1b	-0,096*
Relaxamento		H1c	0,184*		H1d	-0,072
Aprendizado		H1e	0,247**		H1f	0,142**
Controle		H1g	0,254**		H1h	-0,042
Aborrecimento		H1i	-0,077**		H1j	0,058**
Parâmetros						
R ²	0,007		0,270	0,062		0,222
F	0,459		8,537	4,184		6,608

* Valor $p < 0,05$

** Valor $p < 0,01$

Inicialmente, utilizamos a variável satisfação do indivíduo no começo da semana como variável dependente das regressões lineares. No primeiro Modelo, foram utilizadas como variáveis independentes apenas as variáveis de controle do estudo, ou seja, sexo, idade e nível hierárquico do indivíduo. Os resultados mostram que tanto a idade, quanto o sexo e o nível hierárquico não tem significação para a satisfação do indivíduo ($p\text{-value} > 0,05$). Já no Modelo 2, as experiências vividas durante o final de semana pelo indivíduo - aprendizado, distanciamento psicológico, controle, relaxamento e aborrecimento - foram incluídas como variáveis explicativas. Os resultados mostram que existe uma influência positiva significativa das experiências de relaxamento, aprendizado e controle no estado emocional de satisfação do indivíduo ($\beta = 0,184$ e p -

$value < 0,05$; $\beta = 0,247$ e $p-value < 0,01$; e $\beta = 0,254$ e $p-value < 0,01$), corroborando assim o que havia sido proposto nas Hipóteses H_{1c} , H_{1e} e H_{1gi} , respectivamente. Esses resultados comprovam que, mantendo todas as outras variáveis constantes, quanto mais experiências de aprendizado, controle e relaxamento forem vividas por um indivíduo durante o seu final de semana, mais satisfeito ele estará no começo da semana seguinte de trabalho.

Além disso, os dados mostraram que as experiências de aborrecimento durante o final de semana tem uma influência negativa significativa no estado de satisfação do indivíduo no começo da semana seguinte ($\beta = -0,077$ e $p-value < 0,01$), ou seja, quanto mais aborrecimentos a pessoa tem durante o seu período de não trabalho, mais insatisfeita ela estará na semana seguinte. Esse resultado comprova o que havia sido proposto pela hipótese H_{1i} . O impacto da experiência de distanciamento psicológico na satisfação do indivíduo não se mostrou significativo ($p-value > 0,05$), não corroborando a hipótese H_{1a} .

Em seguida, foram realizadas regressões para explicar a variável dependente de ativação do indivíduo. No Modelo 3 foram utilizadas como variáveis independentes apenas a idade, sexo e nível hierárquico do indivíduo. Não foi identificada relação significativa entre as variáveis sexo e satisfação ($p-value > 0,05$). Já a variável idade se mostrou positivamente relacionada com o grau de ativação do indivíduo ($\beta = 0,112$ e $p-value < 0,05$), o que significa que, mantendo as variáveis sexo e nível hierárquico constantes, quanto mais velho for o indivíduo, ele vai se sentir em um grau mais ativado. Os resultados também indicaram uma relação negativa significativa do nível hierárquico do indivíduo com o seu grau de ativação ($\beta = -0,255$ e $p-value < 0,01$), o que significa que, considerando uma mesma idade e gênero, indivíduos que ocupam posições gerenciais em seus trabalhos se sentem em um grau mais ativado do que aqueles que ocupam posições inferiores na estrutura organizacional de sua empresa.

No Modelo 4, foram incluídas as variáveis das experiências vividas durante o final de semana pelos indivíduos para explicar o estado de ativação do mesmo e foram identificadas relações significativas. Os resultados mostram que existe uma influência negativa significativa da variável distanciamento psicológico no estado de ativação do indivíduo ($\beta = -0,096$ e $p-value < 0,05$), o que corrobora a hipótese H_{1b} e significa que, mantendo as outras variáveis constantes, quanto mais experiências que distanciam o indivíduo mentalmente do seu trabalho forem vividas durante o final de semana, menos

ativado o mesmo vai se sentir no começo da semana subsequente. Além disso, os dados também evidenciaram a existência de uma relação significativa das variáveis aprendizado e aborrecimento no estado de ativação do indivíduo ($\beta=0,142$ e $p\text{-value}<0,01$ e $\beta=0,058$ e $p\text{-value}<0,01$). Isto corrobora as hipóteses H_{1f} e H_{1j} e significa que quanto maior for o número de experiências de aprendizado e aborrecimento que o indivíduo viver em um final de semana, maior será o seu estado de ativação no começo da semana seguinte.

Ainda, os resultados mostram que a variável idade continua tendo um impacto significativo ($\beta=0,129$ e $p\text{-value}<0,01$) no estado de ativação do indivíduo, e as variáveis sexo e nível hierárquico não se mostraram significativas ($p\text{-value}>0,05$).

5.2 Análise da Influência das Experiências do Final de Semana e dos Estados Emocionais na Eficácia da Tomada de Decisão do Indivíduo

Para testar as demais hipóteses do estudo – H_{2a} , H_{2b} , H_{3a} , H_{3b} , H_{3c} , H_{3d} , H_{3e} , H_{3f} , H_{3g} , H_{3h} , H_{3i} e H_{3j} –, foram utilizadas como variáveis independentes as experiências vividas pelo indivíduo durante o final de semana e estado emocional – satisfação e ativação – do mesmo, e como variáveis dependentes a eficácia decisória nas questões reflexivas, ou seja, a eficácia da ativação do sistema 2 de raciocínio, e a eficácia nas questões complexas, ou seja, a eficácia da utilização do sistema 2.

Tabela 4 - Regressão hierárquica entre as experiências do final de semana, o estado emocional e a eficácia decisória do indivíduo

	Eficácia ativação sistema 2				Eficácia utilização sistema 2			
	Modelo 5	Modelo 6	Modelo 7		Modelo 8	Modelo 9	Modelo 10	
Variáveis de controle								
Sexo	-0,293*	-0,278*		-0,294*	-0,193	-0,261		-0,286
Idade	-0,316**	-0,265**		-0,244**	-0,318**	-0,232*		-0,221*
Nível hierárquico	0,110	0,205		0,126	-0,278	-0,250		-0,217
Preditores 1								
Dist. psicológico		0,020	H3b	-0,010		0,029	H3a	0,023
Relaxamento		0,082	H3d	0,047		0,540**	H3c	0,479**
Aprendizado		0,228**	H3f	0,259**		0,345**	H3e	0,292*
Controle		-0,138	H3h	-0,168		-0,022	H3g	-0,099
Aborrecimento		0,014	H3j	0,038		0,011	H3i	0,040
Preditores 2								
Satisfação			H2d	0,063			H2a	0,285*
Ativação			H2c	-0,325**			H2b	-0,120
Parâmetros								
R ²	0,134	0,193		0,243	0,047	0,206		0,238
F	9,795	5,516		5,865	3,154	5,992		5,708

* Valor $p < 0,05$

** Valor $p < 0,01$

Assim como foi feito para a análise das primeiras hipóteses, inicialmente, no Modelo 5, foram utilizadas como variáveis independentes apenas as variáveis de controle do estudo. Os resultados desta regressão mostram que existe um impacto significativo do sexo do indivíduo na eficácia da ativação do sistema 2 do mesmo, quando indivíduo é exposto a questões reflexivas ($\beta = -0,293$ e $p\text{-value} < 0,05$). Isso significa que os indivíduos do sexo masculino tem uma eficácia maior em inibir o impulso do sistema 1 de raciocínio de responder uma questão aparentemente simples com uma resposta errada e ativaram o sistema 2 para respondê-la corretamente. Ainda sobre as variáveis de controle, o teste também indicou que a idade está negativamente correlacionada com a eficácia da ativação do sistema 2 ($\beta = -0,316$ e $p\text{-value} < 0,01$), ou seja, mantendo as variáveis sexo e nível hierárquico constantes, os indivíduos mais novos terão uma maior índice de acerto dos problemas reflexivos; e que o nível hierárquico não tem significação neste caso ($p\text{-value} > 0,05$).

