



UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO DE JANEIRO



RELATÓRIO TÉCNICO DE PESQUISA
AVALIAÇÃO DE IMPACTO DO PROFESSIONAL & SELF-COACHING (PSC)

Dr. Bruno Figueiredo Damásio
Universidade Federal do Rio de Janeiro
Instituto de Psicologia
Programa de Pós-Graduação em Psicologia
Laboratório de Psicometria e Psicologia Positiva (LP3)

[RELATÓRIO FINAL]

Rio de Janeiro
Outubro, 2019



INTRODUÇÃO

O presente relatório tem por objetivo apresentar os resultados da pesquisa de avaliação de impacto da formação do Professional & Self Coaching (PSC), oferecida pelo Instituto Brasileiro de Coaching (IBC). Trata-se de um estudo pré-experimental (Robson & McCartan, 2016), com dados coletados em três momentos (1 - antes da formação, 2 - logo após a formação e 3 – follow-up, seis meses após a formação) em grupo experimental (participantes da formação).

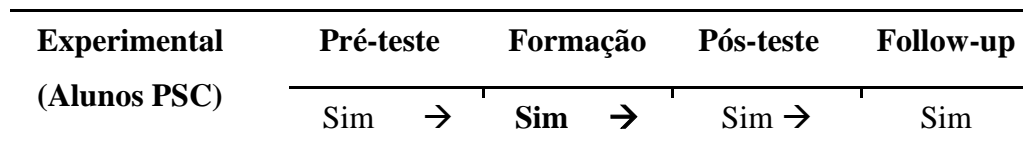


Figura 1. Delineamento metodológico para avaliação de efetividade do Professional & Self-Coaching (PSC).

Os participantes responderam a um questionário sociodemográfico bem como a questionários psicológicos para avaliação de aspectos relacionados a bem-estar (e.g., felicidade, otimismo, autoeficácia) e a psicopatologia (estresse, depressão ansiedade). Também realizaram uma autoavaliação de desenvolvimento de competências enquanto *Coach*, respondendo sobre como eles perceberam a própria evolução (autorrelato) e a evolução da sua turma (heterorrelato). As informações detalhadas sobre os instrumentos encontram-se no tópico 2. Instrumentos.



MÉTODO

1. PARTICIPANTES

1.1. Grupo Experimental (Alunos de diferentes turmas do Professional & Self-Coaching, PSC).

Foram convidados a participar da pesquisa todos os alunos matriculados em vinte e seis (26) turmas do Professional & Self-Coaching (PSC), cujas formações ocorreram entre novembro de 2018 e março de 2019. No total, foram convidados 1711 participantes. Destes, 1145, de fato, participaram do estudo no pré-teste, 679 no pós-teste e 338 no follow-up. A Tabela 1 apresenta as informações sobre os procedimentos de coleta de dados.

Tabela 1. Estatísticas Descritivas dos participantes (Pré-Teste, Pós-Teste e Follow-Up)

Etapa	Pré-Teste	Pós-Teste	Follow-up
Participantes Convidados	1711	1711	1711
Respostas obtidas	1193	757	396
Respostas completas	1145	679	338
Respostas incompletas	48	78	54

É importante ressaltar que nem todos os participantes responderam a todos os momentos da pesquisa. Assim, foi realizado um procedimento de pareamento dos bancos de dados, no qual foram mantidos apenas os participantes que responderam as três etapas da pesquisa. O banco final, portanto, ficou composto por 252 participantes, conforme apresentado na tabela 2.



