

Método de Coaching aplicado no processo de emagrecimento: Um estudo de caso na cidade de Andrelândia MG.

Dhiego José Pimentel Oliveira¹

Romana Toussaint de Paula Carvalho²

RESUMO

De acordo com o tema, demonstra-se como o coaching pode potencializar o ser humano para que possa alcançar seus objetivos de forma mais natural e com maior ênfase. A escolha do tema foi feita por meio da crescente onda de sobre peso que a população vem sofrendo e afetando a o cotidiano das pessoas. O assunto será abordado de maneira clara e objetiva, com intenção de orientar as pessoas que muitas vezes enfrentam problemas para conseguir ter foco para o processo de emagrecimento. Para se obter um maior entendimento, as pesquisas foram feitas em sites, onde foi possível encontrar exemplos de métodos que utilizam o coaching como ferramenta e por meio de um estudo de caso na cidade de Andrelândia MG.

Palavra-chave: coaching; ferramenta; método; emagrecimento

ABSTRACT

According to the theme, the demonstration of coaching may be more realistic and with greater emphasis. The choice of theme was made by the world of the growing wave of weight that the population suffers and affects the daily lives of people. The subject will be approached in a clear and objective way, with the purpose of guiding the people who deal with questions to optimize the process of weight loss. For a better understanding of how references were made to sites, it was possible to find examples of methods that used training techniques in case studies in the city of Andrelândia, MG.

Keywords: coaching; tool; method; weight loss

1

¹ Graduando em Administração no Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN

² Mestre em Administração do centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves - UNIPTAN

INTRODUÇÃO

O século XXI chegou com grandes novidades e tornou a vida das pessoas mais acelerada. Os novos produtos e alimentos industrializados surgiram e com isso veio o aumento da obesidade mundial e a falta de tempo para atividades físicas, já que agora tem uma facilidade maior em questão de transportes.

Segundo dados da BBC (2017) nove em cada dez países estão a beira de uma epidemia de saúde e que existe o termo “gordo-magro” que são pessoas aparentemente magras mas com alta carga de gorduras no corpo por falta de atividade física e por má alimentação. O processo de emagrecimento pode não ser um processo fácil, as pessoas tendem a procrastinar o início de atividades físicas e o começo de uma dieta.

Este estudo tem por objetivo analisar através do método coaching o processo de emagrecimento um estudo de caso na cidade de Andrelândia MG.

Segundo dados do G1 Bem Estar (2018), o Brasil nos últimos 10 anos a obesidade teve um aumento de 60%, por isso a importância deste estudo.

Como método para a realização para esta pesquisa pretende-se realizar um estudo bibliográfico com estudo de caso com um indivíduo na cidade de Andrelândia MG.

O objetivo do processo denominado “coaching” vem a ser a potencialização humana para alcançar resultados almejados, com isso o coach através de ferramentas e métodos comportamentais que servirá de análise das respostas do coachee que é o modo que se chama o cliente que se submete ao processo e para alcançar o objetivo desejado.

Referencial Teórico

Segundo a SLAC (s.d) – Sociedade Latino Americana de Coaching A história do coaching teve origem na idade média onde o coche era o nome dado as carruagens e os profissionais eram os cocheiros. Eles tinham como objetivo levar as pessoas do seu destino até o ponto desejado. o conceito de coaching mais

próximo do atual surgiu em 1830 na universidade de Oxford para denominar um tutor particular, que era responsável por ajudar no preparo do aluno em alguma matéria determinada.

Na década de 1960, especialmente nos Estados Unidos, o modelo de coaching esportivo começou a ser adotado pelo mundo dos negócios. Durante os últimos trinta anos ou mais, o processo de coaching passou por uma modernização e importantes validações que comprovam sua eficácia. Quando começou a ser aplicado em algumas organizações, os benefícios foram notáveis e inegáveis no campo do aumento de performance humana, o que veio a maximizar os resultados de pessoas e organizações.

