

## COMO A PSICOLOGIA COGNITIVA PODE AUXILIAR NO PROCESSO DE COACHING DE EMAGRECIMENTO

STACHELSKI, Guilherme Santana.<sup>1</sup>  
FRANÇA, Ricardo Rodrigo<sup>2</sup>  
OLIVEIRA, Ketlin Nayane Pires de<sup>3</sup>  
HOROSTECKI, Marcelo Fabrício.<sup>4</sup>

### RESUMO

O presente estudo propõe-se a correlacionar o Coaching de Emagrecimento e a Psicologia Cognitiva, destacando como esta teoria pode proporcionar ao profissional do Coaching um aparato prático metodológico para alcançar o objetivo almejado por seu cliente. Observa-se a relevância desta pesquisa, pois grande parcela da sociedade está acima do peso ideal, logo estudos relacionados à obesidade, emagrecimento e hábitos de vida saudáveis precisam ser estimulados. Para tal análise, de caráter exploratório, realizou-se um levantamento bibliográfico acerca do tema para fornecer a fundamentação teórica. A partir disso, pode-se afirmar que a pesquisa tem caráter correlacional, uma vez que estabelece a relação entre duas áreas do conhecimento, a saber, o Coaching de Emagrecimento, predominantemente empírico; sob outro aspecto, a Psicologia Cognitiva, com vasto embasamento teórico. Primeiramente, buscou-se definir o conceito e apresentar a evolução histórica e epistemológica do Coaching, apontando suas vertentes e enfatizando a questão do Coaching de Emagrecimento. Compreende-se que três fatores são essenciais para o indivíduo que busca emagrecer, são eles: dieta, prática de exercícios físicos e mudança de comportamento. Para eficácia da realização desses fatores, o profissional Coach utiliza-se de algumas ferramentas, quando embasadas pela Psicologia Cognitiva adquirem maior consistência. Como conclusão, é possível compreender que a Psicologia Cognitiva pode fundamentar o processo de Coaching de Emagrecimento, no entanto, devido ao fato da carência de suporte científico deste processo, sugere-se que os profissionais da área realizem estudos para sustentar sua prática.

**PALAVRAS-CHAVE:** Coaching; Psicologia Cognitiva; Emagrecimento;

### HOW PSYCHOLOGY COGNITIVE CAN ASSIST IN THE PROCESS OF WEIGHT LOSS COACHING

### ABSTRACT

This study aims to relate the Coaching Weight Loss and Cognitive Psychology, highlighting how this theory can provide the Coaching professional methodological practical apparatus to achieve the desired objective by his client. The relevance of this study is observed for a large part of society is overweight, and then studies related to obesity, weight loss and healthy living habits need to be stimulated. This research is exploratory; it carried out a literature review on the subject to provide theoretical foundation to work. It can be said that this research has a correlational character, since it establishes the relationship between two fields of knowledge, namely Slimming Coaching with predominantly empirical, on the other hand the Cognitive Psychology with extensive theoretical background. First, it sought to define the concept and present the historical and epistemological evolution of Coaching, pointing its aspects and emphasizing the issue of Coaching Slimming. It is understood that three factors are essential for the individual seeking to lose weight, they are: diet, physical exercise and behavior change. For effective realization of these three factors the coach makes use of some tools, such as informed by Cognitive Psychology acquire greater consistency. In conclusion, it is possible to understand that Cognitive Psychology can support the process of Coaching Slimming, however, due to the fact the lack of scientific support this process it is suggested that professionals conduct studies to support their practice.

<sup>1</sup>Acadêmico do 10º período do curso de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR), Campus Toledo. Estagiário de Psicologia no Centro de Atenção Psicossocial – CAPS II – Toledo-PR. E-mail: guilherme.stachelski@hotmail.com.

<sup>2</sup> Acadêmico do 10º período do curso de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR), Campus Toledo. E-mail: rodrigo.ricardo.franca@hotmail.com

<sup>3</sup>Acadêmica do 10º período do curso de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR), Campus Toledo. E-mail: ketlin.nayane@hotmail.com

<sup>4</sup>Mestre em Análise do Comportamento. Docente e Orientador no Curso de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR), Campus Toledo. Supervisor de Estágio Profissionalizante em Psicologia Organizacional e do Trabalho. E-mail: marcelo.horostecki@pucpr.br.

**KEY-WORDS:** Coaching, Cognitive Psychology, weight loss.

## 1. INTRODUÇÃO

Os interesses por hábitos de vida saudáveis e emagrecimento, na contemporaneidade, se destacam na sociedade. Concomitante a isso, uma grande parcela da sociedade moderna está acima do peso, fazendo com que ela se torne um problema de saúde pública, pois pode se tornar fator de risco para várias patologias (MARTINS, 2010, p.2). Segundo estatísticas, somente no Brasil, estima-se que 50% dos brasileiros estão obesos (FONTANA, 2013). Portanto é de relevância social a utilização de métodos e práticas eficazes no combate à obesidade. Ademais, compreende-se que a sociedade, apesar do interesse por uma vida saudável, ainda não consegue concretizar seu objetivo em relação à diminuição do peso. Há o objetivo e o desejo de alcançar qualidade de vida, porém, o desejo não é concretizado. Isso indica que a adequação de métodos mais precisos e com embasamento científico, no que se refere à busca de um corpo saudável, é um fator de relevância não somente social como também científico.

Dentre os métodos que permitem acelerar a busca por qualidade de vida, bem-estar, e um corpo saudável destaca-se o Coaching de Emagrecimento, processo este fundamentado por diferentes áreas do conhecimento, a saber, Administração, Psicologia, Neurologia, Sociologia, entre outras. Nesse processo, são trabalhados fatores como disciplina, comprometimento, crenças, valores, emoções, isto é, contingências que interferem no processo de emagrecimento (ALMEIDA, 2014). A disciplina, o comportamento, assim como os afetos e o pensamento são fenômenos estudados pela Psicologia Cognitiva. Segundo Beck (2009), esta teoria baseia-se no conceito de que a maneira como as pessoas pensam afeta o que elas sentem e o que elas fazem. A Psicologia Cognitiva fundamenta-se em uma série de estudos e pesquisas elaboradas e reunidas no decorrer de seu desenvolvimento. Perante o exposto, busca-se verificar como a Psicologia Cognitiva pode beneficiar o processo de Coaching de Emagrecimento por meio da correlação entre técnicas do Coaching e os conceitos da Psicologia Cognitiva.

Sendo assim o objetivo geral deste artigo é demonstrar como a Psicologia Cognitiva pode contribuir com o processo de Coaching de Emagrecimento. Como objetivos específicos destacam-se os seguintes: Definir o que é Coaching apresentando a evolução histórica e epistemológica deste processo; expor as principais modalidades de Coaching; apresentar, de forma sucinta, a evolução histórica e bases conceituais da Psicologia Cognitiva; Relacionar a Psicologia Cognitiva com as técnicas propostas pelo Coaching de Emagrecimento.

## 2. ORIGEM E EVOLUÇÃO DO COACHING

Na ciência, os conceitos utilizados passam por numerosos estudos e investigações para se obter um consenso. Em relação ao Coaching, não é diferente, pois, ao se tratar de uma prática que obtém efeitos, isto é, apresenta resultados empiricamente comprováveis, é possível reconhecer que há diferentes significados para este termo. Contudo, percebe-se que, em certos momentos, os diferentes significados têm pontos convergentes.

