

# O AUTOCONTROLE INFANTIL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

GlauCIA Clara Korkichko<sup>1</sup>, Cristina Zukowsky-Tavares<sup>2</sup>

**Abstract:** This integrative review aims to examine the literature available in the last 5 years on the development of self-control skills in children, seeking to identify the main benefits and challenges related to this activity. Research was carried out on scientific bases: Google academic, SCIELO, CAPES PERIÓDICOS, GOOGLE ACADÊMICO, ERIC, and REDALYC. The PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) methodology was used. The descriptor “child self-control” or “self-control in children” focused on young children was applied to the six databases and based on the inclusion/exclusion and eligibility criteria, 11 articles were selected for analysis. In the literature available in the last five years on child self-control, it was noticed that the term is cited with other correlates by some authors, such as self-regulation, among others, however, in the perception of these records, the authors used them as a synonym. It was identified that self-control is an important factor in reducing risky behavior, addictions, school dropout and violence. Added to this, another element highlighted in the articles were the positive personal factors that self-control provides over emotions, as it helps to maintain positive relationships, allowing to contain potentially aggressive reactions, especially in more challenging situations. Gaps were presented regarding the formation of self-control in children, with gaps in the literature on this topic.

**Keywords:** Children's self-control, development of self-control skills.

**Resumo:** A presente revisão integrativa tem como objetivo examinar a literatura disponível nos últimos 5 anos sobre o desenvolvimento da habilidade de autocontrole em crianças, buscando identificar os principais benefícios e desafios relacionados a essa atividade. Foram realizadas as pesquisas nas bases científicas: SCIELO, CAPES PERIÓDICOS, GOOGLE ACADÊMICO, ERIC e REDALYC. Foi utilizada a metodologia PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). O descritor “autocontrole infantil” ou “Self-Control in Children” foi aplicado nas seis bases de dados e a partir dos critérios de inclusão/exclusão e elegibilidade foram selecionados 11 artigos para a análise. Na literatura disponível nos últimos cinco anos sobre o autocontrole infantil percebeu-se que o termo é citado com outros correlatos por alguns autores, como autorregulação, entre outros, no entanto, na percepção destes registros, os autores os usaram como sinônimo. Foi identificado que o autocontrole é um importante fator na redução de condutas de risco, vícios, evasão escolar e violência. Somado a isso, outro elemento destacado nos artigos foram os fatores pessoais positivos que o autocontrole provê sobre as emoções, uma vez que ajuda a manter relações positivas, permitindo conter reações potencialmente agressivas, especialmente em situações mais desafiadoras. Foram apresentadas lacunas quanto à formação do autocontrole em crianças, com lacunas na literatura sobre esse tema.

**Palavras-chave:** Autocontrole infantil, desenvolvimento da habilidade de autocontrole.



<sup>1</sup>Discente do Mestrado Profissional em Educação do UNASP – EC, Engenheiro Coelho, Brasil.  
[coordenaclara@gmail.com](mailto:coordenaclara@gmail.com)

<sup>2</sup>Docente no Mestrado Profissional em Educação do UNASP-EC, Engenheiro Coelho, SP, Brasil.  
[cristina.tavares@acad.unasp.edu.br](mailto:cristina.tavares@acad.unasp.edu.br)

## INTRODUÇÃO

**E**m pleno século XXI, é fator de sobrevivência educar o ser humano para o desenvolvimento das habilidades sociais. Estudos apresentam que o desenvolvimento das habilidades sociais na infância contribui para um funcionamento adaptativo, gerando independência pessoal, responsabilidade social, entre outros benefícios. Conforme Del Prette e Del Prette (2005), as habilidades de autocontrole/expressividade emocional são desenvolvidas nas áreas de habilidades sociais. Inicialmente, essas habilidades são de responsabilidade dos pais e cuidadores e, num segundo momento, são divididas com a escola. Portanto, entende-se o papel dos professores como agentes educativos, orientá-los torna-se relevante por ser o principal mediador das relações interpessoais no ambiente escolar.

Nesse contexto o autocontrole pode ser mais do que uma habilidade social, contribuindo como ferramenta no auxílio da expressão e domínio de impulsos, sendo protagonista como fator de sucesso, assertividade e bem-estar.

Porém, ainda são necessárias investigações a fim de que se entenda o comportamento da habilidade do autocontrole na infância a partir de estudos e pesquisas já concluídos e de acesso aberto aos pesquisadores em bases de dados

O seguinte estudo foi realizado nas plataformas CAPES, SCIELO, GOOGLE ACADÊMICO, ERIC e REDALYC usando os descritores “autocontrole infantil” ou “Self-Control in Children” com o recorte temporal de cinco anos (2018 – 2022). Foram encontrados 30 artigos, destes, 2 foram removidos por duplicação. Depois, foram excluídos os artigos que abordavam crianças fora da idade, pesquisas com outro viés temático, como: violência, economia, metodologia, políticas de inclusão ou voltados para a área da educação física.

A pesquisa abordou o conceito do autocontrole, sendo este ligado à autorregulação, como a capacidade de controlar suas respostas. Quando alguém apresenta autocontrole, pode interromper a resposta intuitiva ou reflexa a uma situação. A complexidade de se entender tais ideias se reflete no desafio que os pais ou professores têm no trato diário com as crianças.

