



A INFLUÊNCIA DO AUTOCONTROLE NAS PRÁTICAS FINANCEIRAS E NO BEM-ESTAR ECONÔMICO

Pedro Ottávio de Barros Salles

Universidade de São Paulo / pedroottavio10@gmail.com

Gabriel de Almeida Aguiar

Universidade de São Paulo / gabriel.aguiar@usp.br

Márcia Mitie Durante Maemura

Universidade Federal de Uberlândia / mitie.maemura@gmail.com

Tabajara Pimenta Júnior

Universidade de São Paulo / taba.jr@usp.br

RESUMO:

Este estudo analisou a relação entre autocontrole, práticas financeiras e bem-estar financeiro a partir de uma abordagem descritiva com 168 participantes. Foram examinadas dimensões como características sociodemográficas, níveis de autocontrole, endividamento, comportamento de poupança, impulsividade nas compras, preferências de pagamento e educação financeira. Os resultados indicam elevado nível de endividamento, embora a maioria relate pagar suas dívidas em dia. Aproximadamente metade da amostra apresenta dificuldades na formação de poupanças, enquanto parcela significativa realiza compras por impulso com frequência. Observou-se, contudo, que muitos participantes afirmam pesquisar preços e planejar compras de maior valor, sugerindo a coexistência de comportamentos financeiros racionais e impulsivos. A principal preocupação declarada foi a redução de gastos, seguida de poupança. Os resultados sugerem que limitações comportamentais e de planejamento exercem papel central na gestão financeira e ressaltam a complexidade da interação entre as dimensões de comportamentos racionais e impulsivos para a amostra considerada.

PALAVRAS-CHAVE: Autocontrole, endividamento, educação financeira.



1. Introdução

A administração das finanças pessoais é um tema que vem ganhando atenção crescente na literatura acadêmica devido à sua importância para a estabilidade econômica dos indivíduos e famílias. Em um cenário de acesso ampliado ao crédito e consumo, as decisões financeiras tornaram-se cada vez mais complexas, exigindo não apenas conhecimento, mas também habilidades comportamentais específicas, como o autocontrole. Essa habilidade, que envolve a capacidade de resistir a impulsos imediatos em favor de objetivos de longo prazo, é frequentemente citada como um fator essencial na gestão financeira (Tangney et al., 2018).

O comportamento financeiro inclui práticas como a administração de dívidas, o controle de gastos e a criação de poupança, que, segundo Garman e Fogue (2018), são essenciais para o bem-estar econômico. Estudos indicam que indivíduos com maior autocontrole tendem a tomar decisões financeiras mais responsáveis, evitando dívidas desnecessárias e priorizando o planejamento de longo prazo (Shefrin & Thaler, 1988). Contudo, essa relação não é direta e pode ser mediada por fatores como educação financeira e contexto socioeconômico (Lusardi & Mitchell, 2011).

A educação financeira é amplamente reconhecida como um componente essencial para a tomada de decisões financeiras eficazes (Lusardi & Tufano, 2015). Indivíduos com maior conhecimento financeiro têm maior probabilidade de compreender os impactos de suas escolhas econômicas e de desenvolver estratégias para alcançar estabilidade financeira (Lusardi & Mitchell, 2011). No entanto, mesmo entre aqueles com conhecimento elevado, o autocontrole desempenha um papel importante, já que decisões financeiras não envolvem apenas capacidade cognitiva, mas também habilidades comportamentais (Baumeister et al., 1994).

No Brasil, estudos sobre comportamento financeiro ainda são escassos, especialmente no que diz respeito à relação entre autocontrole e bem-estar econômico (Muraven et al., 1998). Essa lacuna na literatura destacou a necessidade de investigações que considerassem tanto as práticas financeiras quanto os fatores subjetivos que influenciam a percepção de bem-estar (Lusardi & Mitchell, 2011). A ausência de estudos que explorem a relação entre autocontrole, práticas financeiras e bem-estar financeiro no contexto brasileiro configurou uma lacuna significativa, dado o impacto que essas variáveis possuem na saúde financeira e na qualidade de vida.

Os estudos já publicados sugerem que práticas financeiras organizadas, como a criação de poupança e o controle de impulsos de consumo, estão associadas a níveis mais altos de bem-estar financeiro (Shefrin & Thaler, 1988). Contudo, a impulsividade, frequentemente apontada como um desafio para o autocontrole, pode dificultar a implementação dessas práticas (Tangney et al., 2018). Indivíduos impulsivos tendem a priorizar recompensas imediatas, o que pode resultar em endividamento e baixa percepção de segurança econômica (Baumeister et al., 1994).



A relação entre impulsividade e comportamento financeiro revelou-se especialmente relevante no cenário brasileiro, caracterizado pelo amplo acesso ao crédito e pelo consumo facilitado (Lusardi & Tufano, 2015). Embora o crédito seja uma ferramenta útil para atender a necessidades imediatas, seu uso inadequado pode levar ao endividamento excessivo e comprometer o bem-estar financeiro (Netemeyer et al., 2018). Nesse contexto, o autocontrole desempenha um papel crucial ao ajudar os indivíduos a resistirem a decisões financeiras prejudiciais (Baumeister & Heatherton, 1996).

Assim, diante dessa lacuna, a pesquisa foi orientada pela seguinte pergunta: “De que forma o autocontrole influencia as práticas financeiras e o bem-estar financeiro dos brasileiros?”. Essa questão buscou compreender as dinâmicas entre variáveis comportamentais e financeiras, explorando como habilidades de autocontrole poderiam mediar as decisões financeiras e moldar a percepção de estabilidade econômica dos indivíduos.

A pesquisa teve como objetivo geral investigar a relação entre autocontrole, práticas financeiras e bem-estar financeiro. Especificamente, buscou-se analisar como práticas financeiras, como poupança e controle de gastos, estavam associadas ao nível de autocontrole dos participantes, avaliar o impacto dessas práticas na percepção de bem-estar econômico e identificar possíveis associações entre características sociodemográficas, práticas financeiras e bem-estar financeiro.