Com relação à origem do Coaching, bem como sua evolução histórica, Ferreira (2008) pontua que existem concepções distintas no que se refere à época, local e significado atribuído ao termo. Ademais, a maioria das correntes defendem que a palavra tem origem no francês antigo: *coche*, e está relacionada à simbologia de uma carruagem indicando o transporte das pessoas de um local para outro. Segundo Sztucinski (2001, apud Ferreira, 2008), o termo surgiu por volta de 1500 para designar um tipo específico de carruagem, cuja disseminação ocorreu a partir da França, alcançando a Inglaterra e, posteriormente, se popularizando pela Europa e América do Norte (DINGMAN, 2004; SZTUCINSKI, 2001; EVERED; SELMAN, 1989, apud FERREIRA, 2008).

Uma segunda corrente defende que o termo Coaching surgiu na Hungria com a expressão Kocsi Szekér – carruagem dos Kocs. O vilarejo de Kocs na Hungria era conhecido pela produção de carruagens de excelente qualidade para o transporte de passageiros. Com o passar do tempo, alunos universitários passaram a usar a expressão para se referir aos professores que se destacavam na orientação de seus alunos (SINCLAIR, 1994, apud BATISTA, 2013).

Em 1950, o termo é utilizado pela primeira vez na literatura de negócios, como uma habilidade de gerenciamento e desenvolvimento de pessoas. Já em 1960, iniciou-se, na cidade de Nova York, um programa educacional que, pela primeira vez, introduziu as habilidades de Coaching. Sob esse contexto, o termo passou a ser utilizado contemporaneamente para se referir a um orientador particular e, na década de 80, o Coaching passou a fazer referência a um processo que visa auxiliar o desempenho de indivíduos e organizações (EVERED & SELMAN, 1989, apud FERREIRA, 2008).

Assim, a origem epistemológica, bem como o aspecto evolutivo do termo, demonstra concordância com o processo de Coaching, tendo como objetivo auxiliar o Coachee (cliente) a atingir sua meta, de modo a identificar seu estado atual e auxiliar a chegar ao estado desejado, desenvolvendo suas capacidades e aprimorando competências (CRUZ, 2013). No processo trabalha-se a superação de crenças limitantes e o desenvolvimento do autoconhecimento do cliente. Para realizar tal processo, o profissional “Coach” utiliza-se de conhecimentos advindos de várias

ciências, como a Psicologia, Sociologia, Neurociências, Neurolinguística, bem como técnicas da Administração, Recursos Humanos, Planejamento Estratégico, entre outras. (ALMEIDA, 2014).

### 3. COACHING NO BRASIL

Segundo Pinheiro, Pasqual e Broge (2012), o Coaching surgiu, no Brasil, aproximadamente no ano de 1980, com o objetivo de desenvolver profissionais de algumas empresas e multinacionais. No entanto, no início dos anos 90, ocorre um processo de globalização e consequente redução das equipes de Recursos Humanos, nesse sentido, é necessário que os gerentes e líderes das organizações sejam os Coaches de suas equipes. A partir disso, o Coaching Empresarial abre duas vertentes: o Coaching Individual, ministrado pelo Consultor/Coach e o de equipe, exercido pelo Gestor/Coach. Com a pretensão de continuar tal processo evolutivo, em março de 2000, surgiu no mercado brasileiro o Coaching Executivo a fim de desenvolver lideranças, competências de gestão e motivação (PINHEIRO, PASQUAL, BROGE, 2012).

Desse modo, Pinheiro, Pasqual e Broge (2012, p.21) pontuam que o Coaching é percebido em duas vertentes: uma de cunho behaviorista com foco em atingir metas e outra de cunho humanista, preocupado com a pessoa inteira e um desenvolvimento pessoal. Portanto, observa-se que o processo de Coaching pode ser usado tanto a nível pessoal quanto profissional. Entretanto, com a finalidade de dar mais credibilidade a esta ferramenta, Karawejczyk e Cardoso (2012) pontuam que “Espera-se um bom futuro para o Coaching no Brasil e que ocorra a regulamentação da profissão e, assim, exigidas as certificações para os que quiserem atuar no mercado de trabalho”. Verifica-se que, apesar de o Coaching ser uma ferramenta importante para desenvolvimento de competências e habilidades, faz-se necessário a regulamentação desta prática, concedendo a ela reconhecimento profissional.

### 4. TIPOS DE COACHING

Compreende-se que o Coaching pode ser utilizado em diversos contextos em que sejam necessários alcançar um objetivo, pois, segundo Cruz (2013, p. 37), “O processo de Coaching leva o coachee (cliente) a definir e a atingir seus objetivos pessoais e profissionais com uma rapidez e facilidade que seriam pouco prováveis de outra forma”. Segundo Pereira (2013), a busca pelo autoconhecimento, desenvolvimento e conquista de objetivos, tem motivado um número maior de indivíduos e profissionais a conhecer mais sobre esta metodologia e a utilizar suas ferramentas em diversas outras áreas além da organizacional, como no âmbito pessoal, social, familiar e espiritual.

A partir dessas necessidades, surgem os tipos de Coaching, entre estes, destacam-se os principais: Coaching Empresarial; Coaching Executivo; Coaching de Carreira; Coaching Esportivo; Life Coaching (Coaching de Vida) (PEREIRA, 2013).

Tais modalidades envolvem habilidades semelhantes, somente que aplicadas em diferentes áreas (LAGES e O’CONNOR, 2004, apud MARTINS, 2010). O Coaching Empresarial, Executivo e Coaching de Carreira referem-se mais diretamente aos aspectos profissionais, ligados ao âmbito dos negócios, no qual se busca desenvolver habilidades como liderança, planejamento, visão estratégica, gerenciamento do tempo, trabalho em equipe, empreendedorismo, entre outros. O Coaching Esportivo tem como objetivo o desenvolvimento de potencial e habilidades tanto em equipes como em indivíduos ligados ao esporte, de maneira a atingir resultados e desempenhos satisfatórios, considerando as diversas variantes inseridas nesse processo como controle emocional, concentração, atitude, planejamento, interação, motivação, estratégia, condicionamento, insegurança, entre outros (SANTOS, Júnior, 2014).

Sabe-se que existem numerosas modalidades de Coaching, visto que este método pode ser aplicado em diversas áreas e situações. No entanto, levando em conta o objetivo proposto na elaboração deste artigo, teremos como foco o Coaching de Emagrecimento o qual é, por sua vez, um desdobramento do “Life Coaching” ou Coaching de Vida.

## 5. “LIFE COACHING” - COACHING DE VIDA

Observa-se que o processo de Coaching pode estar focado em desenvolver aspectos do âmbito pessoal do cliente, assim, destaca-se o “Life Coaching” e, conforme pontua Almeida (2014), este é uma das principais vertentes do referido processo. Como origem, Nova York, nos anos 1960, tal vertente tem mostrado eficácia no processo de auxiliar o cliente a atingir seu objetivo. Burlamaque (2013) afirma que este é o tipo de Coaching mais adequado para tratar de dilemas pessoais, uma vez que é possível tratar questões como relacionamentos, planejamento de ações, motivação, comunicação, família, autodesenvolvimento, alcance de metas, estresse e emagrecimento.