O artigo discute achados da literatura para essa importante temática, visto que o correto desenvolvimento do autocontrole a partir da infância pode evitar conflitos desnecessários, auxiliar nas decisões alimentares, a coerência com desejos e metas, economizar recursos, melhorar a autodisciplina, tomar decisões e cumprir obrigações. Outro benefício advindo do autocontrole é a redução de condutas de risco como vícios, o abandono escolar prematuro, a violência ou a delinquência. Além dos fatores pessoais, sobre as emoções, o autocontrole ajuda a manter relações positivas, já que isso permite conter reações potencialmente agressivas e manter a calma, especialmente em situações que requerem equilíbrio.

O autocontrole tem sido definido de várias maneiras – como força de vontade, autodisciplina ou conscienciosidade. Segundo um entendimento do senso comum, é compreendido como sinônimo de estados internos traduzidos como “força de vontade”, poder interior ou habilidade de resistir a tentações. Já a impulsividade seria o oposto do autocontrole, ou seja, seria o fracasso em inibir tais desejos (Fidelis, 2019). No entanto, como ressaltam Chaves e González (2022) o autocontrole não age nas pessoas apenas como uma questão de

força de vontade individual ou apenas uma capacidade de raciocínio, mas sim uma habilidade complexa envolvendo processos cognitivos, emocionais, sociais e culturais, que dialogam entre si para inibir ou estimular o autocontrole. Por estas habilidades estarem relacionadas a diversos níveis, desempenham um papel essencial no autocontrole, sendo, portanto, uma habilidade multidimensional.

Calixto, Camargo e Zin (2018) propõem um estudo de caso hipotético sobre alguém chamado André, que desde criança consumiu alimentos ricos em açúcar em grande quantidade. Esse hábito é confrontado quando, já adulto, ele é diagnosticado com diabetes. A partir dessa história, eles estabelecem alguns parâmetros de análise sobre como ocorre o autocontrole e os fatores que o impedem ou o inibem. Primeiramente, em “relação às variáveis culturais, podemos imaginar que André estava imerso em um ambiente no qual existam práticas culturais de consumo de alimentos doces em alta frequência”, ou seja, seu hábito é largamente reflexo do ambiente social que o influencia e normaliza seu comportamento. Também é necessário considerar o fato genético, assim “sua sensibilidade ao açúcar que estabelece alimentos ricos neste componente como especialmente reforçadores”. Apesar disso, eles ressaltam a existência das “contingências conflitantes em vigor”, explicando, “é possível que ao longo da vida de um indivíduo exista um histórico de comer alimentos gordurosos e que, ao se mudar para uma região ou outro país, seus hábitos alimentares sejam “mal vistos”, nesse caso, ele receberá reforço negativo ou seu hábito (Calixto; Camargo; Zin, 2018, p. 98).

A partir desse exemplo, os autores ressaltam que “uma possibilidade para a promoção de comportamentos relevantes tanto para o indivíduo quanto para o seu grupo está em aumentar a capacidade das pessoas de escolherem com base nos benefícios em longo prazo”. Voltando ao exemplo de André, caso ele tivesse analisado teleologicamente seu hábito de comer doces, provavelmente, suas escolhas teriam sido diferentes, isto é, essa análise o levaria a “economizar recursos pessoais, abandonar hábitos prejudiciais à saúde, ou, de maneira mais ampla, viver melhor” (Calixto; Camargo; Zin, 2018, p. 99).

E, apesar do assunto parecer questão de escolha da vida pessoal, unicamente, mas “na verdade, afetam a sociedade como um todo” (Calixto; Camargo; Zin, 2018, p. 103) Daí entendemos melhor o conceito de controle social, o que “pode ser entendido como uma variável importante de ser considerada no contexto de grupo e diz respeito ao quanto as respostas de um indivíduo, inserido em um grupo, pode ser afetada pela presença ou monitoramento dos demais” (Calixto; Camargo; Zin, 2018, p. 101).

Essa é uma questão séria que Calixto, Camargo e Zin destacam sobre a impulsividade. Segundo eles, “se continuarmos a tomar decisões impulsivas e irresponsáveis, ensinando as próximas gerações a seguir nosso modelo, hora e menos hora a situação se tornará irreversível, comprometendo as condições de vida na Terra e, conseqüentemente, a preservação da espécie humana (Calixto; Camargo; Zin, 2018, p. 103).

Del Prette e Del Prette (2018) em seu artigo apresentam “informações sobre a história e o desenvolvimento do campo teórico-prático e de pesquisa das habilidades sociais em sua relação com a Análise do Comportamento (AC). Usando diversos artigos desde a década de 1970, eles explicam como o meio acadêmico lidou e entendeu com essa área do conhecimento, especialmente voltado para o Treinamento de Habilidades Sociais (THS) e Terapia Comportamental (TC). Segundo eles, “as questões teóricas recorrentes não ocorreram em

discussão entre os diferentes modelos que compõem esse campo, por exemplo, contradições, divergências, convergências, paradigmas conceituais”. Isso fez com que houvesse distintas visões sobre o assunto, iniciando pelos próprios termos “habilidades sociais e competência social. Alguns autores utilizam esses termos como conceitualmente equivalentes, enquanto outros, entre eles os autores deste ensaio, defendem a diferenciação entre tais constructos” (Del Prette; Del Prette, 2018, p. 41).

