

---

**BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

---

**DIEGO HENRIQUE ZUCULO MARCUCCI**

**DOENÇAS RELACIONADAS AO TRABALHO E  
SUA RELAÇÃO COM DIFERENTES TIPOS DE  
PERSONALIDADE**

DIEGO HENRIQUE ZUCULO MARCUCCI

DOENÇAS RELACIONADAS AO TRABALHO E SUA RELAÇÃO  
COM DIFERENTES TIPOS DE PERSONALIDADE.

Orientadora: SILVIA DEUTSCH

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Instituto de Biociências da Universidade  
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -  
Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau  
de Barachel em Educação Física.

Rio Claro  
2008

796.01 Marcucci, Diego Henrique Zuculo  
M322d Doenças relacionadas ao trabalho e sua relação com  
diferentes tipos de personalidade / Diego Henrique Zuculo  
Marcucci. - Rio Claro: [s.n.], 2008.  
33f.

Trabalho de conclusão (bacharelado – Educação Física) –  
Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de  
Rio Claro

Orientador: Silvia Deutsch

1. Esportes – Aspectos psicológicos. 2. Ginástica laboral.  
3. LER/DORT. 4. Eneagrama. I. Título.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus em primeiro lugar, por ter colocado ao meu redor pessoas maravilhosas, especiais e únicas. Mãe, Pai, Na, obrigado por me apoiarem em todos os momentos.

Não menos importante à minha namorada Paulinha, disposta e apoiando nas horas mais difíceis com sua alegria contagiante. Teve papel fundamental na construção desse trabalho, e pode contar comigo sempre que precisar.

À minha orientadora Silvia, por nunca ter desacreditado de mim, também sempre presente quando precisei.

Aos meus amigos Victor, Damian, Gil, Bulute, James e Caraguá, e a todas as meninas da Rep. Trakinas.

## RESUMO

Com a revolução industrial e tecnológica, o trabalho braçal foi e vem sendo substituído por máquinas e equipamentos eletrônicos, na intenção de poupar o ser humano e diminuir gastos e despesas com salários e aumento da produtividade. Devido a esses fatores, o trabalho tornou-se repetitivo, o que possibilitou o aparecimento de doenças como a L.E.R./D.O.R.T.. Esse contexto despertou o interesse na realização desta pesquisa, cujo objetivo é relacionar essas patologias e suas incidências à personalidade das pessoas através de um sistema denominado Eneagrama. Por meio de uma revisão de literatura nas áreas de Ginástica Laboral, L.E.R./D.O.R.T. e Eneagrama, foi possível obter informações que levou à analisar que os Tipos do Eneagrama 1 (Perfeccionista), 3 (Bem Sucedido), 8(Confrontador) e 9 (Preservacionista), apresentam alta probabilidade de incidência de L.E.R./D.O.R.T.. Os Tipos 4 (Romântico), 5 (Observador), 6 (Questionador) e 7 (Sonhador), apresentam baixa probabilidade de incidência. Enquanto que o Tipo 2 (Prestativo) é neutro quanto ao resultado. Concluindo assim, que o aparecimento dessas doenças pode estar relacionado a um ou mais tipos específicos de personalidade, e que aplicando esse sistema nas empresas, acompanhado da realização da Ginástica Laboral, podemos contribuir na diminuição de casos como esses.

**Palavras-chaves:** Ginástica Laboral, L.E.R./D.O.R.T., Eneagrama

## SUMÁRIO

### Página

1. INTRODUÇÃO.....	5
2. JUSTIFICATIVA.....	7
3. OBJETIVO.....	8
4. METODOLOGIA.....	9
5. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	10
5.1. Ginástica Laboral.....	10
5.1.1. A evolução da Ginástica Laboral.....	10
5.1.2. Objetivos da Ginástica Laboral.....	11
5.1.3. Acidente de Trabalho.....	12
5.1.4. Ginastica Laboral e Acidente de Trabalho.....	13
5.2. L.E.R./D.O.R.T.....	13
5.3. Eneagrama.....	17
6. RESULTADOS.....	27
7. CONCLUSÃO.....	29
8. REFERÊNCIAS.....	32

## 1. INTRODUÇÃO

Na segunda metade do século XVIII, na Inglaterra, ocorreu a Revolução Industrial. Substituição das ferramentas pelas máquinas, da energia humana pela energia motriz e do modo de produção doméstico pelo sistema fabril; a revolução transformou a estrutura da sociedade acompanhada da evolução tecnológica.