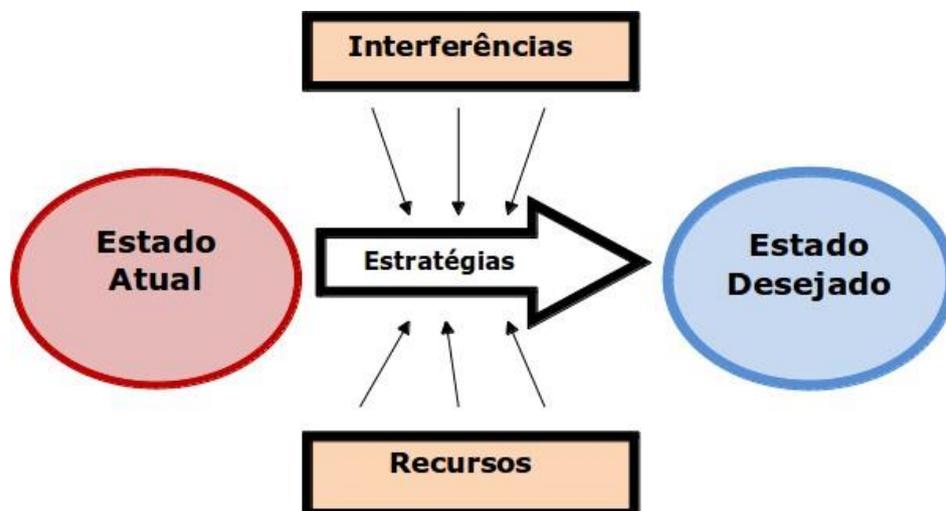
Este desenvolvimento por meio do coaching foi ainda mais necessário devido às rápidas mudanças de um mercado global. Então, simplesmente, modelos de coaching com base nos princípios da psicologia e da educação evoluíram para atender às novas necessidades das empresas e organizações em todo o mundo. Mesmo o observador casual vai notar que, agora, *coaching* para os pequenos empresários, empresas e instituições públicas está ampliando suas demandas em virtude de diversos cases de desenvolvimento já conhecidos pelo meio corporativo, e estes desenvolvimentos aconteceram em um ritmo extraordinário.

Existem algumas instituições da área como o IBC – Instituto Brasileiro de Coaching, FEBRACIS - Federação Brasileira de Coaching Integral Sistêmico, SLAC – Sociedade Latino Americana de Coaching entre outras que oferecem formações sendo voltado para a formação do coach como profissional e outras organizações como PUC – Pontifícia Universidade Católica , FGV – Fundação Getúlio Vargas entre outros que oferecem cursos que possuem vertentes do coaching integrado na grade.

A Fundação Getúlio Vargas oferece um dos cursos de formação gerencial a liderança centrada no coaching (FGV Management 2015)

1.2 - Processo coaching

O processo do coaching trabalha basicamente um Estado Atual, a realidade, onde o cliente está no presente, e um estado desejado, o sonho, o que se quer, onde o coachee quer estar no futuro.(SEAC, 2012).



Fonte: SEAC, 2012.

De acordo com (SEAC, 2012) O Coach, amparado com as técnicas e ferramentas certas do Coaching, te tira do estado atual e te leva para o estado desejado, em um curto espaço de tempo.

O processo de Coaching auxilia e suporta o indivíduo a despertar o seu potencial máximo rapidamente e produzir resultados mais satisfatórios em sua vida pessoal e profissional. Uma alternativa poderosa para pessoas e organizações que sabem que o sucesso pessoal não é um ponto de chegada, mas sim um caminho. Um caminho que necessita de planejamento, superação de obstáculos, excelência pessoal, motivação, equilíbrio e transformação individual. O Coaching é uma excelente alternativa para pessoas que buscam o aprimoramento de suas habilidades individuais, aumento de performance ou transformação pessoal. (IBC, 2017)

A metodologia visa provocar mudanças significativas na vida do Coachee, sejam elas de âmbito pessoal ou profissional. Portanto, o cliente deve procurar o profissional capaz de atender às suas necessidades. Existem dois tipos de Coaching, são eles: (IBC, 2017)

Coaching pessoal	Coaching Profissional
-------------------------	------------------------------

<p>O coaching pessoal que visa o desenvolvimento pessoal do Coachee, seu interior e questões emocionais, sua auto realização, equilíbrio dos seus valores e comportamentos, superação de obstáculos, desenvolvimento e aprimoramento de talentos e alcance de metas. Nesse sentido, são trabalhados objetivos em muitas áreas da vida do indivíduo, alguns exemplos de nichos são coaching de relacionamento, coaching de saúde, coaching de finanças, coaching de emagrecimento, coaching de esportes e coaching familiar.</p>	<p>No âmbito profissional o foco é no desenvolvimento das habilidades profissionais do cliente, enquanto que o coaching trabalha com seu crescimento mental. Geralmente, o cliente começa uma terapia ou counseling para se afastar da dor e do mal-estar, mais do que pelo desejo de obter determinado objetivo. O coaching não é corretivo, mas gerativo. A diferença do que acontece no coaching, é mais provável que a terapia e o counseling envolvam entender experiências passadas e trabalhar com elas. Um Coach, bem como o aprimoramento da sua alta performance, melhora dos resultados organizacionais, maximização da capacidade de comunicação, negociação e liderança, fortalecimento da inteligência competitiva, entre outros aspectos de carreira.</p>
---	--

Fonte: IBC, (2017), ICC, (2012)

Alguns exemplos de acordo com (IBC, 2017) são coaching de liderança, coaching de performance, coaching de equipes, coaching de Carreira, coaching empresarial e coaching organizacional, para a área profissional.