No Modelo 6 de regressão, além das variáveis de controle, as experiências do final de semana também foram incluídas como variáveis independentes explicativas da variável que mede eficácia da ativação do sistema 2 de raciocínio. Como resultado, as variáveis sexo e idade novamente se mostraram negativamente relacionadas com a variável dependente ($\beta=-0,278$ e $p\text{-value}<0,05$; e $\beta=-0,265$ e $p\text{-value}<0,01$), e a variável nível hierárquico não mostrou significação ($p\text{-value}>0,05$). Ainda, a experiência de aprendizado se mostrou positivamente relacionada com a eficácia da ativação do sistema 2 ($\beta=0,228$ e $p\text{-value}<0,01$). Esse resultado é contrário ao que foi sugerido inicialmente pela hipótese H_{3f} , segundo a qual os indivíduos que viveram experiências de aprendizado durante o final de semana teriam uma menor eficácia na resolução dos problemas reflexivos, ou seja, uma menor eficácia na ativação do sistema 2 de raciocínio, no começo da semana de trabalho seguinte. Além disso, os resultados não indicaram nenhuma outra relação significativa das demais experiências do final de semana – distanciamento psicológico, relaxamento, controle e aborrecimento – com a variável dependente ($p\text{-value}>0,05$), não corroborando, desta forma, as hipóteses H_{3b} , H_{3d} , H_{3h} e H_{3j} .

Na sequência do estudo, foram adicionadas as variáveis de satisfação e ativação do indivíduo como variáveis independentes de uma nova regressão, no Modelo 7. As relações significativas que já haviam sido apontadas continuaram existindo: o sexo e idade novamente se mostraram negativamente relacionadas com a variável dependente ($\beta=-0,294$ e $p\text{-value}<0,05$; e $\beta=-0,244$ e $p\text{-value}<0,01$) e a experiência de aprendizado se mostrou novamente positivamente relacionada com a eficácia da ativação do sistema 2 ($\beta=0,259$ e $p\text{-value}<0,01$). Além disso, como era esperado, os resultados da regressão indicaram que a ativação está negativamente correlacionada com a eficácia da ativação do sistema 2 ($\beta=-0,325$ e $p\text{-value}<0,01$). Este resultado corrobora a hipótese H_{2c} , a qual sugere que os indivíduos com um maior grau de ativação terão uma menor eficácia na resolução de problemas reflexivos, ou seja, menor eficácia da ativação do sistema 2 de raciocínio para a resolução de problemas aparentemente simples e que induzem a uma resposta incorreta. Em relação ao estado emocional de satisfação do indivíduo, os dados mostraram que não há relação significativa com a variável dependente ($p\text{-value}>0,05$), o que comprova a hipótese H_{2d} , ou seja, indivíduos com diferentes graus de satisfação não terão alteração de eficácia na ativação do sistema 2 de raciocínio.

Os próximos Modelos de regressão dizem respeito à variável dependente que mede a eficácia da utilização do sistema 2 de raciocínio, quando o indivíduo é exposto a problemas complexos. No Modelo 8 foram utilizadas apenas as variáveis de controle como variáveis independentes e os dados indicaram que variável idade do indivíduo tem correlação negativa significativa com a eficácia do sistema 2 ($\beta=-0,318$ e $p\text{-value}<0,01$), ou seja, mantendo as outras variáveis constantes (sexo e nível hierárquico), quanto mais velha a pessoa for, menos acertos ela terá na resolução de problemas complexos. Ainda, os dados mostram que o sexo e o nível hierárquico não tem significação para a eficácia decisória do sistema 2 ($p\text{-value}>0,05$).

No Modelo 9, ao serem adicionadas as variáveis das experiências de recuperação e aborrecimento vividas durante o final de semana, os resultados indicam uma relação direta significativa das experiências de relaxamento e aprendizado com a eficácia do sistema 2 ($\beta=0,540$ e $p\text{-value}<0,01$ e $\beta=0,345$ e $p\text{-value}<0,01$), corroborando o que havia sido sugerido pelas hipóteses H_{3c} e H_{3e} , segundo a qual indivíduos que viveram experiências de relaxamento e aprendizado durante o final de semana tem uma maior eficácia na resolução dos problemas complexos no começo da semana de trabalho seguinte. A relação significativa da variável de controle idade com a eficácia da utilização do sistema 2, que já havia sido apontada no Modelo 8, continuou existindo ($\beta=-0,232$ e $p\text{-value}<0,05$). Além disso, nenhuma outra variável se mostrou significativa ($p\text{-value}>0,05$) neste Modelo.

Em seguida, foi realizada mais uma regressão incluindo das variáveis satisfação e ativação do indivíduo como variáveis independentes, mantendo a eficácia da utilização do sistema 2 como variável dependente. Além dos resultados já indicados pelos Modelos 8 e 9 (relação significativa das variáveis idade, relaxamento e aprendizado na variável dependente), os dados do Modelo 10 indicam que a satisfação tem uma influência significativa na eficácia da utilização do sistema 2 de raciocínio ($\beta=0,285$ e $p\text{-value}<0,05$), corroborando a hipótese H_{2a} . Isso significa que, mantendo as outras variáveis constantes, indivíduos com alto grau de satisfação terão uma maior eficácia na resolução de problemas complexos. Por fim, os dados mostram que o estado emocional de ativação não tem impacto significativo ($p\text{-value}>0,05$) na eficácia do sistema 2, comprovando a hipótese H_{2b} , segundo a qual os indivíduos com diferentes graus de ativação não teriam alteração de eficácia na resolução de problemas complexos.

Por fim, foram analisadas as hipóteses da existência de situações de mediação da relação entre as experiências vividas durante o final de semana e a eficácia decisória do indivíduo, sendo a variável mediadora o estado emocional do mesmo. No caso das experiências de distanciamento psicológico, controle e aborrecimento não foram identificadas relações diretas entre estas variáveis e a eficácia decisória individual. No caso da experiência de relaxamento, foi identificada uma relação direta com a eficácia da utilização do sistema 2 de raciocínio. Para testar se havia uma situação de mediação entre estas variáveis, sendo a experiência de relaxamento a variável independente, a eficácia da utilização do sistema 2 de raciocínio a variável dependente e o nível de satisfação do indivíduo a variável mediadora, foi utilizado o teste de Sobel. Este teste concluiu que a variável mediadora, ao ser incluída na equação de regressão, não diminuiu significativamente a magnitude do relacionamento entre a variável independente e a variável dependente e, portanto, a hipótese de mediação – H_{3c} - foi descartada.

