

O PARADOXO DA RECOMPENSA: A DUPLA FUNÇÃO DO PRAZER NA MOTIVAÇÃO HEDÔNICA

Glaucius Vitoriano Fernandes¹

Patrícia Amorim Vitoriano²

Diego da Silva³

RESUMO: Este artigo apresenta o Paradoxo da Recompensa, conceito que descreve a contradição entre o prazer imediato e a continuidade de metas de longo prazo. O paradoxo propõe que o prazer, embora funcione como reforço positivo e elemento motivacional, também pode interromper temporariamente o comportamento orientado a objetivos, especialmente quando associado à motivação hedônica. A partir de teorias clássicas da psicologia, como a Teoria do Reforço, a Teoria da Autodeterminação, os modelos de autorregulação e a literatura sobre procrastinação, discute-se como o prazer exerce simultaneamente funções de impulso e de interrupção. Argumenta-se que compreender essa dinâmica é essencial para explicar padrões de autossabotagem, oscilação motivacional e dificuldades de manutenção de metas.

Palavras-chave: Recompensa. Prazer. Motivação hedônica. Autorregulação. Procrastinação.

1 INTRODUÇÃO

O prazer é tradicionalmente compreendido como elemento essencial da motivação humana, funcionando como reforço natural para comportamentos adaptativos. Skinner afirma que “o comportamento é moldado e mantido por suas consequências” (SKINNER, 1953, p. 87), formulação que sustenta a ideia de que consequências prazerosas aumentam a probabilidade de repetição de respostas comportamentais.

No entanto, a relação entre prazer e objetivos não é linear. Em muitos casos, a experiência prazerosa que surge após uma conquista ou durante uma atividade satisfatória pode reduzir temporariamente o foco, a disciplina e a continuidade do esforço. Essa tensão entre recompensa e manutenção de metas constitui o núcleo do Paradoxo da Recompensa.

A psicologia contemporânea oferece múltiplas lentes para compreender esse fenômeno. A Teoria do Reforço explica como o prazer reforça comportamentos; a Teoria da Autodeterminação descreve como necessidades psicológicas básicas modulam a motivação; os modelos de autorregulação mostram como o autocontrole pode se esgotar; e a literatura sobre

¹Discente do curso de Psicologia da UniEnsino, Curitiba, Paraná.

²Discente do curso de Psicologia da UniEnsino, Curitiba, Paraná.

³Psicólogo, mestre em Medicina pela UFPR, docente e coordenador do curso de Psicologia da UniEnsino, Curitiba, Paraná.

procrastinação demonstra como o indivíduo frequentemente privilegia o prazer imediato em detrimento de objetivos futuros. Nesse sentido, a motivação hedônica integra essas perspectivas ao explicar por que o prazer pode tanto impulsionar quanto interromper o progresso.

2 Formulação do Paradoxo da Recompensa

O Paradoxo da Recompensa afirma que o prazer que surge como consequência de um comportamento orientado a objetivos funciona simultaneamente como reforço que impulsiona a ação e como estímulo hedônico que pode interromper temporariamente a continuidade dessa mesma ação. Assim, a recompensa que confirma o progresso também pode atrasá-lo, pois o estado prazeroso reduz a urgência percebida das tarefas necessárias para manter ou avançar o objetivo.

Essa formulação permite compreender por que indivíduos frequentemente celebram pequenas conquistas e, logo em seguida, experimentam uma queda na consistência comportamental. O prazer, nesse caso, não atua apenas como confirmação adaptativa, mas também como condição subjetiva de relaxamento, satisfação e redução de tensão, o que pode diminuir momentaneamente a energia dedicada ao esforço continuado.

3 Motivação Hedônica: conceito e relevância

A motivação hedônica refere-se à tendência humana de buscar experiências prazerosas e evitar desconforto. Ela opera em níveis neurobiológicos, cognitivos e comportamentais, influenciando diretamente a tomada de decisão e a priorização de ações.

No campo da motivação, Deci e Ryan afirmam que o comportamento humano é regulado por necessidades psicológicas básicas — autonomia, competência e pertencimento — e que, quando essas necessidades são satisfeitas, emergem estados subjetivos positivos relacionados ao prazer, ao bem-estar e ao engajamento (DECI; RYAN, 2017). Assim, a experiência hedônica não se opõe necessariamente à motivação intrínseca, mas pode constituir um de seus efeitos psicológicos mais relevantes.

3.1 Relação com a Teoria do Reforço

O reforço positivo é, em essência, um evento com valor hedônico, pois aumenta a probabilidade de repetição de um comportamento por meio de consequências agradáveis. Nessa

perspectiva, a motivação hedônica ajuda a explicar por que o reforço funciona: os organismos tendem a repetir aquilo que produz prazer ou redução de desconforto.

3.2 Relação com a Teoria da Autodeterminação

A Teoria da Autodeterminação permite compreender que a satisfação das necessidades psicológicas básicas produz estados subjetivos de prazer e relaxamento. Em citação indireta, Deci e Ryan sustentam que a motivação humana é regulada por necessidades psicológicas básicas que, quando satisfeitas, produzem estados de prazer e relaxamento (DECI; RYAN, 2017).