De acordo com a pesquisa, “os problemas e transtornos para os quais o THS é indicado como intervenção principal são aqueles que apresentam maior comprometimento nas relações interpessoais, associado a déficits de habilidades sociais e/ou a comportamentos concorrentes.” Porém, por questões de discordância conceitual, “tais problemas têm sido encaminhados a diferentes profissionais de saúde e educação, como psicoterapeutas, psiquiatras, psicopedagogos etc”. No entanto, “o THS pode ser utilizado como um recurso importante, algumas vezes desde o início do processo e outras vezes como uma intervenção que se inicia após algum tempo e que “se aproveita das melhoras do organismo”, ampliando contatos sociais que fortaleçam as aquisições comportamentais.

No artigo, os autores explicam que “considerando a pertinência desses contrastes e discordâncias, criou uma lacuna teórica e histórica, que pode ter influenciados “em nossos currículos acadêmicos”. Para eles, “uma hipótese residiria no fato de que a aplicação do THS nos Estados Unidos e Canadá teria se voltado, principalmente em seu início, ao atendimento das demandas de ressocialização do paciente psiquiátrico [e] demorou a ocorrer em nosso país e outros do hemisfério sul”. De toda forma, a compreensão sobre o autocontrole desenvolvido pela própria pessoa continua sendo de alta importância nos dias de hoje (Del Prette & Del Prette, p. 43).

A presente revisão integrativa tem como objetivo examinar a literatura disponível nos últimos 5 anos e o desenvolvimento da habilidade de autocontrole em crianças, buscando identificar os principais benefícios e desafios relacionados a essa atividade. Para responder à questão levantada nesta revisão integrativa, baseada na pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa, optou-se por investigar artigos relacionados ao modo como diversos teóricos entendem o conceito e como os docentes, em parceria com a família, podem criar um caminho de sucesso a ser trilhado para os alunos.

## MÉTODO

A revisão integrativa iniciou-se no dia 20/07/2023, quando foram realizadas as pesquisas nas bases científicas: CAPES, SCIELO, GOOGLE ACADÊMICO, ERIC e REDALYC. Foi utilizada a metodologia PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), proposta por Moher *et al.* (2009), em que é feita uma revisão sistemática de estudo secundário por meio do qual faz-se busca, seleção, análise e síntese de achados de estudos primários através de métodos sistemáticos com o objetivo de responder uma pergunta de pesquisa estruturada e reduzir possíveis vieses metodológicos.

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, cujo método possibilita a síntese de vários estudos já publicados, pautados nos achados apresentados pelas pesquisas, resultando em uma análise ampliada e na identificação de lacunas existentes.

A pesquisa integrativa tem como objetivo gerar um panorama consistente e compreensível de conceitos complexos, teorias ou problemas relevantes, por meio da análise da multiplicidade de estudos disponíveis (Souza et al., 2010; Whittemore; Knafl, 2005)

A metodologia de busca e escolha dos estudos para esta Revisão Integrativa seguiu as recomendações do Statement for Reporting Systematic Reviews and Meta-Analyses of Studies - PRISMA, utilizando o quadro e fluxograma acessível no site, ajustando-se a necessidade do estudo e de modo que as informações ficassem mais compreensíveis para os leitores. É importante mencionar que o termo de busca controlado MeSH (Medical Subject Headings) foi elaborado com base nas recomendações do checklist PRISMA (Whittemore; Knafl, 2005).

PRISMA é recomendado para construção de revisão sistemática e meta-análise, com o objetivo de colaborar com os autores para melhorar os relatos nesse tipo de revisão. É composto por um checklist com 27 itens e um fluxograma em quatro etapas, a saber: identificação, seleção, elegibilidade e inclusão que são disponibilizados ao público<sup>1</sup>.

Essa recomendação sintetiza-se na descrição de revisões que avaliam estudos randomizados, do mesmo modo é possível ser empregado como base para relatar revisões sistemáticas de outros gêneros de pesquisa (avaliações de intervenções) e revisões integrativas (sendo que o autor pode adaptar os instrumentos de acordo com as necessidades da pesquisa). Contudo, é fundamental destacar que ele não é um instrumento de avaliação da qualidade de revisão (Moher et al., 2009).

Na Tabela 1, estão detalhadas as bases utilizadas, a quantidade de artigos encontrados, o descritor utilizado, o período de anos selecionado, o campo, os booleanos e os filtros.

**TABELA 1** DESCRITORES UTILIZADOS NAS BASES DE DADOS CONSULTADAS

| Fonte            | Quantidade de artigos | Descritor                                             | Período de anos selecionado | Campo                                        | Booleanos | Filtros                                           |
|------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------|
| PERIÓDICOS CAPES | 19                    | Autocontrole infantil<br>"Self-Control in Children"   | 5 anos                      | Busca avançada<br>Artigos<br>Qualquer idioma | OU        | Artigos revisados por pares                       |
| SCIELO           | 01                    | (Autocontrole infantil)<br>(Self-Control in Children) | 5 anos                      | Busca avançada<br>Todos os índices           | OR        | Artigo revisado por pares                         |
| GOOGLE ACADÊMICO | 07                    | Autocontrole infantil<br>"Self-Control in Children"   | 5 anos                      | Qualquer idioma                              | OU        | Artigos revisados por pares, dissertações e teses |
| ERIC             | 02                    | Autocontrole infantil<br>"Self-Control in Children"   | 5 anos                      | Todo o texto                                 | -         | Artigos revisados por pares                       |
| REDALYC          | 01                    | Autocontrole infantil                                 | 5 anos                      | Busca por autor: Casali, Ivana e Del Prette  | -         | Artigo revisado por pares                         |

<sup>1</sup> O PRISMA encontra-se disponível em: <http://prisma-statement.org/>.