A mecanização ofereceu maior produção em menor tempo, entretanto diminuiu as tarefas físicas dos funcionários. Para operar tais máquinas era necessária mão de obra especializada, o que causou a monotonia, corpo executando movimentos repetitivos e constantes (RIOUX, 1975).

Esse contexto permitiu o surgimento das Lesões por Esforços Repetitivos (L.E.R.) ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (D.O.R.T.). Segundo Maeno et al (2001) L.E.R. é o sofrimento das estruturas do sistema músculo-esquelético. A sobrecarga provinda do trabalho gera alteração nos músculos, tendões e articulações que deixam de obedecer às ordens do sistema nervoso central. Essas alterações variam entre dores musculares (mialgia), inflamações de tendões e sinóvias (tenossinovites), até alterações graves no sistema modulador de dor.

Nos últimos 10 anos foi constatado que 80 a 90% dos casos de doenças relacionadas ao trabalho eram representadas por L.E.R. e D.O.R.T.. Em virtude desse quadro podemos entender o motivo do crescimento da utilização da ginástica laboral nas empresas.

No intuito de compensar a falta de exercícios físicos que o trabalho diário infringe, promover equilíbrio físico e mental dos trabalhadores e, conseqüentemente, garantir a alta produção nas empresas, surgiu a ginástica laboral.

No Brasil, o sedentarismo é um problema que vem assumindo grande importância. 60% dos adultos que vivem em áreas urbanas não praticam atividade física. De acordo com Montti (1997) a atividade física é definida como ações com gasto de energia e alteração corporal por meio de exercícios que envolvam movimentos do corpo gerando benefícios à saúde.

A falta da prática da atividade física acontece devido a vários fatores, entretanto um deles é de extrema importância para esse estudo, a falta de tempo disponível.

Trabalhadores com grandes jornadas de trabalho acabam sem disposição física e psicológica para realizar atividades físicas tornando-se suscetíveis à aparição de doenças. Por isso a ginástica laboral torna-se importante e indispensável na vida dos trabalhadores.

Assim esse estudo traz uma revisão de literatura sobre a ginástica laboral e como ela pode ser útil na prevenção de doenças como L.E.R./D.O.R.T., que também são aprofundadas neste trabalho.

Além disso, essa monografia relaciona a incidência dessas doenças com o tipo de personalidade de cada indivíduo. Essa personalidade provém de um sistema denominado Eneagrama, que através de 9 Tipos descreve o comportamento humano.

Perfeccionista, prestativo, bem-sucedido, romântico, observador, questionador, sonhador, confrontador e preservacionista são os 9 Tipos do Eneagrama respectivamente. Cada Tipo apresenta suas características através de uma visão geral que não permite uma auto-identificação pessoal. As pessoas adotam um Tipo como organização funcional e mecanismo de defesa perante a sociedade.

Este trabalho, então, vem a colaborar com informações sobre Ginástica Laboral, L.E.R./D.O.R.T. e Eneagrama, já que não é encontrado um acervo de estudos relacionados a essa área.



## **2. JUSTIFICATIVA**

O aumento da incidência de doenças como L.E.R./D.O.R.T., causadas pelo contexto social, e o interesse no estudo das personalidades humanas, levou a um aprofundamento no conhecimento desses temas, com a finalidade de contribuir com informações científicas e a tentativa de relacionar essas doenças com os tipos específicos de personalidade.

### **3. OBJETIVO**

Esta pesquisa foi realizada com o objetivo de verificar se o aparecimento de L.E.R./D.O.R.T. está relacionado à personalidade de cada indivíduo com base na técnica do Eneagrama.

#### **4. METODOLOGIA**

Através do conhecimento e análises das contribuições culturais ou científicas do passado, a revisão de literatura tem como objetivo encontrar respostas às questões pertinentes.

Assim este estudo, de caráter científico, foi realizado através de uma revisão bibliográfica com base em livros, artigos e sites, nas áreas de Ginástica Laboral, L.E.R./D.O.R.T., e Eneagrama, com a intenção de reunir em um único material informações que pudessem contribuir aos interessados nesses assuntos, em específico, e, principalmente na relação da personalidade dos indivíduos com a incidência de doenças relacionadas ao trabalho (L.E.R./D.O.R.T.).