Sob o contexto pessoal, pode auxiliar a evolução do indivíduo, possibilitando um novo direcionamento ou sentido à vida do sujeito como ressignificar traumas ou problemas ocorridos, melhorar o relacionamento interpessoal, traçar metas na área desejada (bem-estar, negócio, emagrecimento, estresse, dinheiro e família, por exemplo). Outro fator importante, trata-se da melhora da autoestima do cliente e sua autoconfiança, pontos fundamentais para início e

manutenção do processo de desenvolvimento de potencialidades e alcance dos objetivos traçados. Por meio desse trabalho, o indivíduo pode compreender seus pensamentos e crenças limitantes que o impedem de atingir sua meta (BORBA, 2014).

## 6. PSICOLOGIA COGNITIVA

A Psicologia Cognitiva compreende que a maneira como as pessoas pensam afeta o que elas sentem e o que elas fazem, tendo como foco os processos de pensamento: percepção, memória, imagem mental, raciocínio, aprendizagem, e os comportamentos decorrentes destes processos (BECK, 2009). Sternberg (2008) define que o objeto de estudo da Psicologia Cognitiva seria a forma como os indivíduos percebem, aprendem e pensam sobre as informações, sendo que esta abordagem pressupõe que grande parte do comportamento humano pode ser analisado pela forma como as pessoas pensam. A Teoria Cognitiva utiliza o conceito de crenças centrais relacionado à autoidentidade visto que representa as ideias mais centrais da pessoa a respeito de si, assim, as crenças intermediárias e os pensamentos automáticos são eventos cognitivos sob influência das crenças centrais. Portanto, o funcionamento cognitivo do cliente se torna objeto de sua própria investigação, cujo objetivo é compreender a dinâmica da produção da desadaptação, procurando alternativas de funcionamento (OLIVEIRA & VIEIRA, 2009).

Com relação à evolução histórica desta abordagem, observa-se que, aproximadamente no ano de 1950, a Psicologia Cognitiva surgiu a partir de estudos sobre inteligência artificial. Além disso, os cientistas da época passaram a fazer analogias entre a inteligência artificial e a cognição humana,

Em 1956, ocorreram vários encontros e reuniões científicas para discussão de temas relacionados à Psicologia Cognitiva, além da publicação de estudos importantes, como a primeira tentativa de abordar a formação de conceitos a partir de uma perspectiva da Psicologia Cognitiva por Bruner, Goodnow e Austin (1956). Neste mesmo ano, foi fundada a inteligência artificial (utilização da analogia da máquina para entender o funcionamento da cognição) (NEUFELD & STEIN, 2011, p. 103).

Os anos entre 1956 e 1970 foram marcados por várias descobertas científicas relacionadas à cognição. O primeiro livro relacionado à Psicologia Cognitiva surgiu no ano de 1967 organizado por Ulrich Neisser e, neste, é definido que a Psicologia Cognitiva se referia aos processos pelos quais uma entrada sensorial era transformada, elaborada, reduzida e/ou recuperada. Ainda, o autor destacou a noção de códigos cognitivos úteis para possibilitar os processos mentais que podem ser

usados pelas pessoas em seu cotidiano, outra questão se refere às bases do conhecimento, o qual seria desenvolvido individualmente por meio desses códigos cognitivos (NEUFELD & STEIN, 2011).

Inicialmente, como foi possível perceber, a Psicologia Cognitiva estava fundamentada nos estudos sobre a inteligência artificial. Entretanto, aproximando mais da realidade humana e distanciando-se da abstração analógica, resultante desses estudos, trata-se de Aaron Beck que, ao utilizar o termo “códigos de conhecimento”, estabeleceu a gênese de um importante conceito da Psicologia Cognitiva: representações mentais (BECK, Aaron 1964, apud LUZ, 2013). Para compreender melhor o conceito de representação mental, antes, faz-se necessário reconhecer como Aaron Beck fez sua trajetória até suas descobertas, sobre isso Judith Beck (2009) pontua:

Aaron Beck descobriu, entretanto, que os pacientes deprimidos podiam melhorar rapidamente - normalmente com 10 ou 12 sessões de terapia. Quando ele os ajudou a alcançar metas, solucionar problemas e modificar seus pensamentos depressivos, a depressão regredia rapidamente. Ele nomeou este novo tratamento de “terapia cognitiva” pelo fato de o componente principal do tratamento concentrar-se na correção de pensamentos distorcidos. O Termo “cognitivo” refere-se a pensamento (BECK, Judith 2009, p. 3).

É possível compreender que o conceito de códigos cognitivos utilizados por Neisser (1967) vão ao encontro com o que Judith Beck (2009) denomina pensamento. Essa aproximação pode ser compreendida por meio do conceito de modelo mental, fundamental da Abordagem Cognitiva, também chamado de representação mental. Como se constata, um modelo mental é uma representação interna de informações que corresponde analogamente com aquilo que está sendo representado (MOREIRA, 1996). Segundo Johnson-Larid (1983, apud Lagreca, 1997),

Os modelos mentais desempenham um papel central unificador na representação de objetos [...] capacitam os indivíduos para realizar inferências e predições, compreender fenômenos, decidir que atitude tomar, assim como controlar sua execução; permitem utilizar a linguagem para criar representações compatíveis com as que derivam do conhecimento direto do mundo (JOHNSON-LARID, 1983, p. 397, apud LAGRECA, 1997).

Compreende-se, portanto, que o objeto de estudo da Psicologia Cognitiva são os processos cognitivos, sendo que os modelos mentais, também chamados de representações mentais desempenham um papel muito importante com relação a representação de objetos, bem como possibilita que o indivíduo compreenda os fenômenos a sua volta.

Sendo assim, Spinillo e Roazzi (1989), pontuam acerca da forma como o ser humano compreende estímulos e constrói conhecimentos:

O psicólogo cognitivo estuda as bases do conhecimento humano; mais precisamente, estuda os meios pelos quais o indivíduo alcança um conhecimento organizado do mundo em categorias, como também a maneira pela qual este conhecimento é utilizado para direcionar e planejar ações sobre o ambiente. Este conhecimento categorizado torna-se indispensável como instrumento de compreensão e atuação sobre a realidade (SPINILLO e ROAZZI, 1989, p. 21).

É possível compreender que a Psicologia Cognitiva pode contribuir para o estudo de como o ser humano percebe os estímulos e informações do meio ambiente. Quanto ao processo de Coaching de Emagrecimento, a Psicologia Cognitiva pode ser utilizada pelo Coach junto ao Coachee, uma vez que os pensamentos do cliente em relação à dieta, exercícios, e mudança de comportamento, podem colaborar para a manutenção dessas práticas. Bem como, pelo fato do Coaching fazer uso de técnicas como reprogramação de processos mentais, as quais envolvem reflexão e elaboração de novos comportamentos que estejam em consonância ao processo de emagrecimento.

## 7. PSICOLOGIA COGNITIVA E EMAGRECIMENTO

Segundo Aronne (1997, apud Martins, 2010), o processo de emagrecimento envolve três fatores, a saber: dieta, exercícios físicos e mudança de comportamento. Alguns indivíduos dão a mesma atenção à dieta, aos exercícios e ao comportamento; outros podem ter necessidade de focar mais em uma área específica. Assim, a Psicologia Cognitiva apresenta-se como um recurso bastante eficiente para auxiliar o indivíduo na descoberta de padrões emocionais disfuncionais que o impossibilite chegar ao seu objetivo, logo, pode-se trabalhar com o fator que necessite de uma atenção específica.