## RESULTADOS DA REVISÃO INTEGRATIVA

Nas cinco bases utilizadas para a seleção de estudos foram identificados 11 artigos. As informações foram organizadas em um fluxograma em quatro etapas: identificação, seleção, elegibilidade e inclusão. Na figura 1, estão explicitadas as análises para exclusão de artigos. Para a apresentação dos resultados foi utilizado o fluxograma PRISMA (Moher et al., 2009).

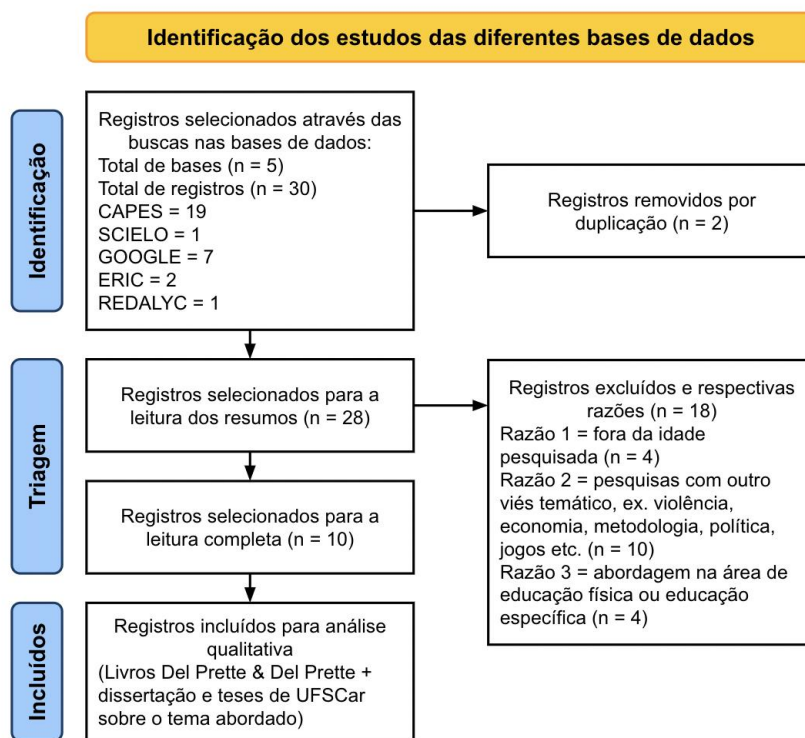


IMAGEM 1 PROCESSO DE REVISÃO INTEGRATIVA

## CARACTERÍSTICAS DOS ESTUDOS

Após a seleção dos 11 artigos identificados pelos bancos de pesquisa, foi organizada uma tabela onde foram adicionados os autores, títulos, amostra pesquisada, tipo de estudo, instrumento utilizado e país da pesquisa. Na sequência da leitura dos artigos foi analisado o que corroborava com o objetivo deste estudo. Também foram abordadas as revisões de literatura

com os devidos registros dos resultados destas pesquisas. Os artigos foram lidos na íntegra e relatados aqui resumidamente.

Depois da exclusão de dois referidos artigos, os 11 restantes foram devidamente analisados e ofereceram o conteúdo base para este estudo. Neles, os autores, de diferentes maneiras e pontos de vista, discutem o desenvolvimento do autocontrole a partir da infância como ferramenta de mitigação de conflitos desnecessários, auxiliando nas escolhas cotidianas como horários e tipos de alimentos, a constância na execução de metas, economia de recursos e melhor autodisciplina.

**TABELA 2** ANÁLISE QUALITATIVA DOS ESTUDOS DA REVISÃO INTEGRATIVA

| Autor/Ano                                    | Título                                                                                                              | Amostra | Tipo de estudo                    | Instrumento utilizado                                                                                                                | País       |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Chaves e González (2022)                     | Promoviendo la capacidad de autocontrol en niñas y niños: conceptos y estrategias en contexto                       | 30      | Qualitativa                       | Revisão bibliográfica                                                                                                                | Costa Rica |
| Calixto e Camargo (2018)                     | Autocontrole, uma questão de escolha?                                                                               | 20      | Qualitativa                       | Revisão bibliográfica                                                                                                                | Brasil     |
| Del Prette e Del Prette (2018)               | A relação entre habilidades sociais e análise do comportamento                                                      | 108     | Qualitativa                       | Revisão bibliográfica                                                                                                                | Brasil     |
| Dias, Casali, Del Prette e Del Prette (2019) | Automonitoria na competência social: Análise das classes e indicadores comportamentais                              | 61      | Qualitativa                       | Revisão bibliográfica                                                                                                                | México     |
| Fidelis (2019)                               | Autocontrole do conhecimento de resultados em crianças e adolescentes                                               | 240     | Quanti-qualitativo e exploratório | Pesquisa, questionário e jogo                                                                                                        | Brasil     |
| Figueiredo (2018)                            | Autocontrole do conhecimento de resultados em crianças e adolescentes                                               | 36      | Quanti-qualitativo e exploratório | Tarefa de arremesso                                                                                                                  | Brasil     |
| Jelić e Nenezic (2019)                       | Influences of preschool on the development of self-control in preschool children in Montenegro.                     | 41      | Qualitativo                       | Software Atlas.ti                                                                                                                    | Montenegro |
| Reis e Sampaio (2019)                        | Child Distributive Behavior and Inhibitory Control in a Private Context.                                            | 136     | Quanti-qualitativo e exploratório | Pesquisa, questionário e jogo                                                                                                        | Brasil     |
| Rocha e Vercelli (2019)                      | Habilidades socioemocionais na escola: guia prático da educação infantil ao ensino fundamental. De Roseli BONFANTE. | 1       | Qualitativa                       | Revisão bibliográfica                                                                                                                | Brasil     |
| Soares, Almeida e Cançado (2019)             | Experimentos clássicos em análise do comportamento                                                                  | 16      | Qualitativa                       | Revisão bibliográfica                                                                                                                | Brasil     |
| Vieira <i>et al.</i> (2020)                  | School and Effects of a Preventive Intervention of Emotional Regulation in the School Context                       | 55      | Quanti-qualitativo e exploratório | Matrizes Progressivas Coloridas de Raven (CPM), Teste de Desempenho Escolar e Sistema de Avaliação de Habilidades Sociais (SSRS-BR). | Brasil     |
| Total                                        |                                                                                                                     | 744     |                                   |                                                                                                                                      |            |