3.3 Relação com a Autorregulação

Os modelos de autorregulação indicam que a manutenção de metas de longo prazo depende da capacidade de controlar impulsos e sustentar esforço diante de recompensas imediatas. Baumeister, Vohs e Tice afirmam que “o autocontrole depende de recursos que se esgotam com o uso” (BAUMEISTER; VOHS; TICE, 2007, p. 352), o que ajuda a explicar por que, após períodos de esforço ou após a obtenção de uma recompensa, o indivíduo pode apresentar maior vulnerabilidade à distração e ao relaxamento excessivo.

3.4 Relação com a Procrastinação Hedônica

A procrastinação hedônica representa a expressão comportamental mais direta da primazia do prazer imediato sobre metas futuras. Steel afirma que “a procrastinação é essencialmente um fracasso da autorregulação” (STEEL, 2007, p. 67), o que reforça a compreensão de que o adiamento de tarefas não decorre apenas de desorganização, mas de uma preferência por experiências emocionalmente mais agradáveis no curto prazo.

3.5 Relação com a Neurociência da Recompensa

A neurociência da recompensa mostra que a dopamina está fortemente associada à antecipação e à sinalização de recompensas. Schultz afirma que “a atividade dopaminérgica aumenta quando há expectativa de recompensa” (SCHULTZ, 2007, p. 204), sugerindo que parte importante da motivação está ligada menos à posse da recompensa em si e mais à sua expectativa.

4 Fundamentação teórica

4.1 Teoria da Autodeterminação

A motivação intrínseca gera prazer psicológico e favorece o engajamento espontâneo em atividades percebidas como significativas. Entretanto, o estado subjetivo de satisfação que acompanha esse processo também pode reduzir temporariamente a busca ativa por novos desafios, especialmente quando o indivíduo interpreta a recompensa interna como sinal de tarefa suficientemente cumprida.

4.2 Teoria do Reforço

A partir da perspectiva behaviorista, o prazer funciona como reforço positivo ao fortalecer a probabilidade de recorrência do comportamento. Contudo, reforços intensos também podem ser seguidos de períodos de pausa, saciação ou relaxamento, o que contribui para compreender a natureza paradoxal da recompensa.

4.3 Autorregulação

A autorregulação depende de monitoramento constante, controle inibitório e capacidade de manter a direção da conduta frente a estímulos concorrentes. Quando esses recursos estão reduzidos, seja por fadiga, seja por saciedade emocional após uma recompensa, a motivação hedônica tende a dominar e favorecer comportamentos de descanso, dispersão ou busca de prazer complementar.

4.4 Procrastinação Hedônica

A busca por prazer imediato frequentemente leva ao adiamento de tarefas mais exigentes, embora mais alinhadas a metas de longo prazo. O paradoxo torna-se evidente quando o prazer gerado por uma conquista inicial contribui para a procrastinação das próximas etapas necessárias à consolidação do objetivo.

4.5 Neurociência da Recompensa

Se a expectativa de recompensa eleva a ativação motivacional, a obtenção efetiva dessa recompensa pode produzir relaxamento e redução do impulso de continuidade. Nessa perspectiva, a oscilação entre antecipação motivadora e satisfação pós-recompensa ajuda a explicar por que o prazer pode atuar tanto como motor quanto como freio comportamental.

5 DISCUSSÃO

O Paradoxo da Recompensa revela que o prazer não é apenas um reforçador, mas também um potencial sabotador do próprio comportamento que reforça. O mesmo evento que confirma progresso, competência ou sucesso pode gerar redução temporária da urgência subjetiva, da tensão produtiva e da disciplina necessária para o próximo passo.

Essa dinâmica ajuda a compreender fenômenos como autossabotagem, procrastinação pós-conquista, dificuldade de manter hábitos e ciclos de motivação oscilante. Em termos clínicos, educacionais e organizacionais, o conceito pode contribuir para explicar por que pessoas altamente capazes nem sempre mantêm constância, mesmo quando reconhecem claramente a importância de suas metas.

6 Implicações práticas

A compreensão do Paradoxo da Recompensa possui aplicações relevantes em diferentes contextos:

Desenvolvimento de hábitos: pequenas recompensas podem favorecer a instalação de comportamentos, mas precisam ser organizadas de modo a não interromper a sequência de ação.

Psicoterapia: o conceito auxilia na compreensão de padrões de autossabotagem, oscilação motivacional e recaídas após períodos de sucesso.

Educação e estudos: estudantes podem perder ritmo após desempenhos positivos, confundindo satisfação com conclusão suficiente da tarefa.

Ambientes organizacionais: recompensas e reconhecimentos precisam ser planejados para sustentar engajamento continuado, e não apenas celebrar resultados pontuais.

Saúde e mudança de comportamento: programas de adesão podem beneficiar-se de reforços graduais e monitoramento da continuidade após conquistas iniciais.

REFERÊNCIAS

- BAUMEISTER, R. F.; VOHS, K. D.; TICE, D. M. The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, v. 16, n. 6, p. 351-355, 2007.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Press, 2017.
- SCHULTZ, W. Behavioral dopamine signals. *Trends in Neurosciences*, v. 30, n. 5, p. 203-210, 2007.

SKINNER, B. F. *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan, 1953.

STEEL, P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*, v. 133, n. 1, p. 65-94, 2007.