Tabela 2. Dados sociodemográficos da amostra final de participantes

Idade	Média (DP)
	38,63 (8,84)
Sexo	N (%)
Masculino	89 (35,0%)
Feminino	163 (64,2%)
Estado Civil	N (%)
Solteiro	47 (18,7%)
Namorando/noivo(a)	17 (6,7%)
Em união estável	28 (11%)
Casado	130 (51,2%)
Separado/Divorciado	26 (10,2%)
Viúvo	2 (0,8%)
Outro	2 (0,8%)
Escolaridade	N (%)
Ensino Fundamental Incompleto	1 (0,4%)
Ensino Fundamental Completo	0 (0,0%)
Ensino Médio Incompleto	4 (1,6%)
Ensino Médio Completo	10 (4,0%)
Ensino Superior Incompleto	21 (8,3%)
Ensino Superior Completo	68 (27,0%)
Pós-Graduação Incompleta	27 (10,7%)
Pós-Graduação Completa	121 (48,0%)

2. Nota: *DP* = Desvio-padrão; *N* = número de participantes por categoria.



2. INSTRUMENTOS

Os participantes responderam aos seguintes instrumentos:

- Questionário sociodemográfico: Trata-se de um instrumento que levantou informações sociodemográficas, a saber: idade, sexo, estado civil, escolaridade.

- Escala de Felicidade Subjetiva (*Subjective Happiness Scale*, SHS - Lyubomirsky & Lepper, 1999, Damásio, Zanon, & Koller, 2012). A Escala de Felicidade Subjetiva (EFS) refere-se a um instrumento que avalia, a partir da percepção das próprias pessoas, seus níveis de felicidade (componente emocional do bem-estar subjetivo). O instrumento é composto por quatro itens, respondidos em uma escala de sete pontos. Os escores podem variar de 4 a 28 pontos. No presente estudo, a escala apresentou adequados níveis de consistência interna (Fidedignidade Composta = 0,80).

- Escala de Orientação da Vida (*Life Orientation Test-Revised*, LOT-R - Scheier, Carver, & Bridges, 1994, adaptada por Bastianello, Pacico, & Hutz, 2014): Este instrumento avalia o nível de otimismo o qual as pessoas percebem suas vidas. Consta de dez itens, sendo quatro itens neutros, respondidos por meio de uma escala Likert de cinco pontos (0 = discordo totalmente a 4 = concordo totalmente). Os escores podem variar de 0 a 24 pontos. No presente estudo, a escala apresentou adequados níveis de consistência interna (Fidedignidade Composta = 0,75)

- Escala de Autoeficácia no Trabalho – Versão Reduzida (*Occupational Self-Efficacy Scale, Short-Form*, Rigotti et al., 2008, adaptada por Damásio, Freitas, & Koller, 2014): instrumento composto por seis itens que visam avaliar o nível de autoeficácia relacionado às demandas do trabalho. As respostas são dadas através de uma escala de seis pontos, variando de 1 (discordo totalmente) a 6 (concordo totalmente). Os escores podem variar de 6 a 24 pontos. No presente estudo, a escala apresentou adequados níveis de consistência interna (Fidedignidade Composta = 0,79).

- Escala de Depressão, Estresse e Ansiedade (*Depression, Anxiety, and Stress Scale*, DASS-21; Lovibond & Lovibond, 1995; adaptada por Apóstolo, Mendes, & Azeredo, 2006): instrumento composto por 21 itens que avaliam sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Cada dimensão é composta por 7 itens. As respostas são dadas em uma escala tipo Likert de 4 pontos, sendo 0 (não se aplicou a mim de forma nenhuma) a 3 (Aplicou-se muito a mim ou na maior parte do tempo). Os escores de cada dimensão variam de 0 a 21 pontos. No presente estudo, a escala apresentou adequados níveis de consistência interna (Depressão = 0,87; Ansiedade = 0,85; Estresse = 0,87).