Chaves e González (2022) iniciam sua abordagem do tema salientando que uma análise meramente racional da tomada de decisões deixa de lado a importância do contexto social, emocional e biográfico, e considera apenas a estimativa da utilidade esperada, o que não é ambientalmente representativo das situações reais sendo que as pessoas vivem em seu mundo social. Para eles, o autocontrole é uma capacidade cognitiva, emocional e comportamental que permite à pessoa inibir desejos imediatos e respostas impulsivas e regular seu comportamento. Este processo não ocorre isolado, mas se conecta aos aspectos sociais vinculados às relações interpessoais através da vida do indivíduo e também com os sistemas sociais, econômicos, políticos e culturais. Da mesma forma como ocorrem com as diversas habilidades socioemocionais humanas, o autocontrole pode ser aperfeiçoado mediante a prática e o desenvolvimento de técnicas ensinadas.

A pesquisa de Chaves e González (2022) foi direcionada ao indivíduo a fim de entender como sua capacidade de autocontrole pode ajudar a compreender outros recursos cognitivos e habilidades para a inibição de impulsos e as implicações desse tema. Os autores destacaram a relevância dos fatores individuais em relação aos aspectos sociais e contextuais, dessa forma, o autocontrole, embora seja um processo complexo, é fundamental para a vida social humana, tanto no âmbito acadêmico e profissional, quanto no nível individual e social, já que ajuda a alcançar objetivos através da reflexão prévia. Quando olhamos o escopo e vemos a motivação, as emoções, a racionalidade, as crenças e o contexto social, é possível ter uma visão mais ampla da complexidade das decisões que são tomadas diariamente, portanto não podem ser reduzidas apenas aos aspectos racionais e controlados.

Segundo eles, por se tratar de crianças, a família é a primeira rede de apoio e a principal fonte de contenção em diversos âmbitos da vida, de modo que não se pode esperar que tenham uma conduta esperada ou socialmente aceita sem serem munidas adequadamente das ferramentas necessárias. Portanto, é fundamental que as famílias trabalhem a confiança da criança, o que será um fator essencial para elas vencerem obstáculos e tomar melhores decisões. Em síntese, se os adultos exigem controle e equilíbrio das crianças, mas sem oferecer um ambiente estável, confiável e positivo, então será pouco provável que as crianças atendam às expectativas. O mesmo vale para a sala de aula.

As crianças têm a necessidade de um ambiente que auxilie no controle de seus impulsos, emoções e disposições, o que os ajuda a conseguir dominar os desejos e resistir ao imediatismo. Sem o correto direcionamento, é comum que elas tendam a ser impacientes e impulsivas, uma vez que suas capacidades de autocontrole não se desenvolveram apropriadamente. No entanto, é preciso destacarmos, como dizem Chaves e González, que não é intenção dos pesquisadores isentar as crianças de toda e qualquer responsabilidade individual, mas apenas enfatizar os outros elementos que as cercam e que influenciam sua decisão. Pode-se afirmar, portanto, que o autocontrole não depende apenas de meninos e meninas analisados isoladamente, visto que o processo de escolha é influenciado, se levarmos em consideração os fatores individuais e cognitivos, teremos também o contexto social, educação, geográficos, condições socioeconômicas e as intervenções governamentais (Chaves; González, 2022).

Também adotando um objeto de estudo composto por criança, Vieira et al. (2020) afirmam que o nem sempre a aprendizagem socioemocional é contemplada mediante embasamento



científico. Os autores avaliaram, a partir de uma amostra composta por 55 crianças brasileiras matriculadas em escolas públicas, o impacto de intervenção de regulação emocional no desempenho escolar e habilidades sociais. Para tanto, Vieira et al. (2020) fizeram uso das Matrizes Progressivas Coloridas de Raven (CPM) e do Teste de Desempenho Escolar e Sistema de Avaliação de Habilidades Sociais (SSRS-BR). De maneira geral, os resultados apontaram uma relação positiva entre a regulação emocional no desempenho escolar em habilidades sociais (Vieira et al., 2020).

Para Jelić e Nenezić (2019) autocontrole e automonitoria são termos que se referem a um grupo de habilidades em crianças e adultos que os possibilita gerenciar ações e emoções de forma que consigam realizar as tarefas devidas, além de poder, concentrar a atenção, gerenciar sentimentos e saber como se adaptar às necessidades que lhes cercam. Autocontrole e automonitoria começam na infância e, ao longo do tempo, os responsáveis pelo trabalho de aperfeiçoamento dessa habilidade são os pais e professores, ou seja, repousa sobre os adultos o dever de auxiliar as crianças a desenvolverem a capacidade que influenciará em todas as áreas da vida. Visto que elas começam a desenvolver o autocontrole no primeiro ano de vida, a ajuda dos pais é primordial para elas aprenderem o controle em questões físicas e ir avançando na habilidade de socializar, dominar as ações, paciência, resiliência, se encaixar em diferentes ambientes (Jelić; Nenezić, 2019).