Entretanto, possivelmente irão surgir dificuldades durante o processo de emagrecimento, neste caso, cabe ao Coach recorrer a técnicas adequadas para trabalhar com seu cliente, as quais possibilitem a eficácia do processo. Logo, a Psicologia Cognitiva oferece esse suporte para desenvolver tais técnicas e auxiliar na evolução do cliente.

Desde os primórdios da Psicologia Cognitiva, compreende-se que comportamentos e patologias dependem dos esquemas mentais que os indivíduos utilizam para interpretar a realidade, sendo assim Sudack & Oliveira (2008) pontuam com relação aos estudos de Aaron Beck:

Na década de 60 do século passado, Albert Ellis e Aaron Beck chegaram à importante conclusão de que a depressão resulta de hábitos de pensamentos extremamente arraigados e



descreveram os conceitos fundamentais da TCC<sup>5</sup>. Beck observou que humor e comportamentos negativos eram usualmente resultados de pensamentos e crenças distorcidas e não de forças inconscientes como sugerido pela teoria freudiana. Em outras palavras, a depressão podia ser compreendida como sendo decorrente das próprias cognições e esquemas cognitivos disfuncionais. Esta nova abordagem enfatizando o pensamento foi denominada por Beck de “terapia cognitiva” (SUDACK & OLIVEIRA, 2008, p. 74).

Considerando a proposta da Psicologia Cognitiva de Aaron Beck, a qual enfatizava questões como o pensamento e esquemas cognitivos, observa-se que se relacionam com o processo de emagrecimento, ao passo que Aaron Beck dedicou-se a trabalhar sobre modelos mentais de pacientes obesos e a modificar o comportamento dos mesmos. Posteriormente, este utilizou-se da Teoria Cognitiva para o tratamento da depressão, ansiedade, transtornos alimentares, obesidade e tabagismo. O dado mais importante é o fato de que as pessoas, submetidas à Terapia Cognitiva, além de melhorar, aprenderam a mudar seus pensamentos disfuncionais e imprecisos, sentindo-se melhores emocionalmente e, conseqüentemente, comportando-se de maneira mais produtiva em busca de suas metas (BECK, Judith, 2009).

A manutenção dos novos comportamentos adquiridos — a dieta, os exercícios e a mudança de comportamento —, portanto, pode ser obtida por meio das técnicas da Psicologia Cognitiva, pois, segundo Wilfley, Kolko & Kass (2011, apud Luz, 2013), “Dificuldades com alimentação e manutenção de um peso adequado estão relacionados a distorções cognitivas e a ciclos de comportamentos disfuncionais”. Logo, a Teoria Cognitiva pode auxiliar para a mudança de hábitos inadequados, contribuindo para o ajuste de peso do cliente. Ademais, com o objetivo de elaborar uma reprogramação mental, e correção dos pensamentos distorcidos nas pessoas que desejam emagrecer, bem como, proporcionar um emagrecimento saudável e duradouro, Judith Beck (2009) desenvolveu uma dieta denominada “Dieta Definitiva de Beck”, tendo como base a Abordagem Cognitiva de Aaron Beck, utilizando-se de técnicas cognitivas e comportamentais, visando que os indivíduos modifiquem a forma de lidar com a alimentação e adquiram comportamentos mais funcionais (BECK, 2009).

Percebe-se, assim, que a Psicologia Cognitiva auxilia para a resolução de problemas práticos, no desenvolvimento de novos pensamentos e novas habilidades comportamentais, contribuindo para promover autonomia, isto é, criatividade para resolver problemas futuros, demonstrando ser um recurso ao qual o profissional do Coaching pode recorrer para estabelecer

---

Terapia Cognitiva Comportamental: pressupõe que os pensamentos influenciam nossas emoções e nossos comportamentos. Além disso, acredita que o comportamento é responsável pela perpetuação do pensamento (CORDIOLI, 2008, p. 7).

novos modelos mentais em seus clientes que buscam emagrecer. Dois conceitos utilizados por Judith Beck são importantes para a compreensão de quais pensamentos favorecem ou não o processo de emagrecimento, sendo eles, os conceitos de pensamento funcional e disfuncional, como afirma Beck (1995/1997, apud Oliveira & Vieira, 2009),

No que tange ao aspecto patológico, as crenças centrais são descritas como disfuncionais quando levam a interpretações distorcidas da realidade, frequentemente, geradoras de sofrimento e de estratégias desadaptativas. As crenças centrais disfuncionais são frequentemente rígidas, imperativas e supergeneralizadas, impondo um caráter determinista à autoimagem do cliente, que pode se perceber subjetivamente como incapaz de realizar mudanças no seu funcionamento (BECK, 1995/1997, apud OLIVEIRA & VIEIRA, 2009, p. 640).

No caso da pessoa que busca o emagrecimento por meio do processo de Coaching, o pensamento inicialmente é disfuncional. Por meio de ferramentas do Coaching embasadas pela Psicologia Cognitiva, buscam-se transformar esses pensamentos distorcidos em pensamentos funcionais, quando o pensamento faz a pessoa agir de forma mais produtiva e condizente com seu objetivo, no caso, emagrecer. Judith Beck (2009), em seu livro, exemplifica pensamentos funcionais e pensamentos disfuncionais que ocorrem na mente do indivíduo disposto a diminuir o peso. Pensamentos sabotadores ou disfuncionais, portanto, são os que incentivam o Coachee a romper a dieta, não fazer exercícios ou dificultar a manutenção dos comportamentos adequados,

Pensamentos sabotadores incentivam você a comer [...] minam sua autoconfiança. São pensamentos que surgem depois que você comeu algo que acha que não deveria. Por exemplo, em vez de simplesmente dizer para si mesmo: “Tudo bem, eu errei; eu não poderia ter comido, mas vou comer direito a partir de agora”, você acaba dizendo “Foi terrível comer. Eu, simplesmente, não serei capaz de emagrecer” (BECK, 2009, p. 9).

Por sua vez, os pensamentos funcionais são os que fazem o Coachee refletir acerca da necessidade de se alimentar e, quando preciso, resistir aos alimentos. Um exemplo de pensamento funcional são os debates internos que surgem diante de um estímulo (comida) no qual o indivíduo consegue resistir e, conseqüentemente, sente-se agradecido por isso.

Beck (2009) afirma que, antes de ingerir um alimento, o indivíduo tem um pensamento precedente que, muitas vezes, não é consciente. Ao deparar-se com um pacote de bolacha aberto, por exemplo, o ato de pegar uma bolacha não é automático. São nesses momentos em que o pensamento pode ser trabalhado e funcionalmente direcionado, como aponta a autora:

Se você pensar... “Eu quero mesmo comer uma”; pegar só uma não vai fazer diferença se não reagir a esse pensamento, você irá adiante e comerá a bolacha. Por outro lado, se você pensar “Eu realmente quero comer uma bolacha, mas não devo porque não faz parte da minha dieta; eu tenho que evitar comer entre as refeições”, então você não vai comer a bolacha [...] Os pensamentos que fazem você agir de maneira disfuncional são pensamentos sabotadores. Os pensamentos que conduzem você a agir de forma mais produtiva, são pensamentos funcionais (BECK, 2009, p. 8).