Em relação ao aprendizado, foram identificadas duas relações diretas com as variáveis de eficácia decisória do indivíduo. Primeiramente, os resultados indicaram uma relação direta entre o aprendizado e a eficácia da utilização do sistema 2 de raciocínio. Da mesma forma que aconteceu com as experiências de relaxamento, o teste de Sobel foi utilizado com o intuito de verificar a existência de uma situação de mediação desta relação, sendo a variável mediadora o estado emocional de satisfação do indivíduo, porém, esta hipótese – H_{3e} - não se confirmou. Já a relação das experiências de aprendizado com a eficácia da ativação do sistema 2 de raciocínio durante a resolução de problemas reflexivos se mostrou diferente do que havia sido imaginado. Desta forma, nenhuma das hipóteses H_3 , as quais sugeriam a existência de relações de mediação entre as experiências do final de semana e a eficácia decisória do indivíduo, sendo a variável mediadora o estado emocional do mesmo, foram confirmadas.

6 Discussão dos Resultados

Este capítulo tem como objetivo apresentar as discussões oriundas das análises realizadas no presente estudo.

Primeiramente, são abordadas as discussões dos resultados da análise da influência das experiências do final de semana no estado emocional dos indivíduos. Os dados da pesquisa indicam que as experiências vividas durante o final de semana explicam de forma significativa a variação em diferentes estados emocionais do indivíduo, sejam eles positivos ou negativos, no começo da semana de trabalho seguinte. Para uma boa avaliação do estado emocional dos indivíduos, foram utilizadas duas dimensões pan-culturais: a satisfação, que determina um estado geral agradável ou desagradável, e a ativação, que determina um estado geral agitado ou calmo.

De forma geral, os dados indicam que a forma que os indivíduos aproveitam os seus finais de semana pode ser relevante em determinar os seus estados emocionais de satisfação e ativação quando os mesmos voltam ao trabalho. Especificamente, os resultados deste estudo sugerem que experiências de relaxamento, aprendizado e/ou controle vividas durante um final de semana aumentam o estado de satisfação do indivíduo no começo da semana seguinte, devido à recuperação dos recursos individuais que foram consumidos pelas demandas de trabalho da semana anterior. Ainda, que eventos de aborrecimento durante o período de não trabalho, sejam eles relacionados à família, saúde ou ao trabalho, implicam em um estado de insatisfação do indivíduo no começo da semana seguinte, pois prejudicam a recuperação dos recursos individuais.

A relação entre as experiências do final de semana e o estado emocional de satisfação do indivíduo já havia sido apontada por Fritz *et al.* (2010). Em relação ao estado emocional de ativação, os resultados deste estudo indicam que as experiências de aprendizado e aborrecimento vividas durante o final de semana deixam o indivíduo em um estado mais agitado no começo da semana seguinte. Além disso, sugerem que a experiência de distanciamento psicológico tende a deixar o indivíduo mais calmo.

Além das relações que haviam sido propostas pelas hipóteses do estudo, pode-se tirar outras conclusões interessantes desta pesquisa. Os dados indicam que, imaginando um mesmo conjunto de atividades praticadas durante um final de semana, as mulheres tendem a se sentir mais agitadas do que os homens. Ainda, que os indivíduos de mesmo sexo que ocupam posições gerenciais nas organizações em que trabalham tendem a se

sentir em um estado de ativação maior do que os funcionários de nível hierárquico mais baixo. Não há explicação óbvia para estes resultados.

Em relação à discussão dos resultados da análise da influência do estado emocional do indivíduo na eficácia decisória do mesmo, este estudo trouxe conclusões muito interessantes. Basicamente, pode-se concluir que os sentimentos, quando identificados e compreendidos, podem ser muito úteis para o aumento da eficácia na resolução de problemas.

Os resultados mostram que a satisfação está diretamente relacionada à eficácia decisória do sistema 2 de raciocínio e que o grau de ativação não tem influência na eficácia deste tipo de decisão. Isso significa que quando o indivíduo está se sentindo mais satisfeito e feliz, ele terá uma maior eficácia na resolução de problemas complexos, os quais utilizam exclusivamente o sistema 2 de raciocínio. Pode-se concluir também que a agitação dos indivíduos prejudica a inibição do sistema 1 e a ativação do sistema 2 de raciocínio durante a resolução de um problema reflexivo, o qual aparenta ser simples e induz a uma resposta errada, e que o grau de satisfação não tem influência neste tipo de decisão. Esses resultados foram previstos e já haviam sido obtidos no estudo de Lyra (2010).

Ainda em relação à eficácia decisória, surgiram mais alguns dados interessantes além das hipóteses do estudo. A idade se mostrou negativamente relacionada a eficácia tanto da ativação quanto da utilização do sistema 2 de raciocínio, durante resolução dos problemas reflexivos e complexos, respectivamente. Isso sugere que os indivíduos mais novos tem, em geral, uma eficácia decisória melhor do que a dos mais velhos. Esse fato não causa estranheza, visto que o raciocínio analítico, utilizado durante a resolução dos problemas apresentados, pode decair com a idade (Lyra, 2010). Para os problemas reflexivos, em que é necessário inibir o sistema 1 e ativar o sistema 2 de raciocínio, o sexo masculino se mostrou mais eficaz. Este mesmo resultado foi constatado nos trabalhos de Frederick (2005) e Lyra (2010). Em seu estudo, Frederick (2005) indicou uma performance superior consistente dos homens sobre as mulheres, mas não apontou nenhuma explicação óbvia para, a não ser a existência de diferenças cognitivas entre homens e mulheres. Para entender melhor este fenômeno, mais estudos serão necessários.

Os resultados deste estudo podem desafiar ou corroborar a visão gerencial de que os sentimentos são fatores potencialmente perigosos, dificultando a tomada de decisão

eficaz e, portanto, devem ser suprimidos ou limitados nas organizações (Ashforth & Humphrey, 1995). Esses resultados sugerem que os sentimentos têm o potencial tanto para facilitar como para dificultar a tomada de decisões pelos indivíduos, de acordo com o estado emocional dos mesmos. Neste enfoque, as teorias tradicionais não estão totalmente erradas, mas apenas estão agindo de forma excessivamente conservadora, na tentativa de minimizar os efeitos potencialmente negativos dos sentimentos. Porém, desta forma, os efeitos potencialmente positivos também são minimizados. Uma abordagem organizacional alternativa para o tratamento dos sentimentos seria a de estimular aos gestores e funcionários a utilização de suas emoções e sentimentos para maximizar os resultados positivos na tomada de decisão, e simultaneamente, ajudá-los a minimizar os potenciais impactos negativos (Lyra, 2010).

Além de testar as relações diretas entre as variáveis experiências do final de semana e o estado emocional do indivíduo e entre as variáveis estado emocional e eficácia decisória, este estudo também teve como objetivo testar a relação indireta entre as experiências do final de semana e a eficácia da tomada de decisão, tendo como variável mediadora o estado emocional individual. Os resultados do estudo não indicaram a existência de situações de mediação da variável estado emocional na relação entre as experiências do final de semana e a eficácia decisória do indivíduo.

Especificamente, no caso das experiências de distanciamento psicológico, controle e aborrecimento não foram identificadas relações diretas destas variáveis com a eficácia decisória. No caso das experiências de relaxamento, foi identificada uma relação direta entre esta variável e a eficácia da utilização do sistema 2 de raciocínio, o que significa que quanto mais experiências de relaxamento o indivíduo viveu durante o seu final de semana, maior será a sua eficácia na utilização do sistema 2 de raciocínio. Inicialmente, poderia se imaginar que existiria uma situação de mediação desta relação, sendo a variável mediadora o estado emocional de satisfação do indivíduo, porém, após a realização do teste de Sobel, esta hipótese de mediação foi descartada.