A Internacional Coaching Community (ICC, 2012), conceitua as atividades que geralmente são confundidas com o coaching e o que é coaching:

<p>Treinamento</p>	<p>O treinamento é o processo mediante o qual são obtidas habilidades e conhecimento por meio do estudo, a</p>
---------------------------	--

	<p>experiência ou o ensino. Por definição, o treinador é o especialista e o curso de treinamento está focado em habilidades específicas para obter resultados imediatos. É provável que o treinamento se desenvolva de uma pessoa para várias outras, mais do que de uma para outra</p>
Consultoria	<p>Um consultor oferece perícia e soluciona problemas empresariais, ou desenvolve um negócio de forma integral. Um consultor ocupa-se da organização em seu conjunto ou das partes específicas dela, mas não dos indivíduos que a conformam. Os consultores incidem nas pessoas apenas de forma indireta.</p>
Mentoria	<p>A mentoria envolve um amplo espectro de discussões que podem não estar limitadas ao contexto de trabalho. Um mentor é um patrocinador com muita experiência profissional no campo de trabalho de seu cliente. Tanto o mentoring quanto o coaching se preocupam, principalmente, pelos ganhos no presente e no futuro.</p>
Conselheiro	<p>O conselheiro ou orientação é para trabalhar com um cliente que não se sente bem ou satisfeito com a vida dele e está procurando orientação e conselhos. O conselheiro trabalha para solucionar o problema do cliente.</p>

<p style="text-align: center;">Terapia</p>	<p>A terapia é utilizada para trabalhar com um cliente que procura aliviar seus sintomas físicos ou psicológicos. O cliente quer uma cura emocional e o alívio do sofrimento mental. A terapia trabalha com a saúde mental do ocupa-se da organização em seu conjunto ou das partes específicas dela, mas não dos indivíduos que a conformam. Os consultores incidem nas pessoas apenas de forma indireta.</p>
<p style="text-align: center;">Ensino</p>	<p>No processo de ensino o conhecimento é passado do professor para o aluno. O professor sabe algo que o aluno desconhece. No coaching acontece o contrário: é o cliente o especialista e quem possui as respostas, não o coach.</p>
<p style="text-align: center;">Coaching</p>	<p>O coach ajuda o cliente a atingir o seu melhor e produzir os resultados desejados em suas vidas pessoais e profissionais. O Coaching garante que o cliente possa dar o seu melhor, aprender e desenvolver-se da maneira que desejar. O Coach não precisa ser um especialista no campo de trabalho de seus clientes.</p>

Fonte: ICC, (2012).

O coaching vem sendo um aliado àqueles que desejam perder ou manter o peso, pois ele conduz a pessoa a mudanças de hábitos sabotadores que a impedem de levar uma vida saudável, e adquirir comportamentos que auxiliarão na redução e manutenção de peso. Existem hábitos que podem sabotar o processo

de emagrecimento como a procrastinação, a falta de disciplina e falta de gestão de tempo. (IBC, 2013).

Processo coaching no emagrecimento

O coach em emagrecimento auxiliará o coachee a analisar questões que influenciam na conquista do seu objetivo: a perda de peso. Fatores como gestão de tempo, disciplina, comprometimento, crenças e valores, e motivação serão trabalhados durante as sessões do Coaching. O Coach conduzirá a descrever esses motivos, e eles serão a motivação para alcançar os resultados. Além disso, serão trabalhados fatores comportamentais e emocionais, onde os aspectos positivos de suas atitudes serão sempre levados em conta e será realizada uma programação mental para que você possa verdadeiramente se comprometer a alcançar seu objetivo. (IBC, 2013)

O coachee irá obter uma visão sistêmica de todo seu processo de emagrecimento, o que terá que eliminar de sua vida, e hábitos que terá que adquirir, sendo assim também enxergará a possibilidade de procurar profissionais especializados, nutricionista, fisiologista, Educadores físicos, médicos etc. Importante dizer que o Coaching ajudará a ter disciplina, foco e comprometimento com o objetivo. Não se pode deixar de manter acompanhamento médico para fazer as devidas avaliações. (IBC, 2013)