Com base nos exemplos dados pela autora, é possível compreender que, diante de um estímulo externo, há um debate interno. Tal debate pode aumentar mais ainda a tensão e o desejo de comer. Contudo, se o paciente resistir, também resultará em satisfação. Compreende-se que toda vez que o indivíduo resiste a um alimento, que não deve comer, ele se sente satisfeito. Essa satisfação aumenta a tendência à manutenção dos novos hábitos, pois estabelece novos modelos mentais, modificando a interpretação do organismo (Coachee) frente ao estímulo (comida). Assim, os pensamentos funcionais e disfuncionais são análogos aos modelos mentais propostos pelas abordagens cognitivas clássicas (BECK, 2009), ressaltando ainda mais a importância da Teoria Cognitiva no processo de Coaching e Emagrecimento.

Verifica-se que a Psicologia Cognitiva ajuda o indivíduo a identificar os pensamentos sabotadores, os quais interferem negativamente no processo de emagrecimento, assim, busca-se responder a eles de maneira adaptativa levando o sujeito a se sentir melhor e a se comportar de maneira mais funcional. Nesse sentido, a Teoria Cognitiva auxilia o cliente a resolver problemas práticos e psicológicos, e também a desenvolver novos pensamentos e novas habilidades comportamentais, importantes na questão da mudança de hábitos e adaptação do estilo de vida do sujeito (BECK, 2009).

## 8. ANÁLISE E DISCUSSÃO

Observou-se que os estudos revisados apontam a efetividade do Coaching, segundo Burlamaque (2013), este processo pode auxiliar o indivíduo a desenvolver suas capacidades e atingir seu objetivo desejado. Para tal, destaca-se a importância da Psicologia Cognitiva a fim de fornecer embasamento ao Coaching, ao tratar de fatores como disciplina, comprometimento, crenças, valores, emoções e motivação, os quais estão relacionados a técnicas como gestão de tempo, plano de ação, levantamento de valores, entre outras. Segundo Almeida (2014), destaca-se ainda a importância do trabalho interdisciplinar realizado no processo de Coaching, no qual

conhecimentos e técnicas de diferentes áreas, como Administração, Neurolinguística, Sociologia e Psicologia por exemplo, são utilizados para contribuir no processo.

Segundo Aronne (1997, apud Martins, 2010), três fatores são essenciais para o indivíduo que busca reduzir peso: mudança de comportamentos, dieta e prática de exercícios físicos. Para isso, torna-se necessário criar hábitos alimentares inteligentes, ou seja, a alimentação diária do indivíduo deve estar em consonância com o objetivo de reduzir peso e se obter uma vida saudável, que pode ocorrer quando o sujeito adere a uma dieta saudável (ARONNE, 1997 apud MARTINS, 2010).

No entanto, para trabalhar estes fatores descritos, bem como para que o processo de emagrecimento ocorra de forma saudável e satisfatória, é necessário um trabalho multidisciplinar, no qual, além do Coach, profissionais como Nutricionista, e da área da Educação Física, atuem junto ao coachee. Cabe ao nutricionista, por exemplo, propor uma dieta saudável ao cliente, fazendo uma reprogramação alimentar, com a qual o sujeito precisa criar hábitos alimentares saudáveis. Aliado à dieta, está a prática de exercícios físicos, ponto essencial para o emagrecimento, pois aumentam a mobilidade e, conseqüentemente, a qualidade de vida, portanto, o trabalho de profissionais destas áreas é de grande importância (SICHIERI, et al, 2000).

Levando em conta as bases teóricas da Psicologia Cognitiva, a qual, segundo Beck (2009), podem auxiliar o indivíduo a identificar os pensamentos sabotadores e responder a eles de maneira mais funcional, observa-se sua importância aliada ao Coaching no processo de emagrecimento. Por exemplo, quando o Coachee precisa realizar determinada tarefa, faz-se necessário modificar ou criar pensamentos, bem como é preciso que o cliente modifique seu comportamento. Visando à mudança de comportamento, entende-se que é necessário transformar pensamentos sabotadores em pensamentos favoráveis ao processo de emagrecimento, logo, o Coach deve trabalhar estas questões aliando as técnicas cognitivas as ferramentas do Coaching para que o resultado seja obtido.

Identificar a real demanda do Coachee é um dos primeiros passos no Coaching de Emagrecimento, tal fato irá ocorrer por meio do estabelecimento de um vínculo entre Coach e Coachee no início do processo. Por meio desta anamnese, o Coach pode identificar os motivos que levaram o cliente a buscar o Coaching, bem como se o cliente poderá aderir a este processo. Segundo Cavanagh, Grant e Kemp (2005, apud Burlamaque, 2013), o Coaching lida com populações não clínicas, que o diferencia da terapia, de modo que esta última é mais voltada para atender às necessidades de pessoas com distúrbios psíquicos. Segundo Umbuzeiro (2013), uma das primeiras ações do Coach é explicar para o cliente que o processo tem começo, meio e fim, que é

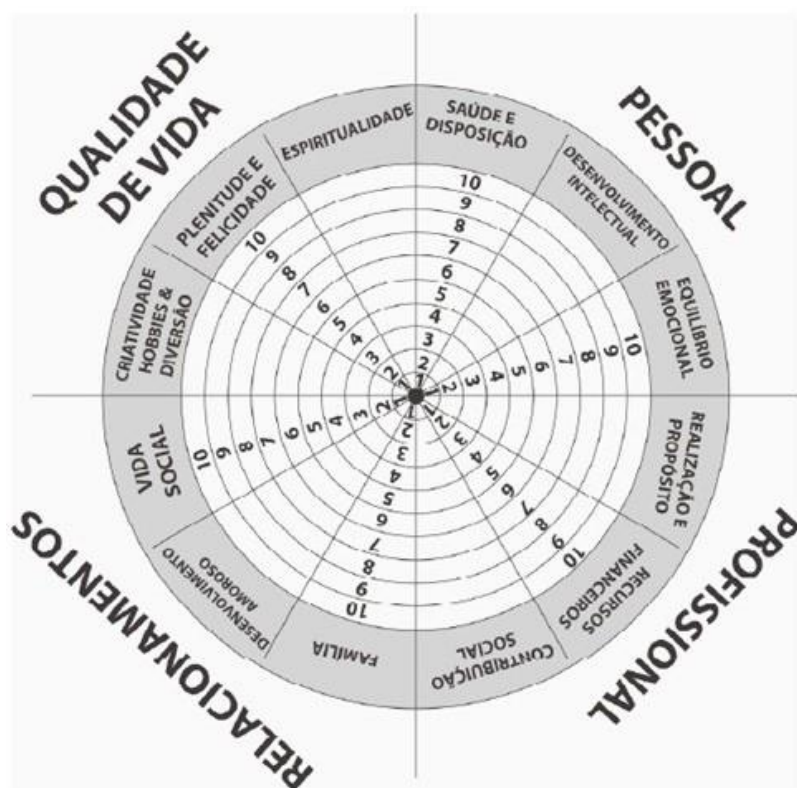
constituído por 10 sessões, as quais envolvem estabelecer resultados mensuráveis e prazos a serem cumpridos, em que se avaliam diariamente os objetivos, metas e conquistas.

