

## EFEITO DO *COACHING* SOBRE A AUTOESTIMA DE IDOSOS

Graciele Reinert Casadei <sup>1</sup>  
Rariane Bernardino Marani <sup>2</sup>  
Rose Mari Bennemann <sup>3</sup>

### INTRODUÇÃO

O Brasil, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), até 2025 será o sexto país do mundo em número de idosos. O processo de envelhecimento da população brasileira vem crescendo ano após ano e deve-se, principalmente, ao rápido declínio das taxas de mortalidade e de natalidade. O aumento constante da população idosa, mostra a importância de se promover um envelhecimento marcado pelo equilíbrio entre as potencialidades e as limitações do indivíduo (BRASIL, 2005; MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016).

A metodologia *coaching* é compreendida como um processo que ajuda a pessoa a se transformar, da maneira que ela quer e na direção que deseja. Desta forma, *coaching* é o processo de desenvolvimento de competências, sendo competência a capacidade de agir, de realizar ações em direção a um objetivo, metas e anseios. É um processo de investigação e reflexão, de descoberta pessoal de fraquezas e qualidades, de aumento da autoconsciência e da possibilidade de responsabilizar-se pela própria vida (SARTOR; BARTI, 2017).

O *Coaching* de Vida é compreendido como o mais profundo processo de *coaching* quando comparado aos demais, tem como propósito fazer com que o *coachee* (cliente) venha a refletir sobre os seus objetivos pessoais ou profissionais, bem como quais cursos de ação ele precisa encetar de modo a alcançar uma vida de maior êxito e satisfação, nos diversos campos da existência humana. Esse tipo de *coaching* propõe-se a criar um cenário reflexivo que promove uma visão mais ampla e mais holística sobre as mais íntimas questões pessoais e profissionais. Exemplos de questões que envolvem este tipo de *coaching* estão relacionados às decisões de carreira, equilíbrio entre vida e trabalho, bem como aprender a lidar com as emoções (ECARD et al., 2016).

A avaliação subjetiva da qualidade de vida é definida como envelhecer bem. O envelhecimento é algo natural para todos os indivíduos e a tendência contemporânea para relacionar a felicidade à promoção da saúde, é através do envelhecer com autoestima (AE), autocuidado e autonomia (PORTELLA et al., 2017). Neste contexto, o estudo da AE tem despertado em diversas áreas, o interesse de pesquisadores, por estar relacionada com o grau de satisfação pessoal em relação às situações vividas, sendo considerada um importante indicador do estado psicológico, por interferir nas relações afetivas e sociais, na saúde, bem-estar e na qualidade de vida da população em geral (FRANAK; ALIREZA; MALEK, 2015).

Diante do envelhecimento populacional, muitas estratégias tem sido realizadas no sentido de melhorar a AE e qualidade de vida em idosos, no entanto, poucos apresentam resultados positivos. O processo de *Coaching* tem sido utilizado como estratégia em diversas

---

<sup>1</sup> Mestranda do Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde do Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR, [gracielerei@hotmail.com](mailto:gracielerei@hotmail.com);

<sup>2</sup> Graduanda no Curso de Medicina do Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR, [rarimarani@gmail.com](mailto:rarimarani@gmail.com);

<sup>3</sup> Professora orientadora: doutora, Universidade de São Paulo- USP, Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI [rose.bennemann@unicesumar.edu.br](mailto:rose.bennemann@unicesumar.edu.br).

áreas e grupos, no sentido de melhorar o desempenho pessoal e de liderança, entretanto, estudos utilizando o processo *Coaching* de Vida, especificamente, com idosos, são escassos.

Desta forma, o presente estudo tem como objetivo avaliar o efeito do *Coaching* sobre a autoestima em um grupo de idosos residentes no município de Maringá – PR.

## **METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)**

O estudo caracteriza-se como estudo de caso, de abordagem quantitativa com coleta de dados primários e amostra não probabilística. Foram convidados a participar idosos (idade  $\geq$  60 anos), de ambos os sexos, moradores do Condomínio do Idoso, localizado no município de Maringá-PR.