## **5. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

### **5.1. Ginástica Laboral**

#### **5.1.1. A Evolução da Ginástica Laboral**

MESQUITA (1983,p.13) afirma que “A forma física é um seguro de vida...A experiência e a evidencia científica confirmam este velho principio: a atividade física constitui uma parte integral da vida humana; o individuo necessita de um mínimo de atividade física para manter-se orgânico e emocionalmente sadio”.

Assim o ambiente de trabalho, em sua grande maioria, oferece pouco movimento do corpo na execução dos serviços, cerca de 10% da capacidade de motricidade humana. Baseado nisso, surgiu um movimento no oriente, mais especificamente no Japão, que visava proporcionar maior movimento ao corpo durante a jornada de trabalho restabelecendo o equilíbrio físico e mental; a ginástica laboral.

A ginástica laboral foi incorporada pelos países desenvolvidos na maioria das indústrias onde todos os funcionários de diferentes níveis ou graduações tinham acesso. Com isso as empresas mostraram resultados significativos como aumento de produção e melhor integração dos trabalhadores (Serviço Social do Comércio- “SESC” SP, 1980).

Em relação à saúde a ginástica laboral fortalece os músculos que não são muito exigidos durante o trabalho e aqueles muito utilizados são submetidos a alongamentos aumentando sua eficiência. A postura é bem conscientizada para diminuir possíveis problemas como lordose e cifose, além de que, segundo Oliveira (1990), direcionar a atenção para a postura alivia tensões e diminui o stress.

No aspecto social essa atividade integra os funcionários melhorando a comunicação e o entendimento até de aspectos profissionais.

Ostoic (1976) e Faria Jr. (1984) consideram que no aspecto psicológico a ginástica compensatória traz também benefícios. A disposição dos operários melhora aumentando o prazer por aquilo que estão fazendo; o fato de saberem que

a empresa preocupa-se com sua saúde e bem estar já é um ponto importantíssimo, sem contar com o vigor físico e de força gerado pelo exercício.

A união de todos esses fatores causa uma vida saudável dos trabalhadores melhorando suas condições físicas, psíquicas e o relacionamento social. Portanto o operário terá melhores condições para efetuar o trabalho com grande potencial melhorando o rendimento; essa melhora significativa traz o aumento da produtividade empresarial que acaba sendo uma conseqüência da ginástica laboral.

### **5.1.2. Objetivos da Ginástica Laboral**

Mesmo com tantas denominações para ginástica aplicada no trabalho encontradas na literatura, os objetivos sempre se igualam visando normalizar funções e capacidades corporais para o desenvolvimento do trabalho e diminuir o comprometimento do corpo.

Catarino e Pinheiro (1974), foram os primeiros a analisar a situação dos operários no Brasil, observando que saúde e produtividade são fatores inversos dentro das indústrias; por isso deve-se levar em conta a saúde e o bem estar do trabalhador.

Schimitz (1984) aponta que a movimentação do corpo visando equilíbrio biopsicológico, estimulando a melhora do estado pessoal e resistência física pode interferir na eficiência do trabalho e na diminuição de acidentes de trabalho que ocorrem por condições e atos inseguros dos trabalhadores.

A satisfação que a ginástica produz melhora o comportamento do trabalhador e diminui o número de acidentes no trabalho, retardam a fadiga muscular diminuindo irritabilidade e agressividade que alteram a convivência social (OSTOIC, 1976).

Há quem acredita no enfoque da ginástica para uma visão fisiológica. Penna Marinho apud Catarino e Pinheiro (1974,p.40) afirma que a ginástica laboral desenvolve e aprimora as qualidades físicas dos industriários, estimula o funcionamento de órgãos, promove o relaxamento dos músculos utilizados durante o trabalho e garante a distrofia dos músculos pouco ou não utilizados. Em coincidência de idéias Verhaegem apud Catarino e Pinheiro (1974) dizem que a ginástica laboral vence a fadiga, corrige a postura, educa o trabalhador para eficiência e para o trabalho em grupo.

Faria Jr. (1984,p.3) coloca como um dos objetivos específicos da ginástica laboral: “despertar o interesse por um estilo de vida sadio e ativo fora da jornada de trabalho, exercendo, assim um efeito benéfico à saúde sobre o absenteísmo e sobre o nível de incidência de acidentes de trabalho”.