Nesse sentido, é essencial realizar uma avaliação detalhada da situação atual do cliente e, então, elaborar um plano de ação, ou seja, traçar metas elaboradas junto com o cliente, as quais se objetivam ser cumpridas a curto, médio e longo prazo, tendo como um dos objetivos fazer com que o indivíduo adquira disciplina e foco. Posterior a essa etapa inicial, o profissional irá trabalhar algumas ferramentas junto ao cliente. Para que o sujeito esteja engajado ao processo, o qual implica em uma possível mudança de comportamentos, as metas são desenvolvidas junto ao cliente, sendo que é necessário a legitimação das mesmas. Este cuidado é importante, pois ao identificar os valores do cliente se evita utilizar de estratégias que os contrariem radicalmente o que pode tornar o processo de Coaching inviável (LANGE & KARAWEJCZYK, 2014).

Uma das ferramentas que pode ser utilizada pelo Coach é o levantamento de valores do cliente. Segundo Oliveira e Tamayo (2002), valores são uma organização de crenças duradouras do sujeito, modelos que guiam as ações e atitudes do indivíduo, logo o Coach deve conhecer os valores do cliente para compreender como ele se comporta em diferentes situações. É possível estabelecer um paralelo entre os valores do cliente e o papel das crenças centrais estudadas pela Abordagem Cognitiva. Se o paciente tem como crença central ou básica, por exemplo: “O mais importante na vida é o desenvolvimento intelectual”, então sua crença intermediária poderá ser “Se o mais importante na vida, quando se tem tempo livre, é o desenvolvimento intelectual, logo, devo utilizar meu tempo para desenvolver o intelecto”, e o pensamento automático diante de uma situação em que o coachee possua tempo livre poderá ser “Tenho tempo livre, logo, vou utilizar para desenvolver o intelecto”, e suas respostas comportamentais, emocionais e fisiológicas estarão voltadas para este fim, e dificilmente o coachee desenvolverá flexibilidade cognitiva para outros objetivos (BECK, 2009).

Outro mecanismo importante utilizado pelos profissionais do Coach é a Roda da Vida, conforme demonstra na Figura 1. Esta ferramenta tem a forma de um círculo e é dividido em fatias e cada uma representa a satisfação que o cliente sente em determinada área da vida e, em cada fatia, há uma escala em que o coachee preenche com os números de 0 a 10, simbolizando o quão satisfeito está naquela área (TUJI, 2013). Se o cliente deixa a área relacionada à saúde e ao bem-estar pouco completa, é porque há indícios de que as crenças centrais básicas estão focadas em áreas que não favorecem ao processo de emagrecimento e qualidade de vida.

Figura 1 – Roda da Vida



Fonte: Instituto Brasileiro de Coaching - IBC, 2013, p. 26.

O Coaching de Emagrecimento poderá ser bastante trabalhoso ao exigir a retirada do que é mais importante na vida do cliente para estabelecer outros objetivos, bem como, ao exigir o uso de tempo livre para a execução de dietas, exercícios, e monitoramento de hábitos. Esse processo também poderá ser comprometido quando a etapa de identificação da demanda for ignorada ou quando não for utilizada uma ferramenta para reconhecer o que é central e mais importante na vida do cliente, o que pode ser possível por meio da ferramenta Roda da Vida. Cabe pontuar que nem sempre o objetivo desejado é alcançado, mas trabalha-se para atingir um estado mais próximo do esperado (ROSSETI, 2013).

Outro instrumento que pode ser utilizado durante o processo é o “Ganhos e Perdas”, o qual consiste na elaboração de um quadro no qual o cliente irá relatar a forma como determinada situação ou mudança pode interferir em seu próprio bem-estar. Por meio dela, estabelecem-se os objetivos almejados, bem como são relatadas as possíveis mudanças na vida do cliente, verificando o quanto essa mudança se torna benéfica ou não. Pode-se relacionar essa ferramenta à Psicologia Cognitiva quando Beck (2009) afirma que as mudanças ocorridas na vida do sujeito serão parte de sua nova programação mental. O ponto chave desta ferramenta é descobrir quais são os propósitos

do Coachee, como eles interferem no seu estado atual e, caso necessário, adaptar estes objetivos, visando a maiores ganhos na vida do cliente (FERREIRA, 2011).

Para que a mudança de comportamento, dieta e prática de exercícios físicos ocorram é necessário trabalhar a gestão do tempo. O coachee precisa ter disciplina durante o processo, portanto estar comprometido com as tarefas e atividades propostas é essencial para a eficácia do Coaching. Com relação a esta temática, Torream (2013) pontua acerca da ferramenta “Tríade do Tempo”, que tem como objetivo ajudar o cliente a organizar o tempo da melhor forma. Consiste em separar as tarefas por ordem de prioridade: importantes – todas as atividades relevantes, necessárias e que trazem resultados a curto, médio ou longo prazo; urgentes – atividades em cima da hora ou fora do prazo estabelecido; circunstanciais – atividades desnecessárias ou circunstanciais (TORREAM, 2013). Pode-se relacionar esta ferramenta com a dieta definitiva de Beck, pois, segundo Beck (2009), esta dieta auxilia o indivíduo a adotar hábitos saudáveis, trabalhando questões como motivação, bem como organização do tempo.

Um dos fatores que explicam tal importância diz respeito a necessidade de estabelecer prazos reais para alcance dos objetivos, ou seja, possíveis de serem alcançados, como forma de motivar o cliente, mantendo-o alinhado a sua meta. Caso esta gestão não ocorra de forma satisfatória, o cliente pode se sentir frustrado e desmotivado, se não observar o resultado desejado, bem como pode querer desistir devido às dificuldades encontradas. Assim, é necessário planejar as atividades e tarefas a serem desenvolvidas pelo coachee, administrando o tempo de forma inteligente (SANTOS, 2014).

Observa-se que fatores emocionais e motivacionais também precisam ser trabalhados. A Psicologia Cognitiva, nesse aspecto, pode amparar o Coach e seu Coachee, pois compreende que a motivação e as emoções são resultantes de como o sujeito interpreta e conceitua o estímulo exterior, como afirmam Silva & Serra (2004, p. 35) “A Teoria Cognitiva tem como uma de suas premissas básicas o fato de que a cognição tem primazia sobre a emoção e sobre o comportamento”.

Considerando a influência do aspecto afetivo na vida do indivíduo, conseqüentemente no desenvolvimento do processo de Coaching, Fontana (2013) destaca que ao trabalhar com questões emocionais, podem ser reforçadas atitudes consideradas corretas, ou seja, alinhadas ao objetivo traçado, destacando os aspectos positivos, fazendo com que o cliente se sinta motivado e focado ao processo. Para o autor, aspectos relevantes como a reeducação alimentar só são possíveis se forem trabalhados simultâneos as emoções e afetos:

Nenhuma reeducação alimentar poderá ser cumprida se as questões emocionais não estiverem bem resolvidas. Para ter sucesso é preciso do comprometimento de quem decide fazê-la [...] para que qualquer reeducação alimentar funcione, a pessoa precisa estar realmente motivada, o que se consegue quando se estabelece um objetivo (estado desejado) possível (FONTANA, 2013, p. 384).

Assim, se o Coach estabelecer metas não tangíveis, o seu cliente poderá sentir-se frustrado, incapaz ou incompetente, atribuindo a si mesmo a responsabilidade pelo não cumprimento dos objetivos propostos. Como exemplo, indivíduos que se alimentam em excesso devido a sentimentos como ansiedade, tristeza e/ou conflitos pessoais. Logo, para um bom andamento do processo de emagrecimento, cabe ao Coach trabalhar junto ao cliente estas questões afetivas, por meio de perguntas que levem à reflexão.