Em relação ao aprendizado, foram identificadas duas relações diretas com as variáveis de eficácia decisória do indivíduo. Primeiramente, os resultados indicaram uma relação direta entre o aprendizado e a eficácia da utilização do sistema 2 de raciocínio, o que significa que quanto mais experiências de aprendizado o indivíduo viveu durante o seu final de semana, maior será a sua eficácia na utilização do sistema 2 de raciocínio. Da mesma forma que aconteceu com as experiências de relaxamento,

inicialmente pode-se imaginar que existiria uma relação de mediação desta relação, sendo a variável mediadora o estado emocional de satisfação do indivíduo, porém, após a execução do teste de Sobel, esta hipótese não se confirmou.

Já a relação das experiências de aprendizado com a eficácia da ativação do sistema 2 de raciocínio durante a resolução de problemas reflexivos se mostrou diferente do que havia sido imaginado. Os resultados anteriores mostram uma relação direta significativa entre este tipo de experiência e o estado de ativação de um indivíduo e uma relação negativa entre a o estado de ativação individual e a eficácia da ativação do sistema 2. Portanto, era de se esperar que a relação direta entre a experiência de aprendizado e a eficácia decisória de problemas reflexivos fosse negativa, devido ao efeito mediador da variável ativação do indivíduo. Porém, os resultados mostram uma relação positiva entre o aprendizado e a eficácia da ativação do sistema 2. Este resultado, apesar de inesperado, é compreensível, pois estas experiências, as quais podem representar desafios e oportunidades de se aprender algo novo, podem estimular o indivíduo, aumentando a sua motivação e disposição para desenvolver raciocínios mais analíticos e complexos. Além disso, as experiências de aprendizado ajudam a construção de novos recursos internos, como habilidades e competências (Bandura, 1997; Hobfoll, 1998), que podem influenciar a eficácia decisória do indivíduo.

Os resultados deste estudo mostram que não existem situações de mediação da relação entre as experiências vividas por um indivíduo durante o final de semana e a sua eficácia decisória, sendo a variável hipoteticamente mediadora o estado emocional do mesmo. O que existem são relações indiretas entre estas variáveis, ou seja, experiências específicas do final de semana influenciam o estado emocional do indivíduo e este estado, por sua vez, influencia a eficácia decisória do mesmo.

É importante clarificar a distinção entre um efeito indireto e um efeito mediado, pois se trata de um ponto de confusão na literatura (Vieira, 2008). O efeito mediado é geralmente um caso especial de um efeito indireto. Primeiramente, pode-se citar como diferença entre estes conceitos o fato de que um efeito mediado implica que o efeito entre a variável independente e a variável dependente foi confirmado inicialmente (Preacher & Hayes, 2004) e depois reduzido, se não chegado a nulo, após a introdução na regressão da variável mediadora como variável independente. No caso do efeito indireto, o efeito total não é apresentado inicialmente, ou seja, não existe comparação antes e depois. Ainda, uma segunda diferença dos conceitos está na possibilidade de

encontrar um efeito indireto significativo mesmo quando não existe evidência para um efeito direto significativo entre a variável independente e a variável dependente (Vieira, 2008), como é o caso de algumas variáveis deste estudo. Abaixo, segue uma tabela resumo das hipóteses:

Tabela 5 - Resultados do estudo

Hipóteses			Confirmada?
Hipóteses Sobre as Experiências do Final de Semana e o Estado Emocional do Indivíduo	H1a	Quanto mais experiências de distanciamento psicológico forem vividas por um indivíduo durante o final de semana, maior tende a ser o seu estado de satisfação no começo da semana de trabalho seguinte.	Não
	H1b	Quanto mais experiências de distanciamento psicológico forem vividas por um indivíduo no final de semana, maior tende a ser o seu estado de desativação no começo da semana de trabalho seguinte.	Sim
	H1c	Quanto mais experiências de relaxamento forem vividas por um indivíduo durante o final de semana, maior tende a ser o seu estado de satisfação no começo da semana de trabalho seguinte.	Sim
	H1d	Quanto mais experiências de relaxamento forem vividas por um indivíduo durante o final de semana, maior tende a ser o seu estado de desativação no começo da semana de trabalho seguinte.	Não
	H1e	Quanto mais experiências de aprendizado e desafios forem vividas por um indivíduo durante o final de semana, maior tende a ser o seu estado de satisfação no começo da semana de trabalho seguinte.	Sim
	H1f	Quanto mais experiências de aprendizado e desafios forem vividas por um indivíduo durante o final de semana, maior tende a ser o seu estado de ativação no começo da semana de trabalho seguinte.	Sim
	H1g	Quanto mais experiências de controle forem vividas por um indivíduo durante o final de semana, maior tende a ser o seu estado de satisfação no começo da semana de trabalho seguinte.	Sim
	H1h	Quanto mais experiências de controle forem vividas por um indivíduo durante o final de semana, maior tende a ser o seu estado de ativação no começo da semana de trabalho seguinte.	Não
	H1i	Quanto mais experiências de aborrecimento forem vividas por um indivíduo durante o final de semana, maior tende a ser o seu estado de insatisfação no começo da semana de trabalho seguinte.	Sim
	H1j	Quanto mais experiências de aborrecimento forem vividas por um indivíduo durante o final de semana, maior tende a ser o seu estado de ativação no começo da semana de trabalho seguinte.	Sim
Hipóteses sobre os Estados Emocionais e a Eficácia da Tomada de Decisão	H2a	Indivíduos com alto grau de satisfação terão uma maior eficácia na utilização do sistema 2 de raciocínio.	Sim
	H2b	O nível de ativação de um indivíduo não influencia a eficácia da utilização do sistema 2 de raciocínio.	Sim
	H2c	Indivíduos com um maior grau de ativação terão uma menor eficácia da ativação do sistema 2 de raciocínio.	Sim
	H2d	O nível de satisfação de um indivíduo não influencia na eficácia da ativação do sistema 2 de raciocínio.	Sim

Hipóteses sobre a situação de mediação da relação entre as Experiências do Final de Semana e a Tomada de Decisão	H3a	Há uma situação de mediação da relação entre as experiências de distanciamento psicológico vividas durante o final de semana e a eficácia da utilização do sistema 2 de raciocínio, sendo a variável mediadora o nível de satisfação do indivíduo.	Não
	H3b	Há uma situação de mediação da relação entre as experiências de distanciamento psicológico vividas durante o final de semana e a eficácia da ativação do sistema 2 de raciocínio, sendo a variável mediadora o nível de ativação do indivíduo.	Não
	H3c	Há uma situação de mediação da relação entre as experiências de relaxamento vividas durante o final de semana e a eficácia da utilização do sistema 2 de raciocínio, sendo a variável mediadora o nível de satisfação do indivíduo.	Não
	H3d	Há uma situação de mediação da relação entre as experiências de relaxamento vividas durante o final de semana e a eficácia da ativação do sistema 2 de raciocínio, sendo a variável mediadora o nível de ativação do indivíduo.	Não
	H3e	Há uma situação de mediação da relação entre as experiências de aprendizado vividas durante o final de semana e a eficácia da utilização do sistema 2 de raciocínio, sendo a variável mediadora o nível de satisfação do indivíduo.	Não
	H3f	Há uma situação de mediação da relação entre as experiências de aprendizado vividas durante o final de semana e a eficácia da ativação do sistema 2 de raciocínio, sendo a variável mediadora o nível de ativação do indivíduo.	Não
	H3g	Há uma situação de mediação da relação entre as experiências de controle vividas durante o final de semana e a eficácia da utilização do sistema 2 de raciocínio, sendo a variável mediadora o nível de satisfação do indivíduo.	Não
	H3h	Há uma situação de mediação da relação entre as experiências de controle vividas durante o final de semana e a eficácia na ativação do sistema 2 de raciocínio, sendo a variável mediadora o nível de ativação do indivíduo.	Não
	H3i	Há uma situação de mediação da relação entre as experiências de aborrecimento vividas durante o final de semana e a eficácia na utilização do sistema 2 de raciocínio, sendo a variável mediadora o nível de satisfação do indivíduo.	Não
	H3j	Há uma situação de mediação da relação entre as experiências de aborrecimento vividas durante o final de semana e a eficácia na ativação do sistema 2 de raciocínio, sendo a variável mediadora o nível de ativação do indivíduo.	Não

7 Limitações, contribuições e direcionamentos

Este capítulo tem como objetivo apresentar as contribuições práticas e teóricas que este estudo gerou, bem como as limitações com as quais este estudo se deparou e também os possíveis direcionamentos para posteriores estudos.