2. Fundamentação Teórica

A compreensão do autocontrole como um fator crítico na tomada de decisão financeira tem suas raízes em diversas teorias psicológicas e econômicas. Um dos estudos pioneiros mais citados nesse campo é o conduzido por Walter Mischel durante os anos 1970, conhecido como o "teste do marshmallow". Nesse experimento, Mischel avaliou a capacidade de crianças em adiar a gratificação imediata em troca de uma recompensa maior no futuro (Mischel et al, 1989). Os resultados do estudo demonstraram que crianças que conseguiam esperar por uma maior recompensa apresentavam melhores resultados em vários aspectos da vida ao longo dos anos, incluindo desempenho acadêmico e habilidades sociais, evidenciando o impacto duradouro do autocontrole em comportamentos futuros. Esses achados consolidaram uma base sólida para a compreensão do autocontrole como preditor de decisões e comportamentos adaptativos em longo prazo.

A teoria do autocontrole desenvolvida por Baumeister e Heatherton (1996) expandiu essa compreensão, sugerindo que o autocontrole é um recurso finito que pode ser temporariamente esgotado com o uso excessivo, mas que também pode ser fortalecido com a prática regular. Conhecida como a "teoria da força do ego", essa abordagem propõe que o autocontrole opera de forma semelhante a um músculo: ele se desgasta com o uso intenso em curto prazo, mas pode ser aprimorado a partir do treinamento contínuo. Estudos subsequentes realizados por Baumeister et al. (1998) mostraram que, após exercerem autocontrole em uma tarefa inicial, os indivíduos tendiam a apresentar desempenho inferior



em tarefas subsequentes que também exigiam autocontrole, o que reforça a ideia de que esse recurso tem uma natureza limitada e sujeita à exaustão temporária.

No contexto das finanças pessoais, o autocontrole é crucial para a tomada de decisões que favorecem o bem-estar a longo prazo sobre a gratificação imediata. Shefrin e Thaler (1988), em sua teoria das finanças comportamentais, introduziram o conceito de "contabilidade mental", onde indivíduos organizam e avaliam suas decisões financeiras em contas mentais separadas. A habilidade de autocontrole permite que as pessoas mantenham a disciplina financeira, respeitando os orçamentos e evitando gastos impulsivos.

Estudos empíricos, como os realizados por Muraven et al. (1998), corroboram a ideia de que o autocontrole é um fator determinante para comportamentos financeiros saudáveis. Esses estudos indicam que indivíduos com maior capacidade de autocontrole são mais propensos a poupar dinheiro, evitar dívidas e fazer investimentos prudentes. A capacidade de adiar a gratificação imediata, portanto, tem uma correlação direta com a saúde financeira dos indivíduos.

A teoria da autodeterminação, desenvolvida por Deci e Ryan (1985), também contribui para a compreensão do autocontrole no contexto financeiro. Esta teoria sugere que o comportamento humano é orientado por três necessidades psicológicas básicas: autonomia, competência e relacionamento. O autocontrole desempenha um papel vital na satisfação dessas necessidades, permitindo que os indivíduos tomem decisões financeiras que reflitam seus valores e objetivos de longo prazo.

A perspectiva comportamental sobre a tomada de decisão financeira também foi enriquecida pela teoria da perspectiva de Kahneman e Tversky (1979). Esta teoria descreve como as pessoas tomam decisões sob incerteza, frequentemente de maneiras que desafiam os modelos econômicos racionais. Kahneman e Tversky demonstraram que os indivíduos são avessos a perdas e frequentemente tomam decisões financeiras impulsivas para evitar perdas percebidas, mesmo que isso implique em resultados subótimos a longo prazo. O autocontrole, neste contexto, ajuda a mitigar decisões financeiras impulsivas e irracionais.

Pesquisas recentes, como as de Tangney et al. (2018), exploram a relação entre o autocontrole e diversos aspectos do comportamento financeiro. Esses estudos mostram que altos níveis de autocontrole estão associados a uma melhor gestão financeira, menor endividamento e maior propensão a economizar. A capacidade de adiar a gratificação está diretamente relacionada a práticas financeiras que promovem o bem-estar econômico.

A importância do autocontrole é ainda destacada na teoria do controle cognitivo de Botvinick et al. (2001), que sugere que o controle cognitivo é essencial para a execução de comportamentos direcionados a objetivos, especialmente em situações em que há conflito entre objetivos de curto e longo prazo. Esta teoria é aplicável ao comportamento financeiro, onde o controle cognitivo ajuda a priorizar metas financeiras de longo prazo sobre gastos impulsivos.

Outros estudos, como os de Moffitt et al. (2011), demonstram que o autocontrole na infância tem implicações de longo prazo para a saúde financeira na vida adulta. A pesquisa longitudinal de Moffitt mostrou que crianças que exibiam maior autocontrole tinham



melhores resultados financeiros, de saúde e sociais décadas depois. Esses achados sugerem que o desenvolvimento de habilidades de autocontrole desde cedo pode ser crucial para o bem-estar financeiro futuro.

A integração das teorias de autocontrole e finanças comportamentais oferece uma visão abrangente sobre como as decisões financeiras são influenciadas. A teoria dos recursos finitos de Baumeister et. al (1998) e a contabilidade mental de Shefrin e Thaler (1988), por exemplo, mostram que o autocontrole não apenas afeta a capacidade de economizar, mas também a forma como os indivíduos categorizam e priorizam seus recursos financeiros.

No contexto das finanças pessoais, a teoria da maximização da utilidade esperada também é relevante. Esta teoria, originada na economia clássica, sugere que os indivíduos tomam decisões financeiras com base na maximização de seu bem-estar esperado. No entanto, pesquisas em finanças comportamentais mostram que o autocontrole é um componente crucial que permite que os indivíduos alinhem suas ações financeiras com a maximização de sua utilidade a longo prazo, apesar das tentações de curto prazo.