As emoções, portanto, são resultantes dos pensamentos automáticos, conceito utilizado pela Psicologia Cognitiva. O conceito de pensamentos automáticos emerge na obra de Judith Beck (2009) como pensamentos sabotadores. Assim, exemplos de pensamentos automáticos são dados pela autora, tais como “Eu sei que não devo comer isto, mas tudo bem porque”; “tive um dia difícil”; “não vai fazer diferença”, entre outros. Dessa maneira, são essas interpretações do estímulo que desencadeiam o comportamento de comer ou de resistir à comida, de adquirir peso ou então de emagrecer. Os pensamentos automáticos, os quais podem ser sabotadores, fortalecem as crenças centrais básicas que compõem a autoimagem do coachee (SILVA & SERRA 2004, p. 35).

Assim, o coach pode utilizar a perspectiva cognitivista para modelar o autoconceito do coachee e eliminar a crença básica disfuncional por meio do mapeamento dos pensamentos automáticos e a formulação de novas interpretações cognitivas frente ao estímulo (comida). Desse modo, minimizam os efeitos emotivos negativos que sustentam a desmotivação e maximizam estratégias cognitivas compensatórias motivando o cliente (SILVA & SERRA 2004, p. 35).

## 9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os dados apresentados, é possível compreender que a Psicologia Cognitiva pode beneficiar o processo de Coaching de Emagrecimento. Este subsídio se mostra relevante, já que o Coaching como definem seus próprios autores não é uma ciência em si, mas uma metodologia que se baseia em diversas teorias, tais como Sociologia, Neurociência, Administração, Psicologia, entre outras.

Como visto, a Psicologia Cognitiva com seu vasto corpo teórico e metodológico promoveu desenvolvimentos conceituais e a eficácia no processo de emagrecimento, resultando na criação de uma metodologia específica para tal, a saber, a Dieta Definitiva de Beck. Este artigo, por sua vez,



embora tenha caráter exploratório, buscou a aproximação da Teoria Cognitiva com a prática do Coaching de Emagrecimento. Para tanto, demonstrou que os conceitos oriundos desta abordagem, expressos também na Dieta Definitiva de Beck, podem auxiliar o processo de Coaching, uma vez que exemplificam como identificar as crenças centrais, crenças intermediárias, e pensamentos automáticos, nos momentos em que surgem e, por conseguinte, possibilitando ao profissional trabalhar e direcionar funcionalmente esses pensamentos e crenças.

Já em relação às ferramentas do Coaching utilizadas compreende-se que estas possuem grande proximidade com as técnicas da Psicologia Cognitiva. Esse é o caso da tabela de valores utilizada pelo Coaching, a qual possibilita identificar quais os valores do cliente, o que, em linguagem cognitivista, significa identificar as crenças centrais ou básicas que influenciam o comportamento. Compreende-se ainda que a Teoria Cognitiva pode ser utilizada para melhor compreensão das demais técnicas utilizadas pelo Coaching mencionadas neste artigo, como Roda da Vida; Ganhos e Perdas e Tríade do Tempo. Isso significa que, por meio delas, é possível reconhecer crenças centrais ou básicas, pensamentos sabotadores ou disfuncionais, que podem lograr o processo de emagrecimento e, após o reconhecimento desses pensamentos, estabelecer pensamentos funcionais, isto é, novas crenças centrais ou básicas relacionadas ao processo de emagrecimento, objetivado pelo Coachee.

Ademais, quanto às técnicas citadas neste artigo, constata-se que estas podem servir de metodologia de pesquisa para os profissionais que queiram dar maior respaldo científico à sua profissão, uma vez que o Coaching de Emagrecimento possui poucas publicações com embasamento científico. Sugere-se ainda que os profissionais do Coaching realizem pesquisas relacionando Psicologia Cognitiva com o Coaching de Emagrecimento, pois, como visto, ela pode fortalecer e dar base científica a este processo. Logo, realizar estudos para se aprofundar, se beneficiar, e produzir literatura científica sobre o assunto, pode fortalecer ainda mais a profissão e contribuir ao mundo científico. Por fim, sugere-se que as demais linhas teóricas da Psicologia desenvolvam estudos acerca do processo de emagrecimento, contribuindo cientificamente.

Como limitações deste estudo pode-se citar a escassez de publicações, tais como obras e artigos com embasamento científico. Além disso, é possível perceber que as publicações encontradas possuem um aspecto pragmático e empírico, carecendo de escritos conceituais. Limitação essa que o presente artigo procurou compensar, colocando-a como um dos objetivos específicos e utilizando de um estudo exploratório com levantamentos bibliográficos.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, B. M L. **Coaching: Processo Extraordinário de Reforma Interna**. In MARQUES, R. J. *Coaching: desenvolvendo pessoas e acelerando resultados*. 1ª Ed. Editora IBC. Goiânia, 2014

BATISTA, S. K. **COACH: Um Estudo das Competências Requeridas para o Exercício da Profissão / Karen Santos Batista**. Pedro Leopoldo: FPL, 2013. Disponível em: [http://www.fpl.edu.br/2013/media/pdfs/mestrado/dissertacoes\\_2013/dissertacao\\_karen\\_santos\\_batista\\_2013.pdf](http://www.fpl.edu.br/2013/media/pdfs/mestrado/dissertacoes_2013/dissertacao_karen_santos_batista_2013.pdf). Acesso em: 05 mai. 2015.

BECK J. S. **Pense magro – treine seu cérebro a pensar como uma pessoa magra**. Porto Alegre: ARTMED, 2009.

BORBA, F. **A Importância do Coaching na Vida Pessoal, Profissional e Empresarial**. In MARQUES, R. J. *Coaching: desenvolvendo pessoas e acelerando resultados*. 1ª Ed. Editora IBC. Goiânia, 2014

BURLAMAQUE, V. A. **Dilemas Pessoais e Contemporâneos em Contexto Imaterial na Perspectiva do *Life Coaching***. Porto Alegre: UFRGS, 2013. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/96860>. Acesso em: 11 mai. 2015.

CORDIOLI, A. V. **Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo para o Transtorno Obsessivo Compulsivo**. Porto Alegre: 2008. Disponível em: [http://www.ufrgs.br/toc/images/pesq\\_e\\_public/publicacoes/Manual%20da%20Terapia%20Cognitivo-Comportamental%20em%20Grupo%20no%20TOC%202008.pdf](http://www.ufrgs.br/toc/images/pesq_e_public/publicacoes/Manual%20da%20Terapia%20Cognitivo-Comportamental%20em%20Grupo%20no%20TOC%202008.pdf). Acesso em: 29 out. 2015.

CRUZ, A. **Coaching como Filosofia de Vida: Uma Ferramenta Poderosa**. In MARQUES, R. J. *O Poder do Coaching – Ferramentas, Foco e Resultados*. 1ª Ed. Editora IBC. Goiânia, 2013

FERREIRA, M de C. **A utilização das ferramentas da qualidade nos processos organizacionais em um escritório de contabilidade da Cidade de Natal/RN/ Cristiane de Melo Ferreira – Natal, 2009**. Disponível em: [http://201.2.114.147/bds/bds.nsf/179159E1FC46DFB98325779F0013D087/\\$File/NT00044702.pdf](http://201.2.114.147/bds/bds.nsf/179159E1FC46DFB98325779F0013D087/$File/NT00044702.pdf). Acesso em: 05 out. 2015.