- Escala de Avaliação de Competências de Coach: Trata-se de um instrumento, desenvolvido pelo pesquisador, com o objetivo de investigar 12 competências importantes para a atuação do Coach. As 12 competências avaliadas foram: 1) Ética e confidencialidade; 2) Estabelecer o contrato de *Coaching/Coaching Education*; 3) Criar segurança e confiança; 4) Viver o aqui e agora; 5) Suspender todo tipo de julgamento; 6) Ouvir na essência; 7) Fazer perguntas poderosas e ter uma comunicação clara; 8) Realizar feedback construtivo e realista; 9) Planejar e estabelecer metas; 10) Gerar consciência, sensibilização e ação; 11) Orientar/sugerir tarefas e 12) Mensurar resultados. O instrumento é respondido em uma escala Likert de 5 pontos (1 – Discordo Totalmente a 5 – Concordo totalmente). Os escores podem variar de 12 a 60 pontos.

Essa escala foi desenvolvida em duas versões, uma versão de autorrelato, na qual o participante da formação se avalia, e uma versão para avaliação da turma, na qual o respondente avalia, em geral, o quanto os seus colegas de turma se desenvolveram. A versão de autorrelato foi respondida antes (pré-teste) e após a formação (pós-teste). Já a versão de avaliação da turma foi respondida apenas em pós-teste (uma vez que o participante não poderia avaliar a turma antes do início do curso). Nesse estudo, análises de componentes principais (ACP) demonstraram que as escalas de competências de Coach poderiam ser agrupadas em um único componente, gerando escores de Competências de Coach (CC), com adequado nível de fidedignidade composta (Versão de Autorrelato, Fidedignidade Composta = 0,82; Versão de Avaliação da Turma, Fidedignidade Composta = 0,90).



RESULTADOS

Todos os escores apresentaram diferença significativa entre pré e pós-teste (Tabela 3) e entre pré-teste e follow-up. As variáveis Depressão, Ansiedade e Estresse diminuíram ao longo do tempo. Já as variáveis felicidade, otimismo, autoeficácia e competências enquanto coach aumentaram. Seis meses após o final do PSC, os efeitos encontrados se mantiveram para todas as variáveis. Pode ser visto que os maiores efeitos obtidos foram nas reduções dos níveis de psicopatologia (variando de uma redução aproximada de 43 a 53% nos escores). O quadro 1 apresenta a síntese dos efeitos encontrados.



Tabela 3.

Estatísticas descritivas das variáveis psicológicas no pré e pós-teste para o grupo experimental

Estatísticas descritivas							
Variáveis Psicológicas	Etapa	Média	DP	Mínimo obtido	Máximo obtido	Diferença de escores	% da diferença
Depressão	Pré-teste	4,84	3,97	0	20		
	Pós-teste	2,46	3,57	0	21	-2,11	-44%
	Follow-up	2,73	3,16	0	21		
Ansiedade	Pré-teste	3,27	3,54	0	19		
	Pós-teste	1,77	3,02	0	21	-1,74	-53%
	Follow-up	1,53	2,50	0	20		
Estresse	Pré-teste	6,50	3,97	0	21		
	Pós-teste	3,54	3,76	0	21	-2,77	-43%
	Follow-up	3,73	3,42	0	20		
Felicidade	Pré-teste	21,12	5,24	4	28		
	Pós-teste	23,39	4,17	10	28	2,78	13%
	Follow-up	23,90	4,02	7	28		
Otimismo	Pré-teste	25,29	4,28	9	30		
	Pós-teste	26,67	3,57	12	30	1,57	6%
	Follow-up	26,86	3,70	8	30		
Autoeficácia	Pré-teste	24,16	4,14	12	30		
	Pós-teste	26,85	3,01	12	30	2,64	11%
	Follow-up	26,80	3,24	8	30		
Competências Enquanto Coach	Pré-teste	48,69	7,15	23	60		
	Pós-teste	53,38	4,93	36	60	5,28	11%
	Follow-up	53,96	5,19	29	60		

Nota: A coluna “% de diferença” apresenta um cálculo aproximado do quanto os escores no pós-teste variaram, em relação aos escores do pré-teste. Essa estimativa é apenas uma aproximação da realidade, não devendo ser interpretada de maneira literal.