Com a industrialização houve a simplificação do trabalho diminuindo os movimentos, que então eram realizados pelas máquinas. O sistema muscular e cardiovascular acaba sendo pouco usado, e o psicológico do homem é afetado por não usar mais de tanta criatividade e espírito organizador. Essa situação do trabalhador de decadência biológica e dúvida de capacidade de livre expressão leva à busca de atividades extra-trabalho que refazem o encontro do homem com sua personalidade. Essas atividades podem ser de caráter artístico, cultural, espiritual, social ou físico e levam também à evolução da sociedade e da cultura.

### **5.1.3.Acidente de Trabalho**

O acidente de trabalho resulta em lesão corporal, incapacidade permanente ou temporária e até mesmo a morte, e ocorre na empresa ou a serviço dela (SOUNIS,1985).

Cezário Jr. apud Sounis (1985), considera acidente de trabalho um evento casual que causa danos para a vida ou para a capacidade laboral do trabalhador e relacionamento com o trabalho.

Os acidentes ocorrem pela ação de dois elementos: material (falha mecânica, rompimento de corda, desencapamento de fios, soltura de parafusos, etc.) e elemento humano (fadiga muscular, falta de atenção, falta de experiência, despreparo profissional, problemas psicológicos, etc.). Esses elementos agem em conjunto ou isoladamente causando o acidente de trabalho.

Existem três causas que podem levar ao acidente de trabalho: (SOUNIS, 1985)

- Causas subjetivas (ligadas ao homem)
- Causas objetivas (ligadas ao trabalho)
- Causas fortuitas

As causas ligadas ao homem acometem 80% dos acidentes de trabalho (SOUNIS, 1985). São elas: deficiência física, inexperiência profissional, falta de

habilidade com o trabalho, desatenção, nervosismo, grau de inteligência, entre outros.

As causas objetivas levam em consideração o ambiente de trabalho ou fatores materiais e técnicos: iluminação, condições climáticas, péssimas instalações mecânicas, falta de uso de roupas e acessórios necessários, etc.

Já as causas fortuitas são as fatalidades que podem ocorrer como: raios, tempestades, tornados, inundações, etc.

#### **5.1.4. Ginástica Laboral e Acidente de Trabalho**

Operações repetitivas ou longa permanência em posições estáticas aumenta a predisposição para problemas posturais caracterizando uma fadiga que leva e eleva o número de acidentes de trabalho (SCHIMITZ, 1984).

Assim a ginástica laboral entra com a função de recuperação rápida e eficiente da fadiga. Ela é efetuada antes do início do trabalho e/ou nos horários de maior cansaço dos trabalhadores; visando a melhora da oxigenação muscular favorecendo o condicionamento físico e atrasando o aparecimento da fadiga.

#### **5.2. L.E.R./D.O.R.T.**

LER significa lesão por esforço repetitivo. Ela é conhecida desde a antiguidade quando era relacionada às lesões inflamatórias causadas por esforços repetitivos, porém recebia nomes como “doenças dos escribas “ e mais tarde por “entorse das lavadeiras”. Alguns especialistas e entidades, atualmente, preferem denominar L.E.R. por D.O.R.T (Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho) ou ainda L.E.R./D.O.R.T..

Barreira (1994) define D.O.R.T. como um conjunto de disfunções músculo-esqueléticas que acometem os músculos superiores e a região cervical e estão relacionadas ao trabalho, principalmente em áreas como indústrias de eletroeletrônicos, de alimentos, têxteis, serviços de telefonia e de entrada de dados em terminais de computação, entre outras. Couto (1998) é mais específico e define as Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho como lesões musculares, de tendões, fâscias e nervos nos membros superiores ocasionados pela utilização biomecanicamente incorreta deles, que resultam em dor, fadiga, queda de

performance no trabalho, incapacidade temporária, e conforme o caso, pode evoluir para uma síndrome dolorosa crônica, nesta fase agravada por todos os fatores psíquicos, seja no trabalho ou mesmo fora dele, capazes de reduzir o limiar de sensibilidade dolorosa do indivíduo.

Os fatores que contribuem para a D.O.R.T. são derivados de 4 agentes diferentes citados por Guerra (1997):

- Agente Químico
- Agente Ambiental
- Agente Tecnológico
- Agente Físico

Quando um desses agentes não se encontra em situação regular, a saúde do trabalhador é colocada em risco e pode ser prejudicial, e para que isso não ocorra, esses itens devem estar em perfeita sincronia.