O autocontrole é ser capaz de se regular. Uma criança poder resistir a distrações, inibir impulsos, recuperar-se de emoções difíceis, atrasar a gratificação e planejar; todas essas atitudes estão ligadas à capacidade do autocontrole. Um ambiente em que isso é notado com mais repetições, progressão e, até, no sistema de erros e acertos, é na escola; no entanto, isso dependerá na maioria da idade da criança, visto que crianças pequenas não têm o mesmo autocontrole de crianças mais velhas. As crianças começam a desenvolver habilidades de autocontrole já no primeiro ano de vida e evoluem com o tempo. A primeira idade é caracterizada pelo autocontrole em relação à atividade física, sendo que as crianças, na maioria das vezes, adotam isso com a ajuda dos pais, o que mostra quão dependentes são as crianças desta idade (Jelić; Nenezić, 2019).

Segundo os autores, o estudo sobre o desenvolvimento das crianças para aprenderem técnicas de autocontrole mostra que, apesar de padrões, há muita variação individual. Algumas crianças têm mais problemas para se regular e sofrem por isso. Crianças pequenas com poucas habilidades de autocontrole tendem a fazer menos progresso acadêmico ao longo dos anos escolares e são mais propensos a experimentar problemas de ansiedade, depressão e comportamento agressivo. Além disso, estudos apresentam que, a longo prazo, crianças com baixo autocontrole correm maior risco de problemas de saúde, como obesidade e dependência de drogas (Jelić; Nenezić, 2019).

Reis e Sampaio (2019) abordam a ideia de autocontrole conectado com o controle inibitório e controle distributivo. Segundo eles, a capacidade de solucionar problemas, planejar e executar tarefas, avaliar e modificar seu próprio comportamento frente a metas pré-estabelecidas está associada a processos neurocognitivos coordenados pelo córtex pré-frontal, chamadas de funções executivas. O controle inibitório permite ao indivíduo o controle de respostas, refreia os impulsos individuais e adia as recompensas imediatas para alcançar melhores recompensas no futuro. Esse tipo de processo decorre ao longo do tempo a partir de fatores genéticos e socioculturais e da maturação do córtex pré-frontal. Durante a primeira infância, o controle

inibitório se desenvolve rápida e intensamente, mas continua a se desenvolver até o início da vida adulta, quando atinge o auge do seu desempenho, por isso, as crianças mais novas têm maior dificuldade em respostas comportamentais inibitórias do que as mais velhas, então tendem a exibir com maior frequência comportamentos impulsivos e egocêntricos.

Por outro lado, o controle distributivo é ligado ao desenvolvimento de empatia, em que as crianças tendem a utilizar diferentes princípios de justiça, como igualdade, necessidade e equidade, e se manifestam na forma como as crianças tomam decisões sobre a partilha de bens. Nesse processo, há uma maior disposição a julgamentos igualitários sejam mais usados com o aumento da idade das crianças, e as crianças mais velhas apresentam um comportamento mais favorável à igualdade e rejeitando ofertas injustas em situações de compartilhamento de recursos, mesmo que isso lhe beneficie.

Em sua pesquisa, eles buscaram avaliar se há uma relação entre controle inibitório e controle distributivo comportamento em um contexto privado, além de avaliar a relação entre essas duas variáveis, a idade e sexo dos participantes. O estudo tratou de analisar se, ao receber figurinhas adesivas, as crianças prefeririam compartilhar ou tenderiam a reter para si, e quais os possíveis critérios que elas usavam. Os resultados mostraram que as crianças mais velhas doaram mais adesivos do que as mais novas, e, provavelmente a razão disso é o fato das crianças mais egocêntricas, principalmente as mais novas, ainda estarem aprendendo o conceito de coletividade, e preferirem atender aos seus próprios interesses.

A análise de Reis e Sampaio (2019) nos remete ao conceito do comportamento social, que também podemos analisar do ponto de vista comportamento de escolha, que todos nós desde cedo aprendemos as maneiras mais educadas de se portar em sociedade e os conceitos como generosidade, cooperação, competição, egoísmo e altruísmo. Partindo do pressuposto que as escolhas trazem, pelo menos, duas consequências opostas, é correto afirmar que a generosidade, de modo consistente e constante, beneficia o outro da mesma forma que beneficia aquele que faz a escolha. Por outro lado, o egoísmo beneficia mais aquele que faz a escolha e menos o outro, e o altruísmo, um padrão de escolhas que beneficia o outro e nada, ou quase nada, aquele que faz a escolha.

Ainda sobre a pesquisa de Reis e Sampaio (2019), foi levantada a questão: se crianças receberem ordens diretas para executar um comportamento considerado socialmente moral, isso tenderia a fazê-las ser mais altruístas. Porém, consoante os resultados, não houve significativa influência de controle inibitório sobre a capacidade das crianças para parar este desejo possível a ponto de fazer com que desistam dos bens que ganharam livremente (adesivos). Nesse sentido, é possível assumir que normas sociais não parecem ter força notável sobre os mais novos, provavelmente porque ainda não foi desenvolvida uma moralidade mais voltada para o benefício social, mas sim na busca de maiores benefícios para si (Reis; Sampaio, 2019).