Nota 2: Os procedimentos estatísticos de análise de dados não são pormenorizados nessa versão do relatório de pesquisa. Caso o leitor tenha interesse, favor solicitar a versão completa do relatório.



QUADRO RESUMO DOS EFEITOS OBTIDOS

O quadro a seguir apresenta os efeitos obtidos de maneira resumida. Os índices de depressão, estresse e ansiedade reduziram no pós-teste, em comparação com o pré-teste e se mantiveram estabilizados ao longo de seis meses. Já os índices de felicidade, otimismo, autoeficácia e competências de Coach aumentaram no pós-teste, em comparação com o pré-teste, e se mantiveram ao longo de seis meses.

Quadro 1. Efeitos obtidos em todas as comparações realizadas

Variável	Comparações		
	Pós-teste com pré-teste	Follow-up com pré-teste	Follow-up com pós-teste
Depressão	Diminuiu	Diminuiu	O efeito se manteve
Ansiedade	Diminuiu	Diminuiu	O efeito se manteve
Estresse	Diminuiu	Diminuiu	O efeito se manteve
Felicidade	Aumentou	Aumentou	O efeito se manteve
Otimismo	Aumentou	Aumentou	O efeito se manteve
Autoeficácia	Aumentou	Aumentou	O efeito se manteve
Competências enquanto Coach	Aumentou	Aumentou	O efeito se manteve