Mais especificamente, essa doença é provocada por:

- Tempo de recuperação insuficiente;
- Movimentos repetitivos utilizando força;
- Stress (realizar movimentos com muita tensão)
- Elaboração de máquinas e equipamentos inadequados, ou seja, falta de estudos ergonômicos;
- Falta de estudos antropométricos, ou seja, elaboração de máquinas e equipamentos não adaptados ao trabalhador que irá utilizá-lo;
- Velocidade de produção e repetitividade muito alta;
- Tratamento da D.O.R.T. como um segredo, ou seja, o trabalhador omite a doença com medo de ser demitido e enquanto isso a doença se agrava.

Novaes (2003) classifica a D.O.R.T. conforme seu estágio evolutivo da seguinte maneira:

GRAU I: Sensação ocasional, durante a jornada de trabalho, de peso e desconforto no membro afetado. Não há perda na capacidade produtiva, havendo melhora com o repouso. Os sinais clínicos estão ausentes, podendo a dor se manifestar durante o exame, quando o membro é pressionado.

GRAU II: A dor é mais intensa, mais localizada e pode vir acompanhada de sensação de calor e formigamento. Aparece durante toda a jornada de trabalho ou durante as atividades domésticas. Sendo tolerável, permite que se continue a trabalhar, mas já com reconhecida perda de desempenho. A recuperação é mais



demorada. Os sinais clínicos, de modo geral, continuam ausentes, podendo dor e hipotonia serem observadas durante o exame, ao se apertar a massa muscular comprometida.

GRAU III: A dor é persistente, intensa e definida. O repouso, em geral, só atenua a intensidade. Observam-se a perda de força muscular e sensível perda da capacidade de trabalho ou incapacidade de executar funções, até mesmo as do trabalho doméstico do dia-a-dia. Os sinais clínicos estão presentes.

GRAU IV: A dor é muito forte, por vezes insuportável. É acentuada quando se executa um movimento com o membro afetado. Observa-se a perda de força e de controle dos movimentos, ficando a capacidade de trabalho anulada, caracterizando-se a impossibilidade de um trabalho produtivo regular.

Quando diagnosticados com antecedência, os casos de D.O.R.T. têm bom prognóstico, desde que iniciado o tratamento imediatamente.

Atualmente, essa patologia adquiriu relevância social por sua dimensão numérica, pelo papel social dos afetados e pela difusão entre os variados ramos de atividades. A D.O.R.T. está entre os dez problemas de saúde ocupacionais mais significativos nos Estados Unidos, e no Brasil não podemos ter acesso a esse dado pelo fato de que o sistema nacional de informação do Sistema Único não inclui os acidentes de trabalho como particularidade.

Trata-se de uma lesão causada pelo desempenho de atividade repetitiva e contínua considerada, no Brasil, uma doença ocupacional. Uso excessivo das estruturas anatômicas do sistema músculo esquelético, principalmente da articulação das mãos, punhos, ombros, cotovelos e joelhos. Esse quadro clínico é adquirido pelo trabalhador quando submetido a determinadas condições de trabalho, e acometido pela falta de tempo de recuperação.

Os fatores organizacionais são os principais difusores da doença que são capazes de mexer não só com o fisiológico do trabalhador, mas também com o psicológico: intensificação do ritmo, da jornada e pressão por produtividade e a perda do controle de trabalho pelos trabalhadores.

As lesões podem ser as tenossinovites (inflamação da bainha dos tendões), tendinites (inflamação dos tendões), epicondilites (inflamação do epicôndilo que é uma proeminência óssea localizada na face lateral da extremidade distal do úmero), síndromes compreensivas principalmente de membros superiores. Os principais tipos são:

- Síndrome do Túnel do Carpo
- Tendinites dos Extensores dos Dedos
- Tenossinovite dos Flexores dos Dedos
- Tenossinovite Estenosante
- Epicondilite Lateral
- Doença de Quervain

O combate dessa doença que atinge grande parte dos trabalhadores necessita da ajuda de profissionais ligados à saúde como fisioterapeutas, médicos, educadores físicos, além da ajuda da própria empresa na qual esses trabalhadores prestam serviços.

Assim um programa de prevenção no local de trabalho é necessário. Segundo Guerra (1997), alguns dos fatores que podem ajudar na prevenção da D.O.R.T. são:

- Diminuir a tensão excessiva: tem um alto índice de incidência; pode estar associada ao sistema de trabalho, mas também pode ser reflexo de um relacionamento conturbado entre trabalhador e seus níveis de chefia.
- Evitar ambientes frios: ocasiona uma constrição (fechamento) dos vasos sanguíneos na periferia do corpo, dificultando os processos de reparação.
- Evitar muita vibração: especialmente deletérias que são as formas de vibração ocorrendo em frequência de 80 a 100 Hz.
- Melhoria do método de trabalho: estudar e adotar formas mais racionais de se realizar o trabalho evitando esforços desnecessários.