Para inclusão no estudo os idosos deveriam comprometer-se com as tarefas estipuladas em cada encontro; não iniciar tratamento psicológico ou nutricional no período do estudo e não participar de outro grupo além dos que já estavam inseridos. Os critérios de exclusão foram idosos com diagnóstico de demência relatado por familiares ou acompanhantes e idosos com deficiências sensoriais (cegueira, surdez e/ou mudez), tendo em vista a necessidade destas capacidades estarem preservadas para a participação no processo de *Coaching* de Vida.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR, pelo parecer 3.059.307 em 05/12/2018. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A autoestima (AE) foi avaliada pela Escala de Rosenberg (ROSENBERG, 1965), antes e após a aplicação do *Coaching* de Vida. A escala é um instrumento que permite a avaliação da autoestima global e consiste de 10 itens, com conteúdo referente aos sentimentos de respeito e de aceitação de si mesmo. Cada item possibilita quatro alternativas de respostas dispostas em uma escala do tipo *Likert* (concordo totalmente = 4; concordo = 3; discordo = 2; discordo totalmente = 1), sendo a metade dos itens enunciada positivamente conforme descrição feita e outra metade negativamente (concordo totalmente = 1; concordo = 2; discordo = 3; discordo totalmente = 4).

Assim, cada resposta poderá receber uma pontuação de no mínimo 1 e no máximo 4 pontos. O escore da escala será feito pela soma das respostas dos 10 itens, cuja pontuação total oscila de 10 a 40 pontos. Quanto maior o escore obtido na escala, maior o nível de AE do indivíduo. Portanto a classificação da AE é alcançada por meio dos seguintes pontos de corte: escores maior que 30 pontos= AE alta, escore de 20 a 30 pontos= AE média e escore menor que 20 pontos= AE baixa (HUNTZ; ZANON, 2011).

O processo de *coaching* foi realizado conforme o curso de formação em *Coaching*, seguindo as seguintes etapas: identificação da questão a ser trabalhada, estabelecimento de metas, aprendizagem de estratégias e competências cognitivas e comportamentais para o alcance da meta e estabelecimento, pelo idoso, de um plano de ação com a definição de tarefas a serem realizadas até o próximo encontro. Foram aplicadas 10 sessões de *Coaching* de Vida, em grupo, no salão do Condomínio do Idoso, 1 sessão por semana com duração de 1 hora.

No final das sessões era solicitado resumo e feedback da sessão e no início das sessões era realizado a revisão do desempenho e do plano de ação realizado (FREITAS et.al, 2014).

Para a aplicação do *Coaching* de Vida, os idosos foram avisados previamente do local, data e hora do início das sessões; durante as sessões os idosos permaneceram sentados em círculo e receberam caneta e uma folha de papel sulfite, contendo a ferramenta a ser trabalhada na sessão, disposta em uma prancheta. Após a entrega da ferramenta, era explicado a técnica e

a forma de preenchimento da mesma. Se o idoso apresentasse dificuldades ele recebia auxílio e era acompanhado durante o processo. Os participantes analfabetos ou com dificuldades para escrever, receberam auxílio individualmente.

As sessões de *Coaching* de Vida, foram conduzidas pela pesquisadora que tem formação em *coaching*. Ao término de cada sessão, o material utilizado era recolhido e analisado individualmente.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 15 idosos. Destes 7 (46,67%) apresentaram AE alta e 8 (53,33%), apresentaram AE média, no início do estudo. Após intervenção, os 15 idosos (100%) estudados apresentaram AE alta.

A AE é uma avaliação de como o indivíduo se sente em relação a si próprio: autoconfiante e competente ou fracassado e incompetente. Desta forma, o conceito de AE traduz a maneira e o quanto o indivíduo gosta dele mesmo. O indivíduo conduz sua vida no sentido de projetar em suas convicções o poder, maior ou menor, que atribui ao “outro” sobre si (FRANAK; ALIREZA; MALEK, 2015).