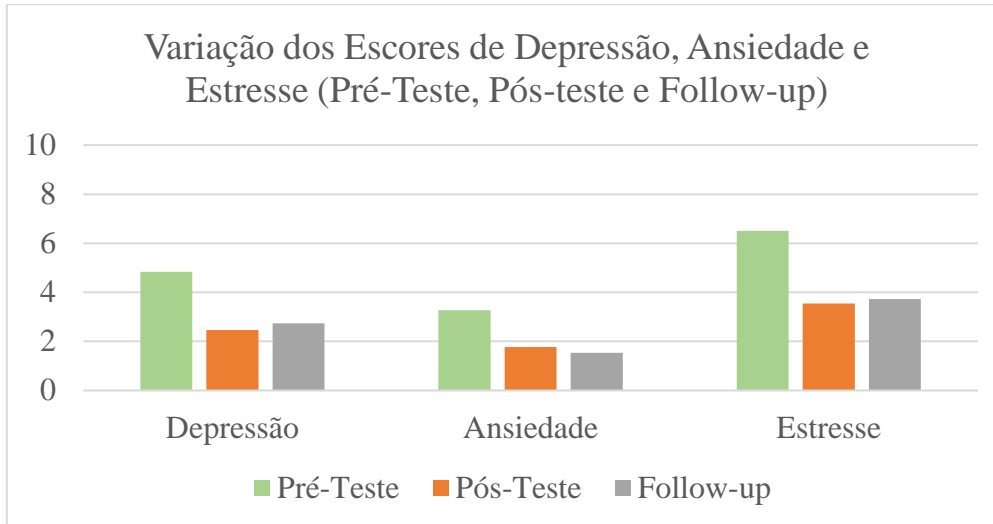


Figura 1. Variação dos Escores de Depressão, Ansiedade e Estresse

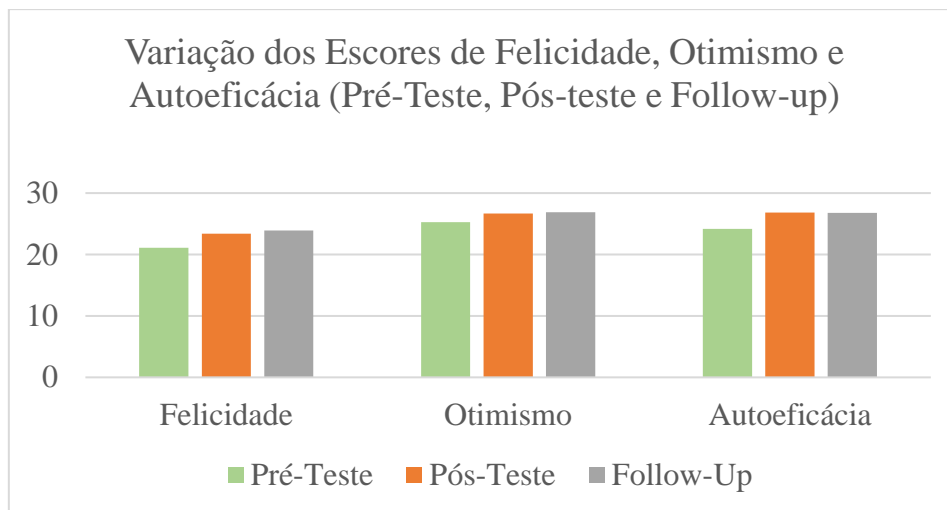


Figura 2. Variação dos Escores de Felicidade, Otimismo e Autoeficácia

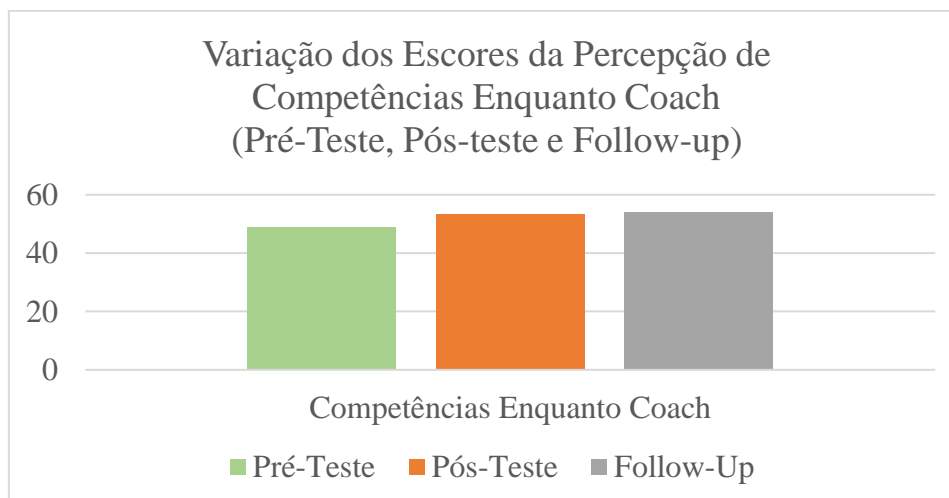


Figura 3. Variação dos Escores das Competências de Coach

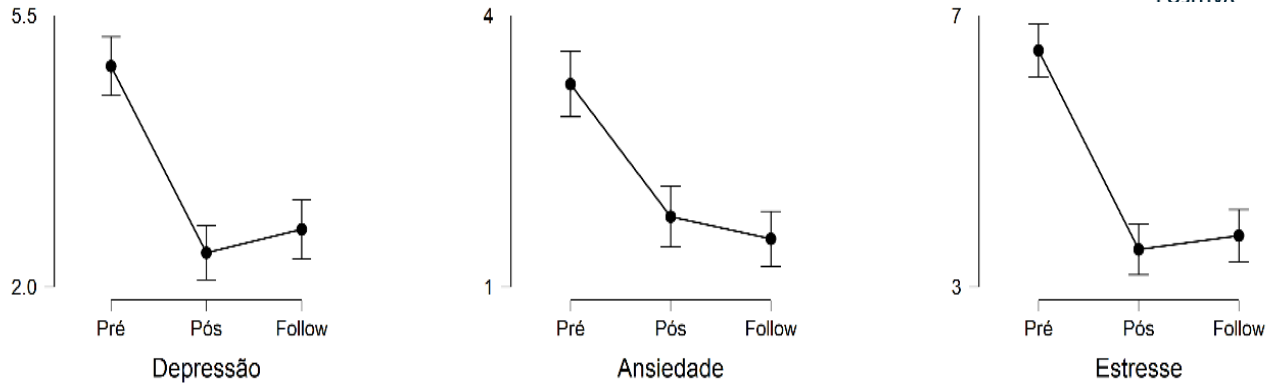


Figura 4. Redução nos níveis de Depressão, Ansiedade e Estresse entre pré e pós-teste