7.1 Contribuições Práticas e Teóricas

7.1.1 Contribuições Práticas

Os resultados deste estudo indicam que as relações entre as experiências vividas durante o final de semana e o estado emocional de um indivíduo duram até o início da semana de trabalho seguinte. Os trabalhadores carregam os seus estados emocionais para o trabalho todos os dias e, desta forma, estes sentimentos tem impacto no ambiente de trabalho, na saúde e no desempenho do trabalhador e, consequentemente, influenciam os resultados organizacionais. Portanto, as empresas, de forma geral, devem permitir que os finais de semana sejam períodos de não trabalho para os seus funcionários e devem incentivar a prática de atividades que possam ajudá-los a se recuperar dos efeitos adversos que as demandas semanais de trabalho causam durante este período. Especificamente, os resultados deste estudo sugerem que, durante o final de semana, os trabalhadores devem procurar se envolver com atividades que estejam associadas com experiências de controle, relaxamento e aprendizado para ajudar a aumentar os seus estados emocionais positivos.

Aliado a isso, as organizações podem também tentar evitar que os seus funcionários experimentem eventos de aborrecimento durante o final de semana. Este tipo de experiência causa um estado emocional negativo nos indivíduos, impedindo, desta forma, a recuperação dos recursos individuais e prejudicando o desempenho do trabalhador durante a semana de trabalho seguinte. Existem algumas diferentes práticas que podem ser adotadas pelas organizações visando evitar alguns aborrecimentos típicos que os indivíduos podem sofrer em seu dia-a-dia e principalmente em seu final de semana. Levando em conta o estudo de DeLongis, Folkman, & Lazarus (1988) que traz uma lista de aborrecimentos comuns sofridos pelas pessoas durante os seus finais de semana, pode-se apontar como possíveis práticas de uma organização para evitar estes aborrecimentos a oferta de serviços básicos para os seus funcionários, como seguro de carro, seguro de casa, plano de saúde para ele e sua família, previdência privada

complementar fechada; e a realização de convênios com empresas prestadoras de serviços que podem promover o bem-estar individual, como academias, restaurantes, clínicas de estética, entre outros. Desta forma, incentivando a prática de experiências que auxiliem a recuperação do indivíduo e tentando evitar a existência de aborrecimentos durante o final de semana, a organização recebe trabalhadores satisfeitos após o período de não trabalho, o que tende a influenciar positivamente o ambiente de trabalho e o desempenho individual.

Em relação aos efeitos do estado emocional na eficácia da tomada de decisão do indivíduo, os resultados deste estudo sugerem que os sentimentos têm potencial tanto para facilitar como para dificultar a tomada de decisões pelos indivíduos, e podem fazê-lo simultaneamente. Neste enfoque, as teorias tradicionais não estão totalmente erradas, mas apenas estão agindo de forma excessivamente conservadora, na tentativa de minimizar os efeitos potencialmente negativos dos sentimentos. Uma abordagem organizacional alternativa mais eficaz para o tratamento dos sentimentos seria a de estimular aos gestores e funcionários a utilização de suas emoções e sentimentos para maximizar os resultados positivos na tomada de decisão, e simultaneamente, ajudá-los a minimizar os potenciais impactos negativos (Lyra, 2010). Para esta abordagem seria necessário reexaminar cuidadosamente as crenças comuns, normas, linguagens e práticas que desvalorizam, desencorajam e restringem a expressão de sentimentos (Ashforth & Humphrey, 1995).

7.1.2 Contribuições Teóricas

Este estudo contribui para a pesquisa sobre os processos de recuperação, indicando como cada tipo de experiência vivida durante um final de semana – sejam elas de recuperação ou de aborrecimento - pode influenciar o estado emocional do indivíduo no começo da semana seguinte, utilizando para a avaliação dos sentimentos dois componentes bipolares: a satisfação e a ativação. Os resultados do estudo mostram que as experiências de recuperação – especificamente, de relaxamento, aprendizado e controle - aumentam os estados emocionais positivos do indivíduo e que eventos de aborrecimento estão associados com estados emocionais negativos no começo da semana de trabalho seguinte. Ainda, o estudo testa a influência no grau de ativação do indivíduo e conclui que o aprendizado, o distanciamento psicológico e os aborrecimentos tem relação com esta variável.

Em relação à influência do estado emocional na eficácia decisória do indivíduo, os resultados do estudo conciliam as duas linhas de teorias aparentemente opostas sobre como as emoções podem influenciar a eficácia decisória das pessoas – prejudicial ou benéficamente. Isso foi possível ao se aprofundar nas definições de sentimentos, modelos de processamento mental e eficácia decisória. Em relação à definição de sentimentos, como já citado anteriormente, foram utilizados e avaliados independentemente dois componentes da emoção: satisfação e ativação. Ainda, com a utilização da teoria de dois sistemas de processamento mental distintos, ativados em função do tipo e apresentação do problema em questão, podemos entender que a eficácia decisória depende fortemente de qual sistema de raciocínio foi ativado e utilizado e de como as emoções influenciam a ativação e o uso de cada um deles para a tomada de decisão.

Através deste estudo, conclui-se que nenhuma das duas correntes tradicionais avalia todos os aspectos relevantes da influência das emoções na tomada de decisão. Os resultados aqui expostos são coerentes com as teorias utilizadas para conciliar as duas correntes principais e mostram que a presença de emoções durante o processo decisório pode ser importante e útil. Desta forma, pode-se concluir que a influência das emoções sempre deve ser estudada levando em conta o tipo de emoção e o tipo de problema decisório envolvido.

Outra importante contribuição teórica deste estudo é identificar a inexistência de relação direta entre as experiências do final de semana e a eficácia decisória do indivíduo, o que caracterizaria uma situação de mediação parcial entre as variáveis, sendo o estado emocional a variável mediadora. Apesar de terem sido confirmadas as relações diretas entre as experiências do final de semana e o estado emocional e entre o estado emocional e eficácia decisória, foram verificadas apenas situações de mediação total entre as variáveis dependente e independente, ou seja, apenas a relação indireta, mediada totalmente pelo estado emocional.

7.2 Limitações do Estudo

Várias limitações podem ser apontadas neste trabalho. A seguir estaremos listando as mais significativas.

- Amostra

Como o questionário do estudo visou avaliar a influência das experiências do final de semana no estado emocional e na eficácia da tomada de decisão dos indivíduos, as pesquisas deveriam ser respondidas no início do primeiro dia de trabalho da semana. Determinou-se como horário desejado de 00h até 17:00h de uma segunda-feira, porém, muitos questionários foram preenchidos após esse horário limite, na noite de segunda-feira e até nos outros dias da semana. Desta forma, como não havia qualquer incentivo financeiro ou acadêmico para que os participantes respondessem no horário desejado, apesar do questionário ter sido enviado para uma grande quantidade de pessoas, o número de respostas foi abaixo do que havia sido imaginado inicialmente. Embora uma amostra de 194 respondentes seja normalmente considerada de bom tamanho, uma amostra maior talvez apresente resultados diferentes.