FERREIRA, D. **Análise de Ganhos e Perdas – Life Coaching**. Douglas Ferreira, 2011. Disponível em: <https://coachingsp.files.wordpress.com/2011/07/modelo-9.pdf>. Acesso em: 15 set. 2015.

FERREIRA, M. A. de A. **Coaching: um estudo exploratório sobre a percepção dos envolvidos**. 2008. Dissertação (Mestrado em Administração) - Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/12/12139/tde-14012009-152323/>>. Acesso em: 05 mai. 2015.

FONTANA, W. **Coaching Para Emagrecimento: Foco na Qualidade de Vida e no Bem-Estar**. In MARQUES, R. J. *O Poder do Coaching – Ferramentas, Foco e Resultados*. 1ª Ed. Editora IBC. Goiânia, 2013. p. 379 - 387.

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 5. Ed. São Paulo: Atlas, 2012.

INSTITUTO BRASILEIRO DE COACHING (IBC). **Self Coaching – O Poder do Autoconhecimento**. 2013. E-Book. Disponível em: <http://ibccoaching.com.br/ebook-ibc/ebook-selfcoaching.pdf>. Acesso em: 05 out. 2015.

KARAWEJCZYK, C. T. CARDOSO, P. A. **Atuação profissional em Coaching e os desafios presentes e futuros nesta carreira**. B. Téc. Senac: a R. Educ. Prof. Rio de Janeiro, v. 38, nº 1, jan./abr. 2012. Disponível em: <http://www.senac.br/media/6625/artigo5.pdf>. Acesso em: 22 abr. 2015.

LANGE, A; KARAWEJCZYK, T. **Coaching no Processo de Desenvolvimento Individual e Organizacional**. Canoas, n. 25, abr. 2014. Disponível em: <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5113457.pdf>. Acesso em: 17 set. 2015.

LAGRECA, M. C. B. **Tipos de Representações Mentais Utilizadas Por Estudantes de Física Geral na Área de Mecânica Clássica e Possíveis Modelos Mentais nessa Área.** Porto Alegre, 1997. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/1401/000161670.pdf?sequence=1>. Acesso em: 15 abr. 2015.

LUZ, F. Q. da; OLIVEIRA, M. da S. **Terapia cognitivo-comportamental da obesidade: uma revisão da literatura.** Aletheia, Canoas, n. 40, abr. 2013. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-03942013000100014&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942013000100014&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 15 jun. 2015.

MARTINS, M. E. **“Coaching”: uma estratégia comportamental baseada em metas para a aquisição de uma imagem corporal mais satisfatória em mulheres.** Eliana Melcher Martins - São Paulo, 2010. Disponível em: <http://www.cetcc.com.br/imagens/tese.pdf>. Acesso em: 21 abr. 2015.

MOREIRA, M. A. **Modelos Mentais.** Porto Alegre, 1996. Disponível em: <http://www.if.ufrgs.br/~moreira/modelosmentaisport.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2015.

NEUFELD, C. B.; BRUST, P. G.; STEIN, L. M. Bases epistemológicas da psicologia cognitiva experimental. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 27, n. 1, p. 103-112, Mar. 2011. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-37722011000100013&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722011000100013&lng=en&nrm=iso). Acesso em 09 out. 2015. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722011000100013>.

NEUFELD, C. B. MOREIRA, C. A. M. XAVIER, G. S. Terapia Cognitivo- Comportamental em Grupos de Emagrecimento: O Relato de Uma Experiência. **Psico**, PUCRS, Porto Alegre, v.43, n. 1, p. 93-100, 2012. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/viewFile/11103/7623>. Acesso em: 13 mai. 2015.

OLIVEIRA, C. I. de; PIRES, A. C.; VIEIRA, T. M. A terapia cognitiva de Aaron Beck como reflexividade na alta modernidade: uma sociologia do conhecimento. **Psic. Teor. E Pesq.** Brasília, v. 25, n. 4, p. 637-645, Dec. 2009. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-37722009000400020&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722009000400020&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 15 jun. 2015.

OLIVEIRA, C. P.; TAMAYO, A. Os valores como preditores de atitudes e comportamentos: contribuições para um debate. **Linhas Críticas**, Brasília, v. 8, n. 14, jan/jun 2002. Disponível em: <http://periodicos.unb.br/index.php/linhascriticas/article/view/6500/5253>. Acesso em: 01 out. 2015.

PEREIRA, A. J. F. Revista Especialize On-line IPOG - Goiânia - 6ª Edição nº 006. Vol. 01/2013 –dezembro/2013. **A utilização do Coaching como ferramenta contributiva nos processos de ambiência e qualidade de vida.** Disponível em: <http://www.ipog.edu.br/uploads/arquivos/3c1e1309b760605e00e6a735f982d939.pdf>. Acesso em 27 mar. 2015.

PINHEIRO, B. PASQUAL, L. G. BROGE, V. **Coaching e Formação de Liderança/Coach.** E-book. Arvoredo – Assessoria em Desenvolvimento. 2012. Disponível em: <http://www.arvoredo.com.br/livro/livro.pdf>. Acesso em 22 abr. 2015.

RODRIGUES, R. **3 Ferramentas Para Descobrir seu Verdadeiro Potencial.** E-book. 3 Ferramentas Para Descobrir seu Verdadeiro Potencial • Rosana Rodrigues • Choice Consultoria. Disponível em: <http://choiceconsultoria.com/wp-content/uploads/2014/02/ebook3Ferramentas.pdf>. Acesso em: 16 set. 2015.

SAMPIERI, R. H. **Metodologia de Pesquisa.** 3 ed. São Paulo: McGraw-Hill, 2006.

SANTOS, Júnior M. J. **O Coaching no Esporte de Alto Rendimento.** In MARQUES, R. J. Coaching: desenvolvendo pessoas e acelerando resultados. 1ª Ed. Editora IBC. Goiânia, 2014.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do Trabalho Científico.** 23.ed. São Paulo: Cortez, 2007.

SICHIERI, R. et al. **"Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira."** Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia 44.3 (2000): 227-232.

SILVA, C. J. da; SERRA, A. M. **Terapias Cognitiva e Cognitivo-Comportamental em dependência química.** Rev. Bras. Psiquiatra. São Paulo, v. 26, supl. 1, p. 33-39. Maio 2004. Disponível em:



<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462004000500009&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462004000500009&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 10 ago. 2015. <http://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462004000500009>.

SPINILLO, A. G; ROAZZI, A. A atuação do psicólogo na área cognitiva: reflexões e questionamentos. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 9, n. 3, 1989. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98931989000300008&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98931989000300008&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 09 out. 2015.

STERNBERG, R. J. **Psicologia Cognitiva** / Robert J. Sternberg; tradução Roberto Cataldo Costa. 4. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2008.

TORREAM, S. **Formando Equipes de Alta Performance**. In MARQUES, R. J. O Poder do Coaching – Ferramentas, Foco e Resultados. 1ª Ed. Editora IBC. Goiânia, 2013.

TUJI, R. **Coaching Transcultural Brasil-Japão: A influência da cultura Japonesa na Vida dos e Estrangeiros no Japão**. In MARQUES, R. J. O Poder do Coaching – Ferramentas, Foco e Resultados. 1ª Ed. Editora IBC. Goiânia, 2013.