O experimento de Reis e Sampaio (2019) se assemelha ao de Fidelis (2019) sobre o jogo da partilha que também tem sido utilizado como ferramenta para estudar diversos fenômenos na Análise do Comportamento. Este jogo apresenta um modelo experimental para estudar generosidade, altruísmo e egoísmo. Em cada rodada são oferecidas ao participante duas alternativas. Uma alternativa fornecerá a ele uma recompensa maior (distribuidor), e outra ainda maior para o outro participante (receptor). Outra alternativa oferecerá ao participante uma recompensa monetária menor (distribuidor), e menor ainda para o outro participante (receptor).

Se o participante distribuidor apresentar um padrão de resposta que ofereça uma recompensa maior para si e maior ainda para o “outro jogador”, este será classificado enquanto um padrão de respostas otimizadas e generosas. Mas se o participante apresentar um padrão de resposta que ofereça a si próprio uma recompensa monetária menor e outra menor ainda para o “outro jogador”, este será classificado enquanto um padrão de respostas competitivas (Fidelis, 2019).

O experimento foi feito com um participante, P1, do gênero masculino, com idade de 10 anos, com desenvolvimento típico. Os dados obtidos demonstraram que, de forma geral, P1, que inicialmente apresentava um padrão de respostas competitivas no Jogo da Partilha e impulsivas na tarefa de desconto temporal, após ser submetido ao treino de autocontrole, passou a emitir significativamente mais respostas otimizadas no jogo. Portanto, foi possível verificar que o treino de autocontrole resultou no aumento das respostas otimizadas. Surge, assim, o comum dilema dos adultos em relação às crianças envolvendo as normas sociais que elas precisam interiorizar, ao mesmo tempo que lutam contra seus impulsos internos de egoísmo, raiva ou antipatia. É nesse contexto da necessidade da compreensão do autocontrole que é possível realizar intervenções mais eficazes do que a partir do senso comum, pois, ao invés de tentar modificar uma mera inclinação interior, podemos identificar e isolar as variáveis que induzem as crianças a um comportamento, podendo então prevê-lo e controlá-lo (Fidelis, 2019).

Ao Fidelis (2019) mencionar o controle, somos levados a refletir no elemento mais comum das crianças ao receberem um comando direto: a resistência. Mesmo antes de conseguirem dizer “você não manda em mim”, crianças muito pequenas já expressam seu senso de autonomia ao sentirem que os pais ou irmãos mais velhos estão tentando controlá-los. Ainda bebês, elas resistem a serem forçados e sinalizam suas próprias necessidades de maneiras que exigem que nos adaptemos a eles. E mesmo quando os pais iniciam o processo de ensinamento das normas sociais e as técnicas de autocontrole, o desejo de exercer a autonomia não desaparece à medida que os filhos crescem. Elas descobrem as normas familiares, escolares e sociais que delimitarão suas escolhas, e, por muitas vezes, haverá conflito, ao perceberem que são coercitivas.

O cerne da análise estava na falsa suposição da dicotomia das escolhas humanas de que os indivíduos fariam, tendo os devidos incentivos, sempre e obrigatoriamente, as melhores decisões possíveis para si próprios, ou então, que sempre fariam escolhas necessariamente melhores do que aquelas que poderiam ser feitas por terceiros. No entanto, tais conceitos em um sistema mecânico de causa e efeito, de benefício e retornos, não são absorvidos pela obviedade, porém ensinados, se tornando um padrão de comportamento (Fidelis, 2019).

Na resenha de Rocha e Vercelli (2019) é discutido o Programa de Ensino de Habilidades de Vida criado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Esse programa, adaptado para a população brasileira, enfatiza a escola, com seu papel social, como o melhor cenário para o desenvolvimento integral da criança, causando a diminuição da desigualdade e contribuindo, assim, para uma cidadania plena. Esse projeto, alcançando uma área maior de atuação e com as devidas adaptações para atender também a essa etapa de ensino, fornece uma estrutura pedagógica que tem por alvo o desenvolvimento das crianças maiores, atendendo a suas particularidades, sendo caracterizado por possuir peculiaridades e o suporte de uma equipe multidisciplinar. Entretanto, o cerne do trabalho é o mesmo, com as oficinas semanais no contexto escolar que têm por alvo o aperfeiçoamento das habilidades sociais e emocionais de todos os participantes.

A conexão entre o desenvolvimento da criança com o papel da escola, é enfatizada por Jelić e Nenezić (2019) em relação à enorme importância que professores de pré-escola têm no processo. Controlar o impulso de satisfação é essencial para o desenvolvimento do autocontrole e pode ser alcançado por verbalização ou conversação, e essas atividades, sendo realizada correta e efetivamente pelos educadores, que tenham interiorizado a relevância de um planejamento e trabalho temático que corresponda às necessidades, capacidades e interesses das crianças individualmente, certamente trarão excelentes resultados não só pedagógicos, mas proverão melhores cidadãos com visão ajustada sobre si mesmo e os outros. Quando são colocados juntos os pais e professores, isso reforça a realidade do desafio proposto e a necessidade de uma remodelação teórica e prática que atinja o objetivo.