A pesquisa de Tangney et al. (2018) reforça a ideia de que o autocontrole é um preditor significativo de sucesso financeiro. Eles descobriram que indivíduos com altos níveis de autocontrole tendem a gerenciar melhor suas finanças, evitando comportamentos impulsivos que podem levar ao endividamento e ao estresse financeiro. Esses achados são consistentes com a teoria da autodeterminação, que enfatiza a importância do controle pessoal na realização de metas de longo prazo.

A teoria do desenvolvimento do autocontrole ao longo da vida também é relevante. Heckman et al. (2013) argumentam que o autocontrole pode ser desenvolvido e fortalecido através de intervenções educacionais e ambientais. Eles sugerem que programas educacionais focados no desenvolvimento do autocontrole podem ter efeitos duradouros na capacidade dos indivíduos de tomar decisões financeiras saudáveis.

Os estudos de finanças comportamentais também destacam a importância de intervenções que ajudam os indivíduos a superar os desafios do autocontrole. Tais intervenções podem incluir a automonitorização, o estabelecimento de metas claras e o uso de tecnologias que facilitam o rastreamento de despesas e economias. Esses métodos são fundamentados na teoria do autocontrole e têm mostrado ser eficazes na promoção de comportamentos financeiros saudáveis.

A literatura sobre autocontrole e finanças pessoais sugere que o desenvolvimento de habilidades de autocontrole pode ter um impacto profundo na capacidade de um indivíduo de alcançar segurança financeira. Intervenções que fortalecem o autocontrole podem ajudar a mitigar comportamentos financeiros prejudiciais e promover o bem-estar econômico a longo prazo.

O contínuo avanço na compreensão do autocontrole e sua aplicação na tomada de decisão financeira proporciona uma base teórica robusta para o desenvolvimento de políticas e programas educacionais. Ao incorporar os princípios do autocontrole nas estratégias de educação financeira, é possível promover uma gestão financeira mais eficaz e um bem-estar econômico sustentável para os indivíduos.



O comportamento financeiro abrange uma variedade de ações e decisões relacionadas à gestão dos recursos financeiros de um indivíduo. Essas ações incluem o planejamento financeiro, a poupança, a gestão de dívidas e investimentos. O comportamento financeiro saudável é amplamente reconhecido como um fator crucial para alcançar o bem-estar financeiro. Segundo Lusardi e Mitchell (2011), a educação financeira é um dos principais determinantes do comportamento financeiro, influenciando a capacidade dos indivíduos de tomar decisões informadas e eficientes.

A gestão adequada das finanças pessoais é essencial para evitar problemas financeiros como o endividamento excessivo e a incapacidade de lidar com emergências financeiras. Atkinson e Messy (2012) sugerem que comportamentos financeiros prudentes, como a criação de um orçamento e o monitoramento das despesas, estão diretamente associados a uma maior segurança financeira e menor estresse financeiro. A falta de planejamento financeiro pode levar a dificuldades significativas, resultando em um impacto negativo no bem-estar geral do indivíduo.

Estudos como os de Xiao e Porto (2017) mostram que a literacia financeira desempenha um papel fundamental na promoção de comportamentos financeiros positivos. Indivíduos com maior conhecimento financeiro são mais propensos a poupar regularmente, investir de maneira sensata e evitar dívidas desnecessárias. Esses comportamentos contribuem significativamente para a construção de um colchão financeiro, proporcionando uma rede de segurança contra imprevistos econômicos.

A poupança é uma das práticas financeiras mais diretamente relacionadas ao bem-estar financeiro. De acordo com Garman e Forgue (2018), a capacidade de poupar dinheiro está fortemente relacionada com níveis mais baixos de estresse financeiro e maior satisfação com a situação financeira pessoal. A formação de hábitos de poupança desde cedo pode ajudar os indivíduos a desenvolver uma mentalidade orientada para o futuro, essencial para a estabilidade financeira a longo prazo.

O endividamento é outro aspecto crítico do comportamento financeiro que afeta o bem-estar. Pesquisa realizada por Lusardi e Tufano (2015) revela que altos níveis de endividamento estão associados a elevados níveis de estresse e ansiedade financeira. A gestão eficaz das dívidas, incluindo a priorização do pagamento de dívidas de alto custo e o evitamento de novas dívidas, é crucial para manter a saúde financeira.

Investimentos sensatos são igualmente importantes para o bem-estar financeiro. Segundo estudos de Campbell (2016), investir de forma diversificada e com base em um bom entendimento dos mercados financeiros pode ajudar os indivíduos a aumentar sua riqueza ao longo do tempo. O conhecimento sobre investimentos permite que as pessoas façam escolhas informadas que potencialmente aumentam seus retornos financeiros, contribuindo para uma segurança financeira maior.

A gestão de riscos financeiros também é um componente vital do comportamento financeiro saudável. Baker e Ricciardi (2012) afirmam que entender e gerenciar riscos é essencial para proteger os ativos financeiros e garantir a estabilidade a longo prazo. A diversificação de investimentos e a aquisição de seguros apropriados são estratégias eficazes para mitigar riscos e proteger contra perdas financeiras significativas.



O papel das emoções no comportamento financeiro não pode ser subestimado. Pesquisas como as de Rick et al. (2008), indicam que as emoções influenciam significativamente as decisões financeiras. Sentimentos de medo, euforia ou aversão ao risco podem levar a comportamentos financeiros irracionais, como a venda precipitada de ativos em mercados em queda ou a realização de investimentos impulsivos. O autocontrole emocional é, portanto, crucial para manter a disciplina financeira.

A relação entre comportamento financeiro e bem-estar financeiro é bidirecional. Enquanto comportamentos financeiros saudáveis contribuem para um maior bem-estar financeiro, um bom bem-estar financeiro também pode fomentar comportamentos financeiros positivos. De acordo com estudos de Brown e Taylor (2012), indivíduos que experimentam segurança financeira estão mais propensos a continuar tomando decisões financeiras prudentes, criando um ciclo virtuoso de melhoria contínua.