Os resultados evidenciaram benefícios na AE dos idosos. Esses dados corroboram com o estudo realizado por Mendes et al. (2017) que embora não tenha sido realizado em idosos, os autores avaliaram a aplicação da metodologia *coaching* no tratamento da obesidade e concluíram que o processo de *coaching* é capaz de aumentar as crenças fortalecedoras, AE e autoaceitação, viabilizando a mudança de comportamento dos indivíduos. Em outro estudo, utilizando o *coaching* em grupo, realizado por Torresan, Pessotto e Bueno (2018), com a participação de 7 indivíduos, com idade entre 35 a 62 anos, sobre a eficiência da prática de *mindfulness*, os autores observaram que o processo de *coaching* aumentou significativamente a AE dos indivíduos estudados.

Através da metodologia *coaching*, é possível instigar a reflexão do *coachee* acerca dos sentimentos, ações, pensamentos, emoções e de sua percepção dos fatos, maximizando o autoconhecimento e o auxiliando na definição de objetivos e metas. O resultado da técnica pode mudar o estado emocional do indivíduo, motivá-lo, promover mudanças comportamentais, consolidar objetivos e mudar a percepção frente as situações, de forma positiva e impactante. Os questionamentos estratégicos realizados através do *coaching*, geram reflexão que promove ciência do fato, e conseqüentemente, maior controle sobre os sentimentos (SILVA, 2018), o que pode justificar a melhora da AE dos idosos que participaram da intervenção.

A identificação que o indivíduo estabelece com o mundo exterior influencia na formação da AE. Em relação aos idosos, as experiências adquiridas ao longo da vida relacionadas a autoimagem, são marcadas pela sociedade, cultura e grupos nos quais se relacionam, como também o papel social exercido pelo indivíduo neste grupo (COPATTI et al., 2017).

A prática de atividade física, está associada ao envelhecimento ativo, a satisfação com a imagem corporal e com altos níveis de AE em idosos. Da mesma forma, outros fatores estão diretamente associados a AE elevada em idosos, como o otimismo, afeto positivo e sensação de apoio social, em contrapartida, o afeto negativo, as perdas fisiológicas, psicológicas e sociais, assim como a estigmatização do processo de envelhecimento, refletem em baixa AE. (FRANAK; ALIREZA; MALEK, 2015; VISCARDI; CORREIA, 2017).

Para que haja uma velhice com qualidade de vida é preciso que o idoso mantenha a autonomia, permaneça ativo, pratique atividades físicas e se envolva em atividades culturais e sociais (CAVALCANTI et al., 2016). O avanço da idade leva os indivíduos a abrirem mão de vários papéis sociais até então desempenhados. Por isso a aposentadoria, as perdas familiares,

as limitações geradas por algumas doenças, dentre outros fatores, influenciam negativamente na qualidade de vida, tornando o idoso mais insatisfeito com sua condição. Como algumas perdas são inevitáveis, cabe ao idoso buscar novas opções para garantir a manutenção de um papel ativo em seu meio (ALBERTE et al., 2015). Deste modo, faz-se necessária a adoção de políticas específicas que visem propiciar um envelhecimento ativo, no qual a autonomia e, principalmente, a dignidade do idoso seja respeitada (MIRANDA; SOARES; SILVA, 2016). Neste sentido, o processo de *Coaching* de Vida mostrou-se eficaz, possibilitando novas perspectivas para melhora da AE e qualidade de vida do idoso.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O processo de *coaching*, apresentou-se como uma importante metodologia para aumentar a AE dos idosos, portanto, nesta perspectiva, o *Coaching* de Vida pode ser uma ferramenta eficaz para profissionais que buscam múltiplas habilidades e competências, além daquelas de sua formação profissional básica, para aumentar a probabilidade de mudanças no estilo de vida e qualidade de vida de idosos.

Embora o estudo tenha demonstrado resultados promissores, a utilização do *coaching* na promoção da saúde e AE de idosos ainda é incipiente, frente a escassez de estudos sobre a temática. Ressalta-se a necessidade de novos estudos, randomizados, bem delineados, com amostras representativas da população idosa, que abordem a utilização no *Coaching* de Vida na promoção da saúde do idoso.

**Palavras-chave:** Senescência. Promoção da Saúde. Qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

ALBERTE, J. de S. P.; RUSCALLEDA, R. M. I.; GUARIENTO, M. H. Qualidade de vida e variáveis associadas ao envelhecimento patológico. **Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, v. 13, n. 1, p. 32-39, jan./mar. 2015. Disponível em: <<http://files.bvs.br/upload/S/1679-1010/2015/v13n1/a4766.pdf>>. Acesso em: 2 fev. 2019.