Além do tamanho, outra limitação que pode ser apontada para a amostra deste estudo é uma distribuição de frequência desbalanceada nas variáveis nível hierárquico - 71,65% dos participantes afirmaram ocupar posições não gerenciais - e idade - 76,29% dos participantes afirmaram ter menos de 35 anos.

- Variáveis complexas

Parte das variáveis necessárias para o estudo (variáveis latentes) teve de ser construída com base em uma série de outras variáveis observáveis. Estes cálculos induzem erros nos valores utilizados para as análises e perdem parte da variância original. Desta forma, a significância das relações investigadas será necessariamente menor do que realmente seria caso todas as variáveis pudessem ser observadas diretamente. Esta complexidade exige um maior número de participantes para gerar resultados significativos. Ainda que fossem adotadas práticas para minimizar eventuais distorções nos dados coletados, esta é uma limitação que existirá em toda pesquisa relativas ao comportamento humano.

- Problemas utilizados

Para medir a eficácia da tomada de decisão dos indivíduos, foram utilizados cinco problemas diferentes, sendo três questões reflexivas, as quais parecem simples e

induzem a uma resposta errada, e duas questões complexas, que exigem um raciocínio analítico para serem respondidas. De forma a evitar que os participantes pudessem descobrir a solução em função de um problema parecido já resolvido anteriormente, foram escolhidos questões diferentes em sua estrutura.. Face a este escolha, não é possível garantir que todos os problemas medem exatamente o mesmo tipo de decisão, e algum erro pode ter sido gerado por esta opção.

- Meio para a distribuição da pesquisa

A utilização de um site para a realização de pesquisas, ao mesmo tempo em que garante o anonimato e aumenta a probabilidade de um aumento no número de respostas, devido à possibilidade de atingir mais pessoas, não impede que um mesmo respondente envie suas respostas mais de uma vez.

- Generalização

Quanto à generalização da pesquisa, por se tratar de dados obtidos somente em um estado, o Rio de Janeiro, e por ser uma amostra por conveniência, esta está limitada, fazendo com que as conclusões refiram-se concretamente apenas aos grupos pesquisados e hipoteticamente para os demais grupos.

7.3 Direcionamentos para Pesquisas Futuras

Ainda que este estudo tenha incorrido em uma série de limitações, ele pode servir como base para pesquisas bastante relevantes futuramente.

Por ser um campo ainda relativamente inexplorado, outras pesquisas serão necessárias para melhor compreender a interação entre as experiências do final de semana e eficácia decisória. Uma primeira sugestão seria a avaliação de outras variáveis individuais que poderiam ajudar a explicar alguns resultados obtidos, como por exemplo, o melhor desempenho masculino na solução dos problemas.

Não obstante, outro direcionamento possível seria a incorporação de outras variáveis de controle ao estudo, tais como área de formação do indivíduo. Ao escolher os problemas que foram utilizados na pesquisa, minimizamos o conhecimento profissional necessário para solução dos mesmos, tentando eliminar a influência de um

tipo específico de conhecimento na tomada de decisão, porém, após a aplicação do teste, houve uma percepção de que as pessoas com formação em carreiras exatas (como engenheiros, matemáticos e físicos) tiveram mais facilidade em resolver as questões, o que é, de certa forma, compreensível.

Ainda, seria muito interessante avaliar o engajamento dos processos de Sistema 1 e 2 em função de cada tipo de problema apresentado com equipamentos de ressonância magnética como no estudo de Neys, Vantanian & Goel (2008). Esta compreensão de alternância de sistemas é uma parte fundamental para a análise de tomada de decisões.

8 Considerações finais

Esta pesquisa buscou entender de que forma as experiências vividas durante o final de semana influenciam a eficácia da ativação e da utilização do sistema 2 de raciocínio. Como contribuição, as análises aqui realizadas apontam a existência de relações indiretas entre as experiências do final de semana e a eficácia decisória do indivíduo, passando pelo estado emocional do mesmo. Isso significa que as experiências do final de semana influenciam o estado emocional de um indivíduo e estas emoções, por sua vez, impactam a sua eficácia da tomada de decisão. Ainda, as hipóteses que sugeriram uma situação de mediação entre estas variáveis não foram confirmadas.

Especificamente, as análises realizadas foram de forma geral bem sucedidas no sentido de corroborar as relações diretas entre as experiências do final de semana e o estado emocional do indivíduo e entre o estado emocional e a eficácia da ativação e utilização do sistema 2 de raciocínio. Segundo estas relações, os finais de semana devem ser percebidos como períodos com grande potencial para permitir a recuperação dos recursos individuais dos trabalhadores que foram consumidos durante a semana de trabalho anterior. As experiências de recuperação melhoram o estado emocional dos trabalhadores e, conseqüentemente, aumentam o seu bem estar e o seu desempenho no trabalho. Sobre a relação entre o estado emocional e a eficácia decisória, conclui-se que a presença de sentimentos durante a tomada de decisão não é necessariamente danosa para a eficácia da mesma, conforme a crença popular. Se por um lado eles podem prejudicar uma decisão, através do efeito dos estereótipos e indução de vieses, por outro lado, a consciência do estado emocional e a identificação dos possíveis efeitos negativos destes podem propiciar uma maior eficácia. Os resultados sugerem que os indivíduos não devem reprimir os seus sentimentos, mas sim tentar identificá-los e conhecê-los, para desta forma, maximizar os resultados positivos das suas decisões, e simultaneamente, minimizar os potenciais impactos negativos.

Estes relacionamentos inicialmente sugeriram a existência de uma situação de mediação da relação entre as experiências do final de semana e a eficácia decisória, sendo o estado emocional a variável mediadora, porém, esta hipótese não se confirmou. Desta forma, conclui-se apenas que existe uma relação indireta entre as experiências do final de semana e a eficácia decisória do indivíduo, o que significa que as experiências do final de semana não impactam diretamente a eficácia da ativação e da utilização do

sistema 2 de raciocínio do indivíduo, e sim o estado emocional do mesmo, o qual, por sua vez, influencia essa eficácia.

REFERÊNCIAS

- ASHFORTH B.E.; HUMPHREY R.H. Emotion in the workplace: A reappraisal. Human Relations, 1995.
- BANDURA, A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997.
- BARRETT, L.F. Discrete emotions or dimensions? The role of valence focus and arousal focus. Cognition and Emotion, 1998.
- BARRETT L.F.; RUSSELL J.A. Independence and bipolarity in the structure of current affect. Journal of Personality and Social Psychology, 1998.
- BAUMEISTER, R. E.; BRATSLAVSKY, E.; MURAVEN, M.; TICE, D. M. Ego depletion: Is the active self a limited resource? Journal of Personality and Social Psychology, 1998.
- BLESS, H.; SCHWARZ, N. Sufficient and necessary conditions in dual-process models: The case of mood and information processing. In: CHAIKEN, S.; TROPE, Y. (Eds.). Dual-process theories in social psychology. New York: Guilford Press. 1999, pp. 423–440.
- BOLGER, N.; DELONGIS, A.; KESSLER, R. C.; SCHILLING, E. A. Effects of daily stress on negative mood. Journal of Personality and Social Psychology. 1989.
- BOLTE, A.; GOSCHKE, T.; KUHL, J. Emotions and Intuition: Effects of Positive and Negative Mood on Implicit Judgments of Semantic Coherence. Psychological Science, 2003, Vol. 14, nº 5, 416-421.
- CHAIKEN, S. Heuristic versus systematic information processing and the use of source versus message cues in persuasion. Journal of Personality and Social Psychology, 1980, 39, 752–766.
- DAMASIO, A. R. Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain. New York: Avon Books; 1994.
- DE LANGE, A. H.; TARIS, T. W.; KOMPIER, M. A. J.; HOUTMAN, I. L. D.; BONGERS, P. M. "The very best of the millenium": Longitudinal research and the demand control-(support) model. Journal of Occupational Health Psychology, 2003.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum. 1985.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M.; GAGNE, M.; LEONE, D. R.; USUNOV, J.; KORNAZHEVA, B. P. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former

Eastern bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2001.