A autoeficácia financeira, definida como a crença na própria capacidade de gerenciar eficazmente as finanças, é outro fator importante. Lusardi e Mitchell (2011) demonstram que a autoeficácia está fortemente associada com a prática de comportamentos financeiros positivos. Indivíduos que acreditam em sua capacidade de controlar suas finanças são mais propensos a tomar medidas proativas para melhorar sua situação financeira.

Estudos como os de Fernandes et al. (2012) sugerem que intervenções educacionais que aumentam o conhecimento e a autoeficácia financeira podem levar a mudanças comportamentais duradouras, promovendo uma gestão financeira mais saudável.

O papel das instituições financeiras e políticas públicas na promoção de comportamentos financeiros saudáveis também é significativo. Campbell et al. (2011) argumentam que a regulação financeira, o acesso a serviços financeiros e a proteção ao consumidor são fatores que podem influenciar positivamente o comportamento financeiro dos indivíduos. Políticas que incentivam a poupança e o investimento responsável podem ter um impacto substancial no bem-estar financeiro da população.

A tecnologia financeira, ou fintech, está transformando a maneira como as pessoas gerenciam suas finanças. De acordo com Gomber et al. (2017), aplicativos de gestão financeira pessoal e plataformas de investimento online facilitam o acompanhamento das despesas, a criação de orçamentos e a realização de investimentos informados. Essas ferramentas tecnológicas podem ajudar a melhorar o comportamento financeiro, fornecendo aos indivíduos os recursos necessários para tomar decisões financeiras mais inteligentes.

A literatura também destaca a importância da família e do ambiente social no comportamento financeiro. Estudos de Shim et al. (2010) indicam que os pais e outros membros da família desempenham um papel crucial na formação dos hábitos financeiros dos jovens. A educação financeira em casa pode complementar a educação formal e ajudar a desenvolver comportamentos financeiros saudáveis desde a infância.

O impacto do contexto econômico no comportamento financeiro é outro aspecto relevante. Pesquisas de Lusardi e Mitchell (2011) revelam que fatores macroeconômicos, como a inflação, taxas de juros e políticas fiscais, influenciam as decisões financeiras dos



indivíduos. Entender como o ambiente econômico afeta o comportamento financeiro é essencial para desenvolver estratégias eficazes de gestão financeira.

A relação entre comportamento financeiro e bem-estar subjetivo também é abordada na literatura. De acordo com Netemeyer et al. (2018), o bem-estar financeiro subjetivo, ou a percepção da própria situação financeira, está fortemente relacionado com a satisfação geral na vida. Comportamentos financeiros saudáveis podem melhorar a percepção de segurança financeira, contribuindo para um maior bem-estar subjetivo.

A influência da cultura no comportamento financeiro é um tópico adicional de importância. Estudos de Hofstede (2001) mostram que valores culturais, como individualismo versus coletivismo, influenciam a maneira como as pessoas percebem e gerenciam suas finanças. A compreensão dessas diferenças culturais é crucial para desenvolver programas de educação financeira eficazes em diferentes contextos.

Por fim, a pesquisa contínua sobre comportamento financeiro e bem-estar é essencial para desenvolver estratégias que promovam a saúde financeira a longo prazo. Estudos longitudinais, como os de Moffitt et al. (2011), permitem observar como comportamentos financeiros se desenvolvem e influenciam o bem-estar ao longo do tempo. Esses estudos fornecem uma base sólida para a criação de políticas e programas que promovam comportamentos financeiros saudáveis.

3. Método de Pesquisa

A presente pesquisa teve como objetivo principal investigar a relação entre autocontrole, comportamento financeiro e bem-estar financeiro. Este estudo foi realizado com base em um delineamento descritivo e exploratório, utilizando um questionário estruturado como instrumento de coleta de dados.

A amostra do estudo foi composta por 168 participantes, selecionados por meio da técnica de amostragem por bola de neve, descrita por Heckathorn (1997). Esse método foi escolhido devido à sua capacidade de alcançar populações de difícil acesso, especialmente em um contexto em que os participantes não estavam previamente identificados. O processo começou com um grupo inicial de respondentes, que indicaram outras pessoas de suas redes sociais para participar da pesquisa. Essa abordagem apresenta limitações, como o viés de homogeneidade, pois os indicados podem compartilhar características semelhantes aos indicantes. Apesar disso, foi possível obter uma amostra variada em termos de perfis demográficos e financeiros, respeitando as limitações de alcance da pesquisa.

O instrumento de coleta de dados foi um questionário estruturado, dividido em seis seções, cada uma projetada para explorar aspectos específicos relacionados ao comportamento financeiro. A seção de Dados Demográficos buscou coletar informações básicas como idade, sexo, estado civil, escolaridade e renda mensal. Essas variáveis foram analisadas para caracterizar o perfil sociodemográfico dos participantes, que ajudou a contextualizar as respostas das seções seguintes.



A segunda seção, Hábitos Financeiros, explorou práticas relacionadas ao planejamento financeiro e ao controle de gastos. Perguntas dessa seção buscavam entender se os participantes organizam suas finanças de maneira sistemática, se estabelecem metas financeiras e como gerenciam seus gastos diários. A escolha dessas variáveis foi fundamentada em Garman e Forgue (2018), que destacam que hábitos financeiros bem estruturados estão frequentemente associados a uma maior estabilidade econômica.

A seção de Endividamento e Poupança abordou variáveis como a presença de dívidas, tipos de endividamento, frequência de pagamentos e práticas de poupança. Esses aspectos foram escolhidos com base em Shefrin e Thaler (1988), que destacam a importância do autocontrole para evitar dívidas desnecessárias e acumular reservas financeiras. As variáveis analisadas nessa seção permitiram identificar como os participantes lidam com o endividamento e se adotam comportamentos de poupança regulares.

Na seção de Conhecimento e Educação Financeira, o foco esteve em medir o nível de entendimento dos participantes sobre conceitos financeiros fundamentais, como taxas de juros e inflação. Essas variáveis foram selecionadas com base nos estudos de Lusardi e Mitchell (2011), que apontam que maior educação financeira está associada a decisões financeiras mais eficazes. As perguntas dessa seção ajudaram a compreender o impacto do conhecimento financeiro no comportamento geral dos participantes.