Alongamentos e aquecimento muscular durante o período de trabalho são essenciais, pois proporcionam aceleração da circulação sanguínea e aumentam a quantidade de oxigênio disponível para os músculos, isso combinado com pausas e mudanças de ritmo de trabalho, além do rodízio de trabalhadores em tarefas diferentes causa diminuição no índice da doença atingindo diretamente a produtividade das empresas. Segundo a Norma Regulamentadora de número 17 (NR17), um trabalho efetivo de digitação, deve ter pausa de dez minutos para cada cinquenta minutos de trabalho, sendo que este não pode ultrapassar cinco horas por dia.

A ergonomia é uma ciência que adapta ou ajusta o meio ambiente às características psicológicas e fisiológicas do corpo humano. Projetos de melhoria ergonômica devem ser aplicados: estipular os pré-requisitos para que uma solução

seja considerada ergonomicamente correta; no seu ponto de vista epidemiológico ela deve ser capaz de reduzir a incidência de problemas de coluna, fadiga, D.O.R.T. e outros; biomecanicamente estudando-se o trabalhador executando sua tarefa na sua nova posição percebe-se que a mecânica humana está funcionando melhor; fisiologicamente na nova situação o trabalhador se cansará menos; psicologicamente ele aceitará bem a solução por estar se sentindo mais confortável e com relação à produtividade a nova situação não acarretará nenhum tipo de prejuízo, ou até mais, a produtividade poderá aumentar. Para isso será necessário respeitar esses sete itens:

- 1) Revezamento
- 2) Pausas
- 3) Melhoria no sistema de trabalho
- 4) Melhoria no método de trabalho
- 5) Orientação ao trabalhador sobre as práticas corretas
- 6) Pequenas melhorias nos postos de trabalho
- 7) Ginástica compensatória

Com isso, a ergonomia é outra solução para o combate da D.O.R.T.; exemplo: a cadeira do trabalhador deve ser ajustável à mesa de trabalho promovendo um total encosto para as costas do sujeito. Dessa forma percebemos que deixar de economizar em certas coisas na empresa pode garantir a saúde e o bem estar do trabalhador atraindo benefícios para a empresa.

O tratamento da D.O.R.T. não é simples e essa dificuldade se dá pelos resultados dos exames clínicos não condizerem com os sintomas e as dores crônicas dos pacientes. A falta de melhora e a incapacidade aumentam os casos demonstrando-nos a falta de eficiência dos tratamentos.

### **5.3. ENEAGRAMA**

Segundo Paterhan (1999), o Eneagrama é um sistema de sabedoria criado provavelmente no Egito há 2500 anos atrás. Foi trazido para o Ocidente por G.I. Gurdjieff no intuito de trazer uma visão dos tipos humanos e compreensão dos fenômenos da humanidade através de um esquema. Esse sistema circulou por

países como a França, Alemanha, Chile, Estados Unidos e ganhou espaço através de estudos e do surgimento de escolas de Eneagrama pelo mundo desenvolvendo aplicações bem sucedidas na psicologia, espiritualidade, artes, nos negócios e em outros campos de conhecimento.

Na educação física pode ser utilizado para proporcionar o equilíbrio entre corpo e mente. Através do auto-conhecimento as pessoas se inter-relacionam e interagem com o mundo de uma maneira harmoniosa proporcionando bem estar físico e mental, justamente os princípios da atividade física.

Podemos observar benefícios tanto por parte do profissional que atua na área quanto pelo cliente ou aluno que busca a prática. O educador físico tendo um conhecimento mais profundo sobre seu aluno pode especificar um treinamento individualizando sua atenção. Tratamento individualizado gera satisfação, assim o Eneagrama pode ser uma ótima ferramenta para o sucesso do profissional de educação física além de ser um instrumento para a reafirmação dessa profissão no contexto social.

Pensem em uma criança que desde os 6 anos treinou para ganhar brincadeiras que envolviam velocidade. Com 20 anos de idade essa pessoa é imbatível na corrida. Seus adversários são sempre derrotados, mas ao longo do tempo começam a analisá-lo e notam suas fraquezas. Ele é finalmente derrotado em um campeonato, pois lá a brincadeira além da corrida envolvia força. Esse exemplo em muito pode nos auxiliar na compreensão sobre o que ocorre ao longo de nossa vida.