Um dos fatores que têm recebido mais atenção na literatura do autocontrole é o feedback relacionado ao resultado da resposta motora em relação à meta, denominado Conhecimento de Resultados (CR). Seguindo esse conceito, Figueiredo, 2018, fez um experimento com 36 crianças em idade escolares, de ambos os sexos, sem experiência prévia na tarefa em questão, e sem conhecimento dos propósitos do estudo. O objetivo era testar três hipóteses. A primeira hipótese se referia à comparação entre a condição autocontrolada tradicional e a condição externamente controlada a fim de ver se a condição autocontrolada seria superior à condição externamente controlada. A segunda hipótese dizia respeito aos aspectos motivacionais do autocontrole, e buscava averiguar possíveis diferenças entre as condições nas medidas motivacionais.

A terceira hipótese dizia respeito às estratégias de solicitação de CR. Nessa etapa, analisou-se a tendência das crianças de solicitar CR após tentativas consideradas boas e de o fazer após tentativas consideradas ruins. A quarta hipótese dizia respeito à condição autocontrolada com restrições, a fim de testar a reação da criança em uma situação com maior demanda cognitiva. Nesse nível, a criança poderia encontrar, ou não, algo que lhe faça sentir satisfeita em exercer o autocontrole. A última hipótese dizia respeito à capacidade das crianças em avaliar seu próprio desempenho sob condições autocontroladas. A pesquisa concluiu que a eficácia do fornecimento de CR de forma autocontrolada a criança depende diretamente da habilidade deles de seguir, entender e processar as informações resultantes do próprio desempenho. Aperfeiçoar tal habilidade está associada a um melhor uso dos mecanismos de detecção e correção de erros na aprendizagem.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Entendendo a relevância deste tema, esta revisão examinou a literatura disponível nos últimos cinco anos sobre o autocontrole infantil. Percebeu-se que o termo autocontrole é citado com alguns termos correlatos por alguns autores, como autorregulação, entre outros, no entanto, na percepção destes registros, os autores os usaram como sinônimo. Foi identificado que o autocontrole é um importante fator na redução de condutas de risco, vícios, evasão escolar e violência. Somado a isso, outro elemento destacado nos artigos foram os fatores pessoais positivos que o autocontrole provê sobre as emoções, uma vez que ele ajuda a manter relações positivas, permitindo conter reações potencialmente agressivas, especialmente em situações mais desafiadoras. Por outro lado, foram apresentadas lacunas quanto à formação do

autocontrole em crianças. Destacou-se também a existência de lacunas na literatura sobre esse tema.

## REFERÊNCIAS

- Calixto, F., Camargo, J., & Zin, G. (2018). Autocontrole, uma questão de escolha? In Kienen, N. et al. (Ed.), *Análise do comportamento: conceitos e aplicações a processos educativos clínicos e organizacionais*. Londrina: UEL.
- Chaves, P. C. & González, S. P. L. (2022). Promoviendo la capacidad de autocontrol en niñas y niños: conceptos y estrategias en contexto. *Innovaciones Educativas*, 24(37), 119-132. Universidad Estatal a Distancia. <http://dx.doi.org/10.22458/ie.v24i37.4068>.
- Del Prette, A. & Del Prette, Z. A. P. (2018). A relação entre habilidades sociais e análise do comportamento: história e atualidades. In Kienen, N. et al. (Ed.), *Análise do comportamento: conceitos e aplicações a processos educativos clínicos e organizacionais*. Londrina: UEL.
- Dias, T. P., Casali, I. G., Del Prette, A., Del Prette, Z. A. P. (2019). Automonitoria na competência social: Análise das classes e indicadores comportamentais. *Acta Comportamentalia: Revista Latina de Análisis de Comportamiento*, 27(3), 333–350. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=274561550005>.
- Fidelis, D. P. (2019). O efeito do treino de autocontrole sobre o desempenho de escolha no Jogo da Partilha. *Repositório Institucional UFSCar*. <https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/11495>.
- Figueiredo, L. S. (2018). Autocontrole do conhecimento de resultados em crianças e adolescentes. *Repositório UFMG*. <http://hdl.handle.net/1843/30743>.
- Jelić, M. & Nenezić, S. Č. (2019). Influences of preschool on the development of self-control in preschool children in Montenegro. *South African Journal Of Education*, 39(2), 1-9. Education Association of South Africa. <http://dx.doi.org/10.15700/saje.v39ns2a1627>.
- Moher, D. & Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the prisma statement. *BMJ*, 339(211). <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.b2535>.
- Reis, R. M. A. & Sampaio, L. R. (2019). *Child Distributive Behavior and Inhibitory Control in a Private Context*. Paidéia, Ribeirão Preto, 29. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1982-4327e2933>.
- Rocha, P. K. & Vercelli, L. de C. A. (2019). Habilidades socioemocionais na escola: guia prático da educação infantil ao ensino fundamental. *Revista Diálogo*. Curitiba: Juruá Editora, 91.
- Soares, P. G., Alveida, J. H. & Cançado, C. R. X. (2020). *Experimentos clássicos em Análise do Comportamento* (Vol. 2). Instituto Walden4.
- Vieira, N. S. Da C., Prette, Z. A. P. D., Oliveira, A. M., Ribeiro, D. F., Silva, S. F., Raimundo, E. M., Teodoro, S. C., Freitas, L. C. & Guerra, L. B. (2020). Effects of a Preventive Intervention of Emotional Regulation in the School Context. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 36. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e363>.
- Whittemore, R. & Knafl, K. (2005). The integrative review: updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, 52(5), 546-553.

Submetido em: 07/03/2024

Revisões requeridas: 04/05/2024

Aprovado em: 17/07/2024

Publicado em: 25/07/2024