Metodologia

Para a realização desta pesquisa, utilizou-se alguns métodos coaching de conforme tabela a seguir:

autofeedback	Ferramenta utilizada para que o <i>coachee</i> tenha um autoconhecimento sobre ele mesmo. O que é importante em sua vida.
Roda da Vida	Ferramenta que avalia diferentes aspectos da vida do indivíduo de

	forma gráfica gerando reflexões como melhorar a vida.
Feedback projetivo 360	É um conjunto de perguntas que projetam o ser humano a refletir sobre a percepção que ele e outras pessoas tem dele mesmo.
Roda do processo evolutivo	Ferramenta utilizada pelo <i>coach</i> para ajudar o <i>coachee</i> identificar os níveis do processo evolutivo e como estes podem melhorar sua vida.
crenças e valores	Esta ferramenta permite identificar quais são os valores do <i>coachee</i> e quais as crenças limitantes que o impede em prosperar na vida.
Diário de bordo	Esta ferramenta é utilizada pelo <i>coachee</i> para avaliar metodicamente como foi o seu dia, suas conquistas e falhas, o que precisa ser melhorado e ou repetido, gerando reflexões diárias para acelerar o aprendizado e estabelecimento de metas e ajuste do foco.
Shazan	É um conjunto de perguntas para trazer rapidamente um inventário pessoal e profissional e dar foco ao cliente.
Coaching Education	Utilizado antes do início do processo de <i>coaching</i> para conscientizar o cliente sobre o que ele irá aprender e o que ele pode esperar como resultado.

Fonte: <https://ativoesaudavel.com.br/blog/ferramentas-de-coaching/>

Analise de dados

O estudo de caso realizado foi feito por um profissional coach formado e habilitado pelo IBC – Instituto Brasileiro de Coaching, tendo como coachee o Guilherme Pereira.

Histórico das secções:

1°	Coaching education	conversa introdutória	Shazam	Autofeedback	Análise do aprendizado	Gerar tarefas
2°	Coaching education	conversa introdutória	Shazam	Roda da vida	Análise do aprendizado	Gerar tarefas
3°	Coaching education	conversa introdutória	Shazam	Feedback projetivo 360° + diário de bordo	Análise do aprendizado	Gerar tarefas
4°	Coaching education	conversa introdutória	Shazam	Roda do processo evolutivo	Análise do aprendizado	Gerar tarefas
5°	Coaching education	conversa introdutória	Shazam	Crenças e valores	Análise do aprendizado	Gerar tarefas

Os dados do antes e depois do Guilherme estão expostos em uma tabela e também seu depoimento sobre o processo:

Medidas	Maio	Setembro
Peso (kg)	94	90
Altura (m)	1,74	1,74
Peito (cm)	102	98
Braço D. (cm)	33	36,5
Braço E. (cm)	34	37
Coxa D. (cm)	54	58

Coxa E. (cm)	55	58
Cintura (cm)	100	95
Quadril (cm)	105	99

Segundo Guilherme “Comecei o coaching de emagrecimento, com o Dhiego Oliveira, com objetivo de incrementar as técnicas de emagrecimento e perda de peso que já vinha implantando, em 06 meses já consegui notar diferenças não só nas medidas corporais mais também no desempenho das atividades diárias, hoje tenho mais resistência mais energia e noto melhora da saúde geral.

Com o coaching pude melhorar minha imagem interior, me ver de outra forma, enxergar minhas melhores qualidades e áreas que devo desenvolver mais, é um processo libertador, me fez ter um auto controle muito maior, tornando mais fácil seguir as medidas necessárias para transformar meu corpo.

O coaching de emagrecimento me ajudou a tomar as atitudes necessárias para manter uma alimentação mais equilibrada e resistir às tentações e hoje me sinto em um processo de mudança corporal sem volta, com a ajuda do coaching, me sinto libertado daquelas dietas de sanfona onde emagrecia durante a dieta e logo em seguida regredia ao peso inicial.

Hoje o exercício físico se tornou parte do meu dia a dia juntamente a hábitos alimentares mais saudáveis, e os resultados já são visíveis tanto na balança quanto nas medidas métricas corporais.