Normalmente, desde o momento em que nascemos procuramos encontrar uma maneira de sermos aceitos pela sociedade e conseguirmos tudo o que queremos. Especializamos-nos em algo (no caso da criança a corrida). Sabemos usar de muitas maneiras, mas no fim sempre optamos por aquela em que somos mais seguros, principalmente nos momentos críticos, segundo Port (s/d).

O Eneagrama pode ser uma ferramenta a nos ajudar a descobrir a habilidade que optamos desenvolver para lidar com a vida. Essas habilidades acabam tornando-se Padrões de Comportamento, maneiras limitadas de encarar a vida.

Assim, segundo o Eneagrama existem 9 paixões ou fixações (raiva, orgulho, vaidade, inveja, avareza, medo, gula, luxúria, indolência). Cada pessoa contém um pouco de cada uma delas, mas cada um opta e desenvolve uma delas como maneira de encarar o mundo. O uso impulsivo de uma delas faz com que ela deixe

de ser uma virtude que escolhemos para sermos aceitos e passe a ser viciosa e negativa. (Frederico Port...)

Cada uma dessas 9 paixões ou fixações possui características específicas e vai corresponder a um tipo de personalidade, segundo o Instituto Eneagrama (2008):

#### - Tipo 1: O Perfeccionista

Dentre as características positivas do Tipo 1 encontra-se a disciplina, a determinação, o comprometimento e a objetividade. As características negativas ficam por conta da rigidez, intolerância, exagerada exigência, a tensão, e a intransigência.

Os adeptos à esse tipo de personalidade são exigentes e priorizam as atividades às tarefas que realizarão, são centrados na ação. O vício emocional que as afetam é a raiva, que apesar de inconsciente, é justificada com atitude esforçada.

Frases do tipo “*Se isso tem que ser feito, não interessa se você gosta ou não, tem que ser feito*”, caracterizam o nome perfeccionista e mostra o quão exigente essas pessoas podem ser.

A dificuldade em reconhecer suas reais necessidades as torna pessoas duras e intransigentes, apegadas a certas dicotomias como certo-errado, justo-injusto, adequado-inadequado, e isso as faz acreditar que os esforços as tornam merecedoras.

A virtude da Serenidade pode ser uma ótima saída para a neutralização do vício emocional (raiva). Esta ferramenta os auxilia a reconhecer o que querem a partir de si mesmos, não mais por meio do certo-errado, permitindo uma integração maior de seus sentimentos, pensamentos e ações.

#### - Tipo 2: O Prestativo

As características positivas do Tipo 2 são: empatia, carisma, voluntariedade e o envolvimento. As negativas são: ingenuidade, incoseqüência, teimosia e a intempestividade.

Os que adotaram o Tipo 2 são centrados na emoção, têm uma percepção aguda dos outros, e isso as tornam conquistadoras, facilitando à elas conseguirem o que querem das pessoas. O vício emocional é o Orgulho, que, por ser inconsciente, é justificado com a atitude solícita e a auto-imagem bem-intencionada. Esta emoção sustenta um comportamento baseado na sensação de auto-suficiência e capacidade. *“Eu posso...”*

O nome Prestativo se adapta mais ao subtipo preservação; já o Sexual poderia ser chamado de Sedutor, e o Social, de Independente. De qualquer forma, a atitude comum é a de *“Eu posso, eu sei, eu faço”*. Hábeis nas relações, costumam ser conhecidos como pessoas queridas.

A dificuldade em reconhecer suas reais necessidades as torna pessoas centradas nos outros, que se tornam agressivas quando não atendidas. Desenvolvem uma baixa tolerância a qualquer coisa que se traduza em cuidar de si mesma. Sofrem quando têm de pedir algo ou quando não conseguem estar à altura da imagem idealizada.

A neutralização do vício emocional (orgulho) pode ser feita por meio da virtude da Humildade. Esta ferramenta os auxilia a reconhecer o que querem a partir de si mesmos, não mais por meio da atenção do outro ou do valor que lhes dão, permitindo uma integração maior de seus sentimentos, pensamentos e ações.