A seção de Atitudes e Comportamentos Financeiros analisou variáveis como controle de impulsos, preocupações financeiras e atitudes em relação ao uso de crédito. Baumeister et al. (1994) e Tangney et al. (2018) foram as principais referências para a formulação dessas questões, já que enfatizam a importância do autocontrole e das emoções na regulação de comportamentos financeiros. Essa seção teve como objetivo explorar as atitudes relacionadas a crédito e impulsividade financeira influenciam o bem-estar geral dos respondentes.

Por fim, a seção de Comportamento de Consumo investigou a frequência de compras por impulso e preferências de pagamento. As variáveis dessa seção foram escolhidas com base nos estudos de Garman e Forgue (2018) e tiveram como objetivo identificar padrões de consumo que poderiam estar relacionados ao autocontrole e ao bem-estar financeiro dos participantes. O Quadro 1 mostra a separação e classificação para a estruturação do questionário.

Quadro 1. Relação entre perguntas e variáveis analisadas

Seção	Pergunta	Variável Analisada	Objetivo Relacionado	Principais Autores
Dados Demográficos	Idade	Perfil demográfico	Caracterizar perfil sociodemográfico	Lusardi e Mitchell (2011); Atkinson e Messy (2012); Shefrin e Thaler (1988); Garman e Forgue (2018); Brown e Taylor (2012)
	Gênero			
	Estado Civil			
	Nível de escolaridade			
	Renda Mensal			
Hábitos Financeiros	Você tem o hábito de fazer um orçamento mensal?	Hábitos financeiros	Analisar hábitos financeiros	Shefrin e Thaler (1988)



	Com que frequência você revisa seu orçamento ou plano financeiro?	Controle financeiro	Avaliar controle e monitoramento financeiro	Shefrin e Thaler (1988)
	Você costuma guardar uma parte da sua renda para emergências?	Previdência e segurança financeira	Avaliar práticas de poupança	Garman e Forgue (2018)
	Como você classifica seu controle sobre seus gastos?	Autopercepção de controle	Medir autopercepção de controle sobre gastos	Tangney <i>et al.</i> (2018)
Endividamento e Poupança	Você possui algum tipo de dívida?	Endividamento	Identificar nível de endividamento	Lusardi e Tufano (2015)
	Qual o tipo de dívida predominante?	Tipo de endividamento	Identificar tipos de dívidas	Lusardi e Tufano (2015)
	Você consegue pagar suas dívidas em dia?	Capacidade de pagamento	Avaliar capacidade de pagamento	Lusardi e Tufano (2015)
	Você possui algum tipo de investimento ou poupança?	Investimento e poupança	Analisar práticas de poupança e investimento	Lusardi e Tufano (2015)
Conhecimento e Educação Financeira	Você já participou de algum curso ou palestra sobre educação financeira?	Educação financeira	Avaliar nível de educação financeira	Lusardi e Mitchell (2011)
	Você se considera bem-informado(a) sobre assuntos financeiros?	Autopercepção de conhecimento	Medir autopercepção de conhecimento financeiro	Lusardi e Mitchell (2011)
	Onde você obtém informações sobre finanças pessoais?	Fontes de conhecimento financeiro	Identificar fontes de conhecimento financeiro	Lusardi e Mitchell (2011)
	Como você avalia sua capacidade de tomar decisões financeiras informadas?	Capacidade de decisão informada	Avaliar capacidade de tomar decisões financeiras informadas	Lusardi e Mitchell (2011)
Atitudes e Comportamentos Financeiros	Você costuma comparar preços antes de fazer compras?	Comparação de preços	Analisar atitudes de consumo	Rick <i>et al.</i> (2008)
	Como você se sente em relação ao uso do crédito?	Conforto com crédito	Medir percepção sobre crédito	Rick <i>et al.</i> (2008)
	Qual é a sua principal preocupação financeira atualmente?	Preocupação financeira atual	Identificar preocupações financeiras atuais	Lusardi e Tufano (2015)
Comportamento de Consumo	Você costuma fazer compras por impulso?	Compra impulsiva	Medir propensão a compras impulsivas	Tangney <i>et al.</i> (2018)
	Quando faz compras, você prefere pagar:	Forma de pagamento	Identificar preferência por	Shefrin e Thaler (1988)



			formas de pagamento	
	Você costuma planejar suas compras de maior valor com antecedência?	Planejamento financeiro	Avaliar planejamento para compras de valor alto	Shefrin e Thaler (1988)
Autocontrole Financeiro	Com que frequência você resiste a comprar algo que deseja, mas não precisa?	Autocontrole financeiro	Analisar nível de autocontrole financeiro	Moffitt <i>et al.</i> (2011)
	Quando vê algo que deseja comprar, você tende a esperar alguns dias para avaliar?	Resistência ao impulso de compra	Avaliar resistência a impulsos de compra	Moffitt <i>et al.</i> (2011)
	Você possui algum método para ajudá-lo a controlar seus gastos?	Uso de métodos de controle	Identificar uso de métodos de controle	Garman e Forgue (2018)
	Em relação a compras impulsivas, você acredita que consegue controlá-las facilmente?	Autocontrole em compras impulsivas	Analisar autocontrole em situações de impulso	Tangney <i>et al.</i> (2018)
	Ao receber dinheiro extra, qual é sua atitude mais comum?	Destinação de dinheiro extra	Analisar destinação de recursos extras	Baumeister <i>et al.</i> (1994)
	Você acredita que seu nível de autocontrole afeta diretamente seu bem-estar financeiro?	Percepção de autocontrole e bem-estar	Identificar percepção sobre o impacto do autocontrole no bem-estar	Baumeister e Heatherton (1996); Tangney <i>et al.</i> (2018)
Bem-Estar Financeiro	Como você se sente em relação à sua situação financeira atual?	Satisfação com a situação financeira	Medir satisfação com a situação financeira	Netemeyer <i>et al.</i> (2018)
	Com que frequência você se preocupa com suas finanças pessoais?	Frequência de preocupação financeira	Avaliar frequência de estresse financeiro	Netemeyer <i>et al.</i> (2018)
	Você sente que tem controle sobre o seu futuro financeiro?	Controle sobre o futuro financeiro	Avaliar percepção de controle sobre o futuro financeiro	Baumeister e Heatherton (1996)
	Como você classificaria seu nível de estresse financeiro?	Nível de estresse financeiro	Medir nível de estresse financeiro	Tangney <i>et al.</i> (2018)
	Você se considera preparado para lidar com uma emergência financeira inesperada?	Preparação para emergências	Avaliar preparo para emergências	Lusardi e Tufano (2015)