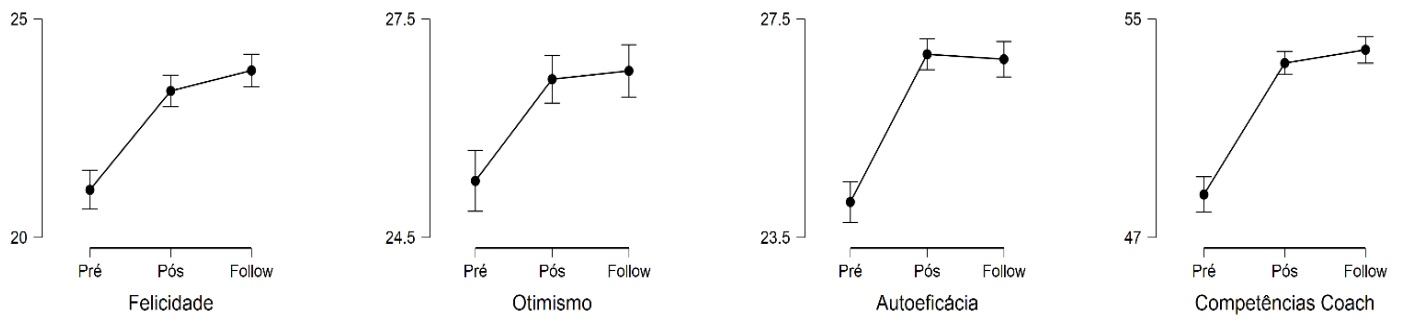


Figura 5. Aumento nos níveis de Felicidade, Otimismo, Autoeficácia e Competências de Coach entre pré e pós-teste



RESULTADOS ADICIONAIS

1) Buscamos investigar em que medida o sexo, a idade e a escolaridade dos participantes afetavam a sua evolução na formação do Professional & Self-Coaching (PSC). Não houve diferenças nos escores obtidos entre homens e mulheres, e não houve correlação entre a evolução dos participantes com a idade e a escolaridade. Isso significa que participantes, homens e mulheres, de diferentes idades e com diferentes níveis educacionais têm o mesmo benefício em participar do PSC.

2) Em relação à amostra, houve uma perda de participantes ao longo do tempo, devido à desistência. Análises de abandono (*attrition rate analyses*) demonstraram que a amostra final do estudo apresenta pequenas diferenças em relação à amostra inicial (que respondeu o pré-teste): a amostra final apresenta menores níveis de ansiedade e maiores níveis de competência enquanto coach, quando comparado com a amostra do pré-teste. Entretanto, essas diferenças apresentaram tamanho de efeitos pequenos, o que demonstra pouca importância prática. Ainda, os resultados da regressão logística demonstraram que a única variável que seria capaz de prever se os participantes iam finalizar ou não as três etapas do estudo foi Competências Enquanto Coach. Porém, em termos explicativos, o modelo explica menos de 2% do resultado final, e não foi capaz de classificar corretamente nenhum caso que realmente terminou as três etapas do estudo. Em síntese, embora tenham sido encontradas algumas diferenças entre a amostra final desse relatório e a amostra inicial, elas podem ser consideradas muito próximas, em termos das características psicológicas mensuradas. Isso atesta que as variáveis do estudo não foram as razões pelas quais os participantes abandonaram a pesquisa, o que torna os resultados aqui descritos mais confiáveis.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados reportados neste relatório demonstram que a formação do Professional & Self-Coaching (PSC), oferecida pelo Instituto Brasileiro de Coaching (IBC), apresentou impactos muito positivos nos participantes, reduzindo seus níveis de Depressão, Ansiedade e Estresse, e aumentando os seus níveis de Felicidade, Otimismo, Autoeficácia e Competências de Coach.