DECROON, E. M.; Sluiter, J. K.; Blonk, R. W. B. Stressful work, psychological job strain, and turnover: A 2-year prospective cohort study of truck drivers. *Journal of Applied Psychology*, 2004.

DELONGIS, A.; FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. S. The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988.

ETZION, D.; EDEN, D.; LAPIDOT, Y. Relief from job stressors and burnout: Reserve service as a respite. *Journal of Applied Psychology*, 1998.

FELDMAN, L. A. Valence focus and arousal focus: Individual differences in the structure of emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995.

FORGAS, J. P. Mood and judgment: The affective infusion model (AIM). *Psychological Bulletin*, 1995.

FREDERICK, S. Cognitive Reflection and Decision Making, *Journal of Economic Perspectives*. Vol. 19, No 4. 2005.

FRITZ, C.; SONNENTAG, S. Recovery, health, and job performance: Effects of weekend experiences. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10, 187–199, 2005.

FRITZ, C.; SONNENTAG, S. Recovery, well-being, and performance-related outcomes: The role of work load and vacation experiences. *Journal of Applied Psychology*. 2006.

FRITZ, C.; SONNENTAG, S.; SPECTOR, P. E.; MCINROE, J. A. The weekend matters: Relationships between stress recovery and affective experiences. *Journal of Organizational Behavior*. 1137–1162, 2010.

GRANDEY, A. Emotions at work: A review and research agenda. In COOPER, C.; BARLING, J. (Eds.), *The SAGE handbook of organizational behavior*. Thousand Oaks, CA: Sage, 2008. Vol. 1, pp. 234–261.

GRAY, J. R. A bias toward short-term thinking in threat-related negative emotional state. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1999.

GROSSMAN, P.; NIEMANN, L.; SCHMIDT, S.; WALACH, H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*. 2004.

HARTIG, T.; EVANS, G.W.; JAMNER, L. D.; DAVIS, D. S.; GARLING, T. Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*. 2003.

HOBFOLL, S. E. Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress. New York: Plenum Press, 1998.

ISEN, A. M; DAUBMAN, K. A; NOWICKI, G. P. Positive affect facilitates creative problem-solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987.

ISEN, A. M.; MEANS, B. Positive affect as a variable in decision making. *Social Cognition*, 1983.

James, W. The principles of psychology, New York: Dover, 1950 (Original work published 1890)

JEX, S. M. Stress and job performance: Theory, research, and implications for managerial practice. Thousand Oaks, CA: Sage, 1998.

JOHNSON, E.; TVERSKY, A. Affect, generalization, and the perception of risk. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1983.

KAHNEMAN, D.; TVERSKY, A. On the psychology of prediction. *Psychological Review*, 1973.

KAHNEMAN, D.; TVERSKY, A. On the psychology of prediction. *Psychological Review*, 1973.

KAPLAN, R.; KAPLAN, S. The experience of nature: A psychological perspective. New York: Cambridge University Press, 1989.

KAPLAN, S. The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 1995.

KELLEY, H. H. Attribution in social interaction. Morristown, New Jersey: General Learning Press, 1971.

KETELAAR, T.; CLORE, G. L. Emotion and reason: The proximate effects and ultimate functions of emotion. In: MATTHEWS, G., editor. *Cognitive science perspectives on personality and emotion*. New York: Elsevier; 1997. p. 355-395.

KITAYAMA, S. Affective influence in perception: Some implications of the amplification model. In: MATTHEWS, G., editor. *Cognitive science perspectives on personality and emotion*. New York: Elsevier; 1997. p. 193-257.

KIVIMAKI, M.; LEINO-ARJAS, P.; KAILA-KANGAS, L.; LUUKKONEN, R.; VAHTERA, J.; ELOVAINIO, M. Is incomplete recovery from work a risk marker of cardiovascular death? Prospective evidence from industrial employees. *Psychosomatic Medicine*, 2006.

KUHL, J. A functional-design approach to motivation and self-regulation: The dynamics of personality systems interactions. In BOEKAERTS, M.; PINTRICH, P. R.; ZEIDNER, M. (Eds.) *Handbook of self-regulation*, San Diego, CA: Academic Press, 2000.

KUHL, J.; KAZÉN, M. Volitional facilitation of difficult intentions: Joint activation of intention memory and positive affect removes Stroop interference. *Journal of Experimental Psychology*, 1999.

LEDOUX, J. E. Emotional memory systems in the brain. *Behavioral Brain Research*, 1993.

LYRA, A. Influência dos sentimentos na resolução de problemas complexos e intuitivos. Implicações para a tomada de decisão. 2010. 86 f. Dissertação (Mestrado em Administração) – Escola Brasileira de Administração Pública e de Empresas, Fundação Getúlio Vargas. Rio de Janeiro, 2010.

MAROCO, J. *Análise Estatística com Utilização do SPSS*. 3. ed. Lisboa: Edições Sílabo, 2007.

MEIJMAN, T. F.; MULDER, G. Psychological aspects of workload. In: DRENTH, P. J. D.; THIERRY, H. (Eds.), *Handbook of work and organizational psychology*. Hove, England: Psychology Press, 1998. Vol. 2, p. 5–33.

MEYER, J. D.; GAYLE, M.; MEEHAM, M. E.; HARMAN, A. K. Toward a better specification of the mood congruency effect in recall. *Journal of Experimental Psychology*, 1990.

MORRIS, W. N. *Mood: The frame of mind*. New York: Springer-Verlag; 1989

MURRAY, N.; SUJAN, H.; HIRT, E. R.; SUJAN, M. The influence of mood on categorization: A cognitive flexibility interpretation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990.

NEYS, W.; VARTANIAN, O.; GOEL, V. Smarter Than We Think. When Our Brain Detect That We Are Biased. *Psychological Science*, 2008.

PARKINSON, B.; TOTTERDELL, P. Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 1999.

PELLETIER, C. L. The effect of music on decreasing arousal due to stress: A meta-analysis. *Journal of Music Therapy*. 2004.

PETTY, R. E.; CACIOPPO, J. T. The elaboration likelihood model of persuasion. In: BERKOWITZ, L. (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, New York: Academic Press, 1986. Vol. 19, p. 123–205.

PREACHER, K.J.; HAYES, A. F. SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, Austin, v.36, n.4, p.717-731, Nov. 2004.

RAGHUNATHAN, R.; PHAM, M. T. All negative moods are not equal: Motivational influences of anxiety and sadness on decision making. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 1999.

ROTHBARD, N. P.; WILK, S. L. Waking up on the right side of bed: The influence of mood on work attitudes and performance Paper Presented at the 21st Annual Conference of the Society of Industrial and Organizational Psychology, Dallas, 2006.