	Como você avaliaria sua situação financeira nos últimos três anos?	Histórico de bem-estar financeiro	Avaliar percepção de estabilidade financeira ao longo do tempo	Lusardi e Mitchell (2011); Netemeyer <i>et al.</i> (2018)
Influência Social	Com que frequência você sente que suas decisões financeiras são influenciadas por familiares ou amigos?	Influência social sobre autocontrole	Analisar influência social sobre decisões e autocontrole financeiro	Shim <i>et al.</i> (2010); Rick <i>et al.</i> (2008)

Fonte: Dados da pesquisa

Cada variável analisada foi diretamente relacionada aos objetivos do estudo. Por exemplo, ao investigar o impacto do autocontrole nos hábitos financeiros, o objetivo era entender como a capacidade de planejar e controlar gastos pode influenciar a estabilidade econômica. Já as perguntas sobre endividamento e poupança foram formuladas para observar se os participantes com maior autocontrole apresentavam práticas financeiras mais responsáveis. As variáveis de conhecimento financeiro, por sua vez, estavam relacionadas ao objetivo de compreender se maior instrução sobre finanças pessoais impactava decisões financeiras e bem-estar.

Os dados coletados foram analisados de forma descritiva, com cálculo de frequências e percentuais para descrever as respostas em cada seção. Essa escolha metodológica foi baseada no caráter exploratório da pesquisa, já que o tamanho reduzido da amostra inviabilizava análises estatísticas mais robustas. A análise descritiva permitiu observar tendências e padrões gerais, como a relação entre maior autocontrole e práticas financeiras mais estruturadas, sem avançar para inferências estatísticas mais complexas.

4. Análise dos Resultados

A análise foi primeiramente conduzida de forma descritiva, utilizando frequências, percentuais e médias simples, respeitando as limitações do tamanho da amostra e da técnica de coleta utilizada. Os resultados foram organizados de maneira a contextualizar as características dos participantes e identificar padrões gerais que possam oferecer uma compreensão geral sobre o comportamento financeiro da amostra investigada.

Tabela 1. Dados demográficos

Sexo			Estado Civil		
Masculino	97	57,7%	Casado	62	36,9%
Feminino	68	40,5%	União Estável	34	20,2%
Não informou	3	1,8%	Solteiro	41	24,4%
			Divorciado	19	11,3%
			Viúvo	12	7,1%
Escolaridade			Salário		



Pós-Graduação	48	28,6%	Renda > \$10.000	52	31,0%
Ensino Superior	75	44,6%	\$5.280 < Renda ≤ \$10.000	44	26,2%
Ensino Médio	36	21,4%	\$3.960 < Renda ≤ \$5.280	40	23,8%
Ensino Fundamental	9	5,4%	\$1.320 < Renda ≤ \$3.960	32	19,0%

Fonte: Dados da pesquisa

A distribuição de sexo mostra uma predominância de respondentes do sexo masculino (57,7%), seguidos pelos do sexo feminino (40,5%), enquanto 1,8% preferiram não informar. No que se refere ao estado civil, a maioria dos respondentes é de casados (36,9%). As demais categorias incluem solteiros (24,4%), em união estável (20,2%), divorciados (11,3%), e viúvos (7,1%).

O nível de escolaridade dos participantes também se mostrou diversificado. A amostra contou com uma proporção maior de respondentes com ensino superior (44,6%) e com pós-graduação (28,6%). Em seguida, aparecem os participantes com ensino médio (21,4%) e ensino fundamental (5,4%).

Por fim, a análise da renda mensal revela que 31,0% dos respondentes possuem uma renda superior a R\$10.000, enquanto os demais se distribuem entre as faixas de R\$5.280 a R\$10.000 (26,2%), R\$3.960 a R\$5.280 (23,8%) e R\$1.320 a R\$3.960 (19,0%).

Também se investigou como o nível de autocontrole sobre gastos dos participantes influencia práticas financeiras específicas. A percepção de autocontrole sobre os gastos foi uma das variáveis centrais analisadas neste estudo.

Tabela 2. Autocontrole com gastos

Pergunta	Muito bom	Bom	Regular	Ruim	Muito ruim
Como você classifica seu autocontrole com gastos?	8 (4,8%)	72 (42,9%)	44 (26,2%)	30 (17,9%)	14 (8,3%)

Fonte: Dados da pesquisa

Os participantes classificaram seu controle de gastos entre "Muito bom" e "Muito ruim". Embora parcela significativa tenha indicado níveis positivos ("Bom"), observa-se que aproximadamente um terço relatou dificuldades ("Ruim" ou "Muito ruim"). Essa distribuição sugere que, ainda que exista percepção de domínio financeiro, parte relevante enfrenta limitações na gestão cotidiana das finanças. Segundo Tangney et al. (2018), essa autopercepção de controle é um indicativo importante do nível de autocontrole financeiro e está intimamente ligada a decisões de consumo.

O endividamento foi outra variável fundamental investigada. A maioria dos participantes (70,2%) afirmou possuir algum tipo de dívida, enquanto 29,8% declararam não possuir.

Tabela 3. Tipo de dívida

Pergunta	Cartão de crédito	Financiamento imobiliário	Empréstimo pessoal	Financiamento de veículos	Não possui
Qual o tipo de dívida predominante?	34 (20,2%)	15 (8,9%)	52 (31,0%)	17 (10,1%)	50 (29,8%)



Fonte: Dados da pesquisa

Dívidas com cartões de crédito e empréstimos pessoais são os tipos mais representativos entre aqueles que possuem dívidas.