BRASIL. Organização Pan-Americana da Saúde. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília-DF, 2005.

CAVALCANTI, A. D. et al. Envelhecimento ativo e estilo de vida: uma revisão sistemática da literatura. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 21, n. 1, p. 71-89, 2016. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/53402/40713>>. Acesso em: 10 fev. 2019.

COPATT, S. L. et al. Imagem corporal e autoestima em idosos: uma revisão integrativa da literatura. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 22, n. 3, p. 47-62, 2017. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/60583/49689>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

ECARD, D. B.T. et al. A contribuição do processo de life coaching no desenvolvimento das carreiras dos coachees. **Revista Ciências Administrativas**, Fortaleza, v. 22, n. 2, p. 507-541, jul/dez. 2016. <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=475655251007>>. Acesso em: 15 mar. 2019.

FRANAK, J.; ALIREZA, K.; MALEK, M. Self-esteem among the elderly visiting the healthcare centers in Kermanshah-Iran (2012). **Global Journal of Health Science**, v. 7, n. 5, abr. 2015. ISSN 1916-9736 E-ISSN 1916-9744. DOI: 10.5539/gjhs.v7n5p352.

FREITAS, S. B. et al. Terapia cognitivo-comportamental e *coaching* cognitivo-comportamental: como as duas práticas se integram e se diferenciam. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, jun. 2014. ISSN 1982-3746. DOI: <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140008>.

HUTZ, C. S.; ZANON, C. Revisão da adaptação, validação e normatização da Escala de Autoestima de Rosenberg. **Avaliação Psicológica**, v. 10, n. 1, p. 41-49, abr. 2011. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-04712011000100005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712011000100005). Acesso em: 5 fev. 2019.

MENDES, F. P. et al. Aplicação da metodologia *coaching* para o tratamento da obesidade: uma visão multidisciplinar. **Ciência em Movimento**, Biociências e Saúde, v. 19, n. 39, p. 61-69, 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.15602/1983-9480/cm.v19n39p61-69>.

MIRANDA, G. M. D.; MENDES, A. da C. G.; SILVA, A. L. A. da. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 507-519, maio/jun. 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1809-98232016019.150140>.

MIRANDA, L. V. C.; SOARES, S. M.; SILVA, P. A. B. Qualidade de vida e fatores associados em idosos de um Centro de Referência à Pessoa Idosa. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 11, p. 3533-3544, nov. 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320152111.21352015>.

PORTELLA, M. R. et al. Felicidade e satisfação com a vida: voz de mulheres adultas e idosas. **RBCEH**, Passo Fundo, v. 14, n. 1, p. 93-101, jan/abr. 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.5335/rbceh.v13i2.5960>.

ROSENBERG, M. Rosenberg Self-esteem Scale (RSE). Acceptance and commitment therapy. **Measures package**, v. 61, p. 52, 1965.

SARTOR, R. R.; BATTI, L. de S. Z. B. As contribuições da neurociência no processo de *coaching*. **Revista de Iniciação Científica**, Criciúma, v. 15, n. 2, 2017. ISSN 1678-7706. Disponível em: <http://periodicos.unesc.net/iniciacaocientifica/article/view/3295>. Acesso em: 3 fev. 2019.

SILVA, M. da. Coaching: a way to success. **Revista Gestão em Foco**, v. 10, 2018. Disponível em: [http://unifia.edu.br/revista\\_eletronica/revistas/gestao\\_foco/artigos/ano2018/014\\_coaching\\_um\\_caminho\\_para\\_o\\_sucesso.pdf](http://unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/gestao_foco/artigos/ano2018/014_coaching_um_caminho_para_o_sucesso.pdf). Acesso em: 17 fev. 2019.

TORRESAN, M. L.; PESSOTTO, F.; BUENO, C. H. Mindfulness and coaching: alternatives to the human development. **Revista de Carreiras e Pessoas (ReCaPe)**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 130-141, 2018. DOI: <https://doi.org/10.20503/recape.v8i1.33385>.