

Autor: Góes

Efeito do coaching de emagrecimento na redução de peso é quase inexistente, diz estudo



A prática do coaching consiste em uma série de atividades que buscam dar certo empoderamento aos indivíduos, em vários aspectos da vida. Sem definições mais claras sobre o que exatamente é feito na área, esse mercado tem crescido e hoje movimentava mais de um bilhão de dólares. Esse profissional, chamado coach, atua em diversas áreas, dentre as principais a saúde, com foco no emagrecimento. Um estudo realizado por pesquisadores da Faculdade de Medicina (FMUSP) da USP avaliou a qualidade dos estudos que analisam o coaching e a sua eficácia na redução de peso nos pacientes. A conclusão é de que, em geral, os estudos são metodologicamente ruins e os efeitos da atividade na perda de peso é trivial, quase inexistente.

A pesquisa *Estratégias de Coaching de Saúde para Perda de Peso: Uma revisão sistemática e meta-analítica* fez uma meta-análise — técnica estatística desenvolvida para integrar os resultados de estudos independentes, sobre o mesmo tema — dos muitos estudos que avaliam o coaching, para depois entender seus efeitos na saúde humana. Além de serem estudos ruins e sem resultados relevantes, o grupo mostrou que, quanto maior a rigidez metodológica para avaliar a prática, menos resultados reais na perda de peso eram observados.

“Quando olhamos para o coaching, vemos que os programas não entregam aquilo que prometem, especificamente quando a gente pensa na perda de peso corporal”, diz Bruno Gualano, um dos pesquisadores, ao **Jornal da USP**. O estudo teve apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp) e da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes).

Metodologia

Para chegar aos resultados, o grupo fez uma revisão sistemática para selecionar os estudos relacionados ao tema. O grupo elegeu as pesquisas que tinham o objetivo auto definido de avaliar a influência do coaching em perda de peso corporal. Depois, foi feita uma análise em relação ao rigor metodológico dessas avaliações. Por fim, todos esses estudos foram compilados para a meta-análise.

“Ao compilarmos todos esses estudos, observamos que o efeito prático sobre a perda de peso é trivial em favor do coach, ou seja, existe mas é insignificante”, afirma Bruno. Por isso, os pesquisadores afirmam que o coaching não entrega aquilo que promete.

Resultados e implicações

Até então, não existia uma análise sistemática que fizesse a revisão do serviço. Sem resultados práticos, o que é observado é que o coaching não passa pelo crivo da ciência e não mostra eficácia em sua área de atuação. “Esse grupo, assim como todos os prestadores de serviços na área da saúde, precisa ser fiscalizado e agir de acordo com a ciência”, explica Bruno. Ele ressalta que é importante que todos os profissionais que atuem na área sejam capacitados para atuar como profissionais da área de saúde.

O trabalho deixa uma série de recomendações para os pesquisadores do segmento. A primeira é que a definição exata de coaching seja mais clara, pois há uma série de definições pouco explicativas e heterogêneas sobre o tema.

Além disso, há efeitos psicológicos do coaching na saúde humana. “Nós sabemos que não existe solução mágica para a obesidade”, conta Bruno. Quando o coach faz com que esse problema pareça algo que pode ser resolvido só com força de vontade, há uma série de efeitos psicológicos no paciente.

A obesidade é um problema global que precisa ser olhado de maneira interdisciplinar, o que funciona nesse caso são soluções que levam em conta toda a complexidade do problema e não colocam a responsabilidade apenas no indivíduo. “É difícil pensar em uma única solução, mas passa por esse

aspecto”, conclui o pesquisador.

Mais informações: e-mail gualano@usp.br.com, Bruno Gualano

Fonte: Jornal da USP

Por [Beatriz Azevedo](#)

Imagem gratuita em Pixabay ([jarmoluk](#))

Data de Publicação: 17-12-2020