Tabela 4. Regularidade no pagamento das dívidas

Pergunta	Sempre	Na maioria das vezes	Raramente	Nunca
Você consegue pagar suas dívidas em dia?	116 (69,0%)	32 (19,0%)	17 (10,1%)	3 (1,8%)

Fonte: Dados da pesquisa

Embora o nível de endividamento seja elevado, a maioria relatou pagar suas obrigações sempre ou na maioria das vezes em dia. Ainda assim, cerca de 11,9% indicaram pagar raramente ou nunca no prazo. Estudos como o de Lusardi e Tufano (2015) destacam que o endividamento excessivo pode estar associado à falta de planejamento financeiro e ao controle limitado sobre decisões de consumo, elementos que aparecem de forma evidente nos dados descritivos obtidos.

A prática de poupança, considerada um dos pilares do bem-estar financeiro, também foi analisada.

Tabela 5. Frequência de poupança

Pergunta	Sim, regularmente	Sim, mas sem regularidade	Sim, mas raramente	Não, não consigo
Você costuma poupar uma parte da sua renda?	39 (23,2%)	41 (24,4%)	44 (26,2%)	44 (26,2%)

Fonte: Dados da pesquisa

Os dados indicam que aproximadamente metade dos respondentes poupa com alguma regularidade, enquanto a outra metade poupa raramente ou não consegue poupar. Esse resultado sugere fragilidade na formação de reservas financeiras. Conforme Shefrin e Thaler (1988), o autocontrole desempenha papel fundamental na capacidade de adiar gratificação imediata em favor de objetivos de longo prazo.

Tabela 6. Compras por impulso

Pergunta	Sempre	Frequentemente	Às vezes	Raramente	Nunca
Você costuma fazer compras por impulso?	48 (28,6%)	52 (31,0%)	3 (1,8%)	-	65 (38,7%)

Fonte: Dados da pesquisa

Observa-se divisão clara entre participantes que realizam compras por impulso frequentemente e aqueles que afirmam nunca fazê-lo. A literatura, como Baumeister et al. (1994), destaca que a impulsividade constitui desafio relevante no autocontrole financeiro.



Tabela 7. Pesquisa e comparação de preços

Pergunta	Sempre	Frequentemente	Às vezes	Raramente	Nunca
Você pesquisa e compara preços antes de comprar?	57 (33,9%)	67 (39,9%)	32 (19,0%)	8 (4,8%)	4 (2,4%)

Fonte: Dados da pesquisa

A maioria declarou pesquisar preços antes de comprar, indicando coexistência de comportamentos planejados e impulsivos.

Tabela 8. Planejamento de compras de maior valor

Pergunta	Sempre	Frequentemente	Às vezes	Raramente	Nunca
Você costuma planejar suas compras de maior valor com antecedência?	48 (28,6%)	54 (32,1%)	52 (31,0%)	9 (5,4%)	15 (8,9%)

Fonte: Dados da pesquisa

Grande parte dos participantes afirmou planejar compras de maior valor com antecedência, sugerindo maior racionalidade em decisões de maior impacto financeiro.

Tabela 9. Preferência por pagamento à vista ou parcelado

Pergunta	À vista com desconto	Parcelado	Não soube responder
Quando faz compras, você prefere pagar:	55 (32,7%)	102 (60,7%)	11 (6,5%)

Fonte: Dados da pesquisa

A maioria dos respondentes prefere parcelamento, enquanto fração menor opta por pagamento à vista com desconto. Embora o pagamento parcelado não seja necessariamente negativo, ele pode refletir dificuldades em gerenciar os recursos disponíveis ou uma propensão a consumir além do orçamento imediato, conforme apontado por Garman e Forgue (2018). Participantes que preferem pagamentos à vista podem estar demonstrando maior controle financeiro, evitando a acumulação de dívidas.

Tabela 10. Educação financeira

Pergunta	Sim	Não
Você já participou de algum curso ou palestra sobre educação financeira?	94 (56,0%)	74 (44,0%)

Fonte: Dados da pesquisa

Mais da metade dos respondentes já participou de alguma atividade relacionada à educação financeira.

Tabela 11. Autoavaliação sobre conhecimento

Pergunta	Sim	Não	Um pouco
Você se considera bem-informado sobre assuntos financeiros?	81 (48,2%)	73 (43,5%)	14 (8,3%)



Fonte: Dados da pesquisa

Tabela 12. Capacidade de tomar decisões financeiras embasadas

Pergunta	Muito boa	Boa	Regular	Ruim	Muito ruim
Como você avalia sua capacidade de tomar decisões financeiras bem embasadas?	36 (21,4%)	88 (52,4%)	27 (16,1%)	12 (7,1%)	5 (3,0%)

Fonte: Dados da pesquisa

Os resultados indicam percepção relativamente positiva sobre o próprio conhecimento e capacidade de decisão. De acordo com Lusardi e Mitchell (2011), a educação financeira contribui para decisões mais informadas e maior estabilidade econômica.

No presente estudo, o bem-estar financeiro foi analisado a partir de avaliação qualitativa das respostas, considerando organização, planejamento e estabilidade econômica percebida.

Tabela 13. Principal preocupação financeira

Pergunta	Pagar dívidas	Aumentar renda	Poupar	Fazer Investimentos	Reduzir gastos
Qual é a sua principal preocupação financeira atualmente?	28 (16,7%)	35 (20,8%)	40 (23,8%)	4 (2,4%)	61 (36,3%)

Fonte: Dados da pesquisa

A principal preocupação financeira relatada foi a redução de gastos, seguida de poupança e aumento de renda.

Em síntese, os resultados evidenciam a existência de padrões distintos de comportamento financeiro na amostra analisada, associados ao nível de autocontrole percebido. Observa-se que práticas como planejamento de gastos, comparação de preços e pagamento pontual de dívidas coexistem com elevados níveis de endividamento, baixa formação de poupança e alta frequência de compras por impulso para parte significativa dos participantes.