SCHWARZ, N. Feelings as information: Informational and motivational functions of affective states. In: HIGGINS, ET.; SORRENTINO, R. M. (editors). *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior*. New York: Guilford; 1990. p. 527-561.

SEO, M.; BARRETT, L.F. Being emotional during decision making – good or bad ? An empirical investigation. *Academy of Management Journal*, 2007, Vol. 50, p. 923-940.

SHAH, J. Y.; FRIEDMAN, R.; KRUGLANSKI, A. W. Forgetting all else: On the antecedents and consequences of goal shielding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002.

SONNENTAG, S. Recovery, Work Engagement, and Proactive Behavior: A New Look at the Interface Between Nonwork and Work. *Journal of Applied Psychology*. 2003.

SONNENTAG, S.; FRESE, M. Stress in organizations. In: BORMAN, W. C.; ILGEN, D. R.; KLIMOSKI, R. J. (Eds.) *Comprehensive handbook of psychology*. Hoboken, NJ: Wiley, 2003. Vol. 12, p. 453– 491.

SONNENTAG, S.; FRITZ, C. The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2007. p. 204–221.

SONNENTAG, S.; NATTER, E. Flight attendants' daily recovery from work: Is there no place like home? *International Journal of Stress Management*, 2004.

SONNENTAG, S.; MOJZA, E. J.; BINNEWIES, C.; SCHOLL, A. Being engaged at work and detached at home: A week-level study on work engagement, psychological detachment, and affect. *Work & Stress*. 2008.

SOUSA, I. M.; MENDONÇA, H. Justiça organizacional, prazer e sofrimento no trabalho: análise de um modelo mediacional. *RAM – Revista de Administração Mackenzie*, São Paulo, 2008. v. 10, n. 4.

STONE, A. A.; KENNEDY-MOORE, E.; NEALE, J. M. Association between daily coping and end-of-day mood. *Health Psychology*, 1995.

THAYER, R. E.; NEWMAN, J. R.; MCCLAIN, T. M. Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994.

TINSLEY, H. E. A.; ELDREDGE, B. D. Psychological benefits of leisure participation: A taxonomy of leisure activities based on their need-gratifying properties. *Journal of Counseling Psychology*, 1995.

VIEIRA, V. A. Moderação, mediação, moderadora-mediadora e efeitos indiretos em modelagem de equações estruturais: uma aplicação no modelo de desconfirmação de expectativas. *Revista de Administração*, São Paulo, 2009. v.44, n.1, p.17-33.

WELLS, A.; MATTHEWS, G. Attention and emotion: A clinical perspective. Hove, U.K: Erlbaum; 1994.

WILLIAMS, K. J.; ALLIGER, G.M. Role stressors, mood spillover, and perceptions of work-family conflict in employed parents. *Academy of Management Journal*, 1994.

APÊNDICE I – PESQUISA APLICADA



Pesquisa para dissertação de Mestrado

Tema: O final de semana e a tomada de decisão.

Obrigada por aceitar participar desta pesquisa.

1. Experiências do final de semana

Inicialmente, eu gostaria de identificar quais os tipos de experiências que você viveu durante o último final de semana. Por favor, responda as questões a seguir utilizando uma escala de 1 a 5, sendo 1 igual a "Nem um pouco. Eu não vivi essa experiência durante o meu final de semana." e 5 igual a "Extremamente. Eu vivi essas experiências durante todo o meu final de semana."

Durante o meu final de semana, eu...

1 2 3 4 5

... fiz alguma coisa para ampliar os meus horizontes.					
... esqueci o meu trabalho.					
... determinei sozinho(a) como eu iria gastar o meu tempo.					
... me aborreci com assuntos relacionados à minha família (por exemplo, com obrigações relacionadas à família, saúde ou bem estar de um membro da família).					
... aprendi coisas novas.					
... aproveitei um tempo para o lazer.					
... me aborreci com assuntos relacionados o ambiente no qual estou inserido (por exemplo, com o clima, a qualidade do ar, ruído, questões sociais ou políticas).					
... fiz coisas/programas relaxantes.					
... cuidei das coisas do jeito que eu queria que elas fossem feitas.					

... me aborreci com assuntos relacionados a dinheiro (por exemplo, com o pagamento de contas, investimentos ou assistência financeira a terceiros).					
... li mais de 5 livros de filosofia.					
... não me envolvi com demandas do meu trabalho.					
... decidi a minha própria programação.					
... usei o meu tempo para relaxar.					
... me aborreci com assuntos pessoais (por exemplo, com a minha saúde, habilidades físicas, amigos, contracepção ou aparência física).					
... me distanciei do meu trabalho.					
... fiz coisas que me desafiaram.					
... relaxei.					
... me senti como se pudesse decidir por mim mesmo o que fazer.					
... procurei desafios intelectuais.					
... me aborreci com assuntos relacionados ao meu trabalho (por exemplo, com os meus colegas de trabalho, clientes ou com a natureza do meu trabalho).					
... não pensei sobre o meu trabalho em nenhum momento.					

2. Sentimentos

Por favor, descreva a intensidade do seu estado atual para cada uma das emoções listadas a seguir, utilizando uma escala de 1 a 5, sendo 1 igual a "Nem um pouco", caso você não tenha nada deste sentimento agora; e 5 igual a "Extremamente", caso você esteja sentindo exatamente isto agora.

1**2****3****4****5**

Alerta					
Calmo					
Satisfeito					
Despreocupado					
Insatisfeito					
Entusiasmado					
Estressado					
Feliz					
Contente					
Entediado					
Relaxado					
Tenso					
Cansado					
Sereno					
Deprimido					
Triste					
Aborrecido					
Alegre					
Nervoso					
Aagitado					

3. Tomada de decisão

Por favor, responda as questões abaixo.

- Uma raquete e uma bola custam R\$1,10 no total. A raquete custa R\$1,00 a mais que a bola. Quanto custa a bola?

Resposta:

- Se 5 máquinas demoram 5 minutos para fazer 5 peças, quanto tempo levaria para 100 máquinas fazerem 100 peças?

Resposta:

- Quantas vezes o dígito 7 aparece no conjunto de números inteiros entre 1 e 100?

Resposta:

- Em um supermercado, dez caixas abertos durante 8 horas por dia são capazes de atender, em média, 2.400 clientes em cinco dias. Se, em um feriado, nas mesmas condições, forem abertos seis caixas, quantos clientes em média poderão ser atendidos em 6 horas? Escolha uma das seguintes respostas:

(a) 1.100

(b) 400

(c) 216

(d) 198

(e) 96

- Descobriu-se uma espécie de bactéria que, a partir do momento de sua existência, começa seu ciclo reprodutivo ininterruptamente. Sabe-se que em apenas 5 segundos dois exemplares dessa espécie de bactéria geram seis exemplares, totalizando assim oito exemplares em 5 segundos. Se tivéssemos dez exemplares da referida bactéria,

quantos exemplares teríamos daqui a 10 segundos? Escolha uma das seguintes respostas:

- (a) 420
- (b) 260
- (c) 160
- (d) 60
- (e) 40

4. Informações gerais

- Qual é a sua idade?

- (a) De 18 a 25 anos
- (b) De 25 a 35 anos
- (c) De 35 a 45 anos
- (d) De 45 a 55 anos
- (e) Mais de 55 anos

- Qual é o seu sexo?

- (a) Feminino
- (b) Masculino

- Qual o seu nível hierárquico no local de trabalho?

- (a) Posição gerencial
- (b) Posição não gerencial