Ao iniciar o processo, estava com 94 kg hoje estou com 90 kg mais as medidas corporais que apresentaram maior diferença mostrando que não só perdi gordura como ganhei massa magra, fazendo uma transformação de gordura em musculo, estava com 102 cm de peito hoje 98 cm, de cintura 100 cm hoje 95 cm quadril 105 hoje 99 cm, braço E, 34 hoje 37 cm, braço D, 33, hoje 36,5, coxa E, 55 cm hoje 58 cm, coxa D, 54 cm hoje 58 cm.”

Assim este estudo espera contribuir com o desenvolvimento deste tema para a área de emagrecimento.

Obteve-se entendimento que o processo de emagrecimento poderia ter alcançado o mesmo êxito sem os métodos de coaching, mas fica em ressalva

que os procedimentos executados tiverem um resultado positivo e que o próprio Guilherme destacou a importância do coaching para que pudesse mudar suas crenças e assim obter maior foco e clareza dos objetivos e como conquistá-lo.

Percebe-se que o coaching desenvolve habilidades que proporciona uma melhoria mental e desenvolvimento de intelecto para que os objetivos sejam alcançados de forma mais natural mesmo quando as pessoas são retiradas de suas zonas de conforto.

Considerações finais

O processo de coaching merece um maior espaço e destaque dentro dos processos de formação pessoal e profissional das pessoas em geral.

Dentre grandes benefícios um deles é se autoconhecer, podendo provocar mudança externa de atitude para que possa ter uma evolução tanto pessoal quanto profissional, onde poderá obter sucesso e qualidade de vida podendo ser um projeto de curto, médio ou longo prazo, por meio de ferramentas poderosas que provocam o pensamento e os sentimentos.

Defende-se por meio deste artigo que as pessoas devem ter contato com o coaching o mais breve possível, ressaltando que seus métodos podem ser acrescidos em âmbitos escolares.

Carreira, sucesso e qualidade da vida pessoal estão intrinsicamente relacionados, mas talvez não estejam alinhados a identidade ou a percepção dela pelas pessoas. O objetivo, missão de vida, foco, vocação do ser humano necessita ser explorado e conhecido e somente se descobre tais informações saindo do status quo.

Fica aqui o registro que o método de coaching muda as pessoas e necessita de mais pesquisas e profissionais na área.

Referências bibliográficas

ATIVO SAUDAVEL - 15 ferramentas de coaching que todo coach deveria conhecer – Por Coach João Ernani <<https://ativoesaudavel.com.br/blog/ferramentas-de-coaching/>> Acessado em 01 DE NOVEMBRO DE 2018

BBC NEWS. **Brasil está entre países que enfrentam epidemia que combina obesidade e subnutrição.** Dra Sophie Hawkesworth e Dra Lindsay KeirDa Wellcome Foundation*. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/brasil-45956157>> Acesso em 25 outubro 2018

FGV – Fundação Getúlio Vargas. Copyright © 2015 Fundação Getulio Vargas - FGV Management - Todos os direitos reservados <<https://mgm-brasil.fgv.br/cursos/lideranca-centrada-coaching>>

G1 BEM ESTAR. Por que há uma explosão de obesidade no Brasil? Por BBC 19/04/2017 08h46. Disponível em: <<https://g1.globo.com/bemestar/noticia/por-que-ha-uma-explosao-de-obesidade-no-brasil.ghtml>> Acesso em 19 de abril de 2017

IBC. Instituto Brasileiro de Coaching. 2013. **METODOLOGIA DO COACHING PARA EMAGRECIMENTO.** Por José Roberto Marques. Disponível em: <<https://www.ibccoaching.com.br/portal/coaching/metodologia-coaching-para-emagrecimento/>> Acesso em 18 de julho de 2013.

IBC. Instituto Brasileiro de Coaching. 2017. **COMO FUNCIONA O PROCESSO DE COACHING?** Por José Roberto Marques. Disponível em: <<https://www.ibccoaching.com.br/portal/coaching/como-funciona-processo-de-coaching/>> Acesso em 14 de julho de 2017.

ICC. International Coaching Community. 2012. **O QUE É O COACHING.** Disponível em: <<http://www.internationalcoachingcommunity.com/pt/o-que-e-o-coaching>>. Acesso em: 15 de outubro de 2012.

SEAC. **Sociedade Euro Americana de Coaching**. 2012. Disponível em: <http://Www.seacoaching.com.br/website/conteudo.asp?id_website_categoria_conteudo=16137&cod=3230&idi=1&xmoe=347&moe=347>. Acesso em 10 de outubro de 2012.

SLAC. Sociedade Latino Americana de Coaching. **A Origem do Coaching**. Disponível em: <<https://www.slacoaching.com.br/historia-do-coaching-como-surgiu>>