É possível perceber que para algumas variáveis (estresse) os escores no follow-up ainda foram menores do que no pós-teste (Ver Figura 5). Embora a diferença do follow-up com o pós-teste não tenha sido significativa (isto é, os escores são estatisticamente equivalentes), é possível perceber que o efeito obtido apresenta uma tendência de continuidade. O mesmo aconteceu para felicidade, otimismo e competências de coach, onde os escores tenderam a ser maiores do que no pós-teste (Ver Figura 6). A junção desses resultados sugere que, para parte das variáveis mensuradas, o efeito encontrado tenderá a se manter por um prazo maior do que o pesquisado (6 meses). Entretanto, novas pesquisas deverão ser realizadas para avaliar a validade desta hipótese.

Os procedimentos estatísticos de análise de dados não são pormenorizados nessa versão do relatório de pesquisa. Caso o leitor tenha interesse, favor solicitar a versão completa do relatório.



REFERÊNCIAS

- Apóstolo, J. L. A., Mendes, A. C., & Azeredo, Z. A. (2006). Adaptação para a língua portuguesa da Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS). *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 14(6), 863-871.
- Bastianello, M. R., Pacico, J. C., & Hutz, C. S. (2014). Optimism, self-esteem and personality: adaptation and validation of the Brazilian Version of the Revised Life Orientation Test (LOT-R). *Psico-USF*, 19, 523-531.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Routledge: New York.
- Damáσιο, B. F., Freitas, C. P. P., & Koller, S. H. (2014). Occupational Self-Efficacy Scale – Short Form (OSS-SF): Adaptation and evidence of construct validity of the Brazilian version. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 15(1), 65-74.
- Damáσιο, B. F., Zanon, C., & Koller, S. H. (2014). Validation and psychometric properties of the Brazilian version of the Subjective Happiness Scale. *Universitas Psychologica*, 13(1), 17-24.
- Field, A. (2012). *Discovering Statistics Using SPSS* (3rd Ed.), London: Sage Publications.
- Haukoos, J. S., & Lewis, R. J. (2005). Advanced statistics: Bootstrapping confidence intervals for statistics with "difficult" distributions. *Academic Emergency Medicine*, 12(4), 360-365. doi:10.1197/j.aem.2004.11.018
- Lovibond, S. H., Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Sydney: Psychology Foundation.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(1), 137-155.
- Marques, J. R. (2015a). *Coaching para coaches*. Editora IBC, Goiânia-GO.
- Marques, J. R. (2015b). *Coaching de A a Z*. Editora IBC, Goiânia-GO.
- Marques, J. R. (2015c). *Feedback com Coaching*. Editora IBC, Goiânia-GO.
- Rigotti, T., Schyns, B., & Mohr, G. (2008). A short version of the occupational self-efficacy scale: Structural and construct validity across five countries. *Journal of Career Assessment*, 16(2), 238-255. doi:10.1177/1069072707305763
- Robson, C., & McCartan, K. (2016). *Real world research: A resource for users of social research methods in applied settings* (4rd edition). John Wiley & Sons: United Kingdom.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston, MA Pearson.



DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE

O presente relatório foi escrito e validado por Dr. Bruno Figueiredo Damásio, professor do Instituto de Psicologia, Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Coordenador do Laboratório de Psicometria e Psicologia Positiva.

Rio de Janeiro, 23 de Outubro de 2019.

Dr. Bruno Figueiredo Damásio