5. Conclusões

A investigação concentrou-se na análise da relação entre autocontrole, práticas financeiras e bem-estar financeiro no contexto brasileiro, utilizando uma abordagem descritiva e exploratória. O estudo demonstrou que o autocontrole desempenha um papel significativo na organização das finanças pessoais, influenciando diretamente práticas como o controle de gastos e a formação de poupança, além de afetar a percepção de bem-estar econômico dos participantes.



Os achados do trabalho sugerem que o bem-estar financeiro não está relacionado apenas a renda ou acesso à informação, mas sobretudo à capacidade de autorregulação no uso de recursos disponíveis. A predominância da redução de gastos como principal preocupação financeira reforça a percepção de que limitações comportamentais e de planejamento exercem papel central na gestão financeira cotidiana. Isso indica a relevância de estratégias de educação financeira que enfatizem o desenvolvimento do autocontrole, do planejamento de longo prazo e da formação de reservas como elementos fundamentais para a promoção do bem-estar financeiro. A análise dos resultados revelou a coexistência de práticas racionais e impulsivas na amostra estudada. Esse paradoxo evidencia a complexidade da interação entre comportamentos, não se observando homogeneidade nos padrões decisórios.

As limitações do trabalho estão relacionadas ao tamanho reduzido da amostra, que limitou a possibilidade de análises estatísticas mais robustas e a generalização dos resultados. Além disso, o uso da técnica de amostragem por bola de neve, embora útil para alcançar populações específicas, pode ter introduzido viés na composição da amostra.

Como recomendação para futuras pesquisas, sugere-se a ampliação da amostra e a inclusão de variáveis adicionais, como indicadores objetivos de bem-estar financeiro. Estudos longitudinais também poderiam contribuir para a compreensão mais aprofundada das relações entre autocontrole, comportamento financeiro e bem-estar ao longo do tempo.

Referências

- Baker, H. K., & Ricciardi, V. (Eds.). (2014). *Investor behavior: The psychology of financial planning and investing*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118813454>
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. Academic Press.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>
- Botvinick, M. M., Braver, T. S., Barch, D. M., Carter, C. S., & Cohen, J. D. (2001). Conflict monitoring and cognitive control. *Psychological review*, 108(3), 624–652. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.108.3.624>



- Brown, Sarah & Taylor, Karl, 2014. "Household finances and the 'Big Five' personality traits," *Journal of Economic Psychology*, Elsevier, vol. 45(C), pages 197-212.
- Campbell, J. Y. (2016). *Financial decisions and markets: A course in asset pricing*. Princeton University Press.
- Campbell, J. Y., Jackson, H. E., Madrian, B. C., & Tufano, P. (2011). Consumer financial protection. *Journal of Economic Perspectives*, 25(1), 91–114. <https://doi.org/10.1257/jep.25.1.91>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer.
- Fernandes, D., Lynch Jr., J. G., & Netemeyer, R. G. (2014). Financial literacy, financial education, and downstream financial behaviors. *Management Science*, 60(8), 1861–1883. <https://doi.org/10.1287/mnsc.2013.1849>
- Garman, E. T., & Forgue, R. E. (2018). *Personal finance* (13th ed.). Cengage Learning.
- Gomber, P., Koch, J.-A., & Siering, M. (2017). Digital finance and FinTech: Current research and future research directions. *Journal of Business Economics*, 87(5), 537–580. <https://doi.org/10.1007/s11573-017-0852-x>
- Heckathorn, D. D. (1997). Respondent-driven sampling: A new approach to the study of hidden populations. *Social Problems*, 44(2), 174–199. <https://doi.org/10.2307/3096941>
- Heckman, J. J., Pinto, R., & Savelyev, P. A. (2013). Understanding the mechanisms through which an influential early childhood program boosted adult outcomes. *American Economic Review*, 103(6), 2052–2086. <https://doi.org/10.1257/aer.103.6.2052>
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations* (2nd ed.). Sage Publications.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). *Prospect Theory: An Analysis of Decision under Risk*. *Econometrica*, 47(2), 263–291. <https://doi.org/10.2307/1914185>
- Lusardi, A., & Mitchell, O. S. (2011). FINANCIAL LITERACY AROUND THE WORLD: AN OVERVIEW. *Journal of pension economics & finance*, 10(4), 497–508. <https://doi.org/10.1017/S1474747211000448>
- Lusardi, A., & Mitchell, O. S. (2014). The economic importance of financial literacy: Theory and evidence. *Journal of Economic Literature*, 52(1), 5–44. <https://doi.org/10.1257/jel.52.1.5>



- Lusardi, A., & Tufano, P. (2015). Debt literacy, financial experiences, and overindebtedness. *Journal of Pension Economics and Finance*, 14(4), 332–368. <https://doi.org/10.1017/S1474747215000232>
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933–938. <https://doi.org/10.1126/science.2658056>
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M., & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108(7), 2693–2698. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as limited resource: regulatory depletion patterns. *Journal of personality and social psychology*, 74(3), 774–789. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.3.774>
- Netemeyer, R. G., Warmath, D., Fernandes, D., & Lynch Jr., J. G. (2018). How am I doing? Perceived financial well-being and its potential antecedents. *Journal of Consumer Research*, 45(1), 68–89. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucx109>
- Rick, S. I., Cryder, C. E., & Loewenstein, G. (2008). Tightwads and spendthrifts. *Journal of Consumer Research*, 34(6), 767–782. <https://doi.org/10.1086/523285>
- Shim, S., Barber, B. L., Card, N. A., Xiao, J. J., & Serido, J. (2010). Financial socialization of first-year college students: the roles of parents, work, and education. *Journal of youth and adolescence*, 39(12), 1457–1470. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9432-x>
- Shefrin, H. M., & Thaler, R. H. (1988). The behavioral life-cycle hypothesis. *Economic Inquiry*, 26(4), 609–643.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Xiao, J. J., & Porto, N. (2017). Which financial literacy, objective or subjective, is the solution to improve financial behaviors? *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 71, 35–46. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2017.08.001>