### - Tipo 3: O Bem-Sucedido

São várias as características positivas que podem ser citadas: a dedicação, eficiência, objetividade, e também são grandes negociadores. As negativas se devem ao fato dessas pessoas serem dissimuladas, calculistas, impessoais e manipuladores.

São centradas na ação ou no planejamento, visando reconhecimento. Buscam o sucesso através de suas visões mercantilistas. O vício emocional é a Vaidade, que, por ser inconsciente, é justificada com a atitude progressista e auto-imagem eficiente. O nome Bem-Sucedido vem do seu apego à imagem e ao valor que ela traduz; o sucesso é um meio de conquistar valor próprio.

Tornam-se pessoas frias que disfarçam sua frieza com uma imagem humanista, uma vez que não reconhecem suas reais necessidades. A busca constante e exagerada pelo resultado gera stress a todos ao seu redor. O

comprometimento dessas pessoas com outros não vai além do ponto em que elas lhes foram úteis na busca por suas metas.

A neutralização do vício emocional ( vaidade) pode vir por meio da virtude da Sinceridade. Esta ferramenta os auxilia a reconhecer o que querem a partir de si mesmos, não mais por meio do sucesso, admiração e reconhecimento, permitindo uma integração maior de seus sentimentos, pensamentos e ações.

#### - Tipo 4: O Romântico

Pessoas do Tipo 4 são pessoas sensíveis, criativas, detalhistas e exigentes, mas também podem ser instáveis, queixosos, pouco objetivos e críticos mordazes.

São centradas na emoção, são sensíveis ao ambiente e emocionalmente instáveis. A sensível percepção emocional faz delas pessoas que vêem o que a maioria não vê. O vício emocional é a Inveja, justificada com a atitude insatisfeita e auto-imagem de singularidade. Das 9 emoções descritas no Eneagrama, a inveja é a mais incompreendida, agravando a dificuldade dos Românticos em se identificarem no Eneagrama. O que facilmente reconhecem é a insatisfação. O nome Romântico vem da comparação de sua vida com uma outra idealizada, em que *“Aí, sim, as coisas poderiam ser melhores”*. A crítica e a exigência de originalidade faz delas pessoas conhecidas como autênticas.

O afastamento de si as revela centradas no que falta, indo atrás, no caso do subtipo Preservação; sendo mordazes, no Sexual; ou, ainda, queixosos, no Social. Mas a característica comum é a insatisfação.

Como o foco é para o que falta e a comparação é constante, tornam-se pessoas críticas e muitas vezes irônicas. Há uma sensação básica de que foram “sacaneadas” pelo mundo ou por outras pessoas.

Os subtipos do 4 são os que mais apresentam diferenças caracteriais, parecendo Tipos diferentes entre si.

A virtude da Equanimidade pode vir a ser o meio correto para neutralizar o vício emocional (inveja). Esta ferramenta os auxilia a reconhecer o que querem a partir de si mesmos, não mais por meio da obtenção do que falta ou no que está fora, permitindo uma integração maior de seus sentimentos, pensamentos e ações.

#### - Tipo 5: O Observador

São pessoas planejadoras, analíticas, ponderadas e lógicas, mas têm como características negativas a apatia, a frieza, podendo também ser um pouco distantes e calculistas.

Centradas na mente, têm uma curiosidade pelo entendimento, tornando-se planejadores extremamente racionais. O vício emocional é a Avareza, justificada com a atitude pouco expressiva e auto-imagem lógica e prudente.

O nome Observador vem da atitude de não-envolvimento, como se preferisse estar em segundo plano, de onde pode ver melhor sem perder seu senso crítico.

Dos Tipos do Eneagrama, são os “mais na deles”; preferem estar consigo mesmos, envolvidos em atividades que só dizem respeito a si próprios.

Podem se tornar pessoas frias e calculistas, que crêem na mente como meio de conseguir as coisas, substituindo emoções por pensamentos. *“Deus colocou a cabeça mais alto que o coração para que a razão pudesse dominar o sentimento”*.

Preferem o racionalismo ao empirismo, não se permitindo sequer desejar algo que não seja “lógico”, ou expressar sentimentos, que, por sua vez, são vistos como inadequados.

A neutralização do vício emocional (avareza) pode vir por meio da virtude do Desapego da mente. Esta ferramenta os auxilia a reconhecer o que querem a partir de si mesmos, não mais por meio da racionalização. Aceitam e expressam mais seus sentimentos, permitindo uma integração maior de seus sentimentos, pensamentos e ações.

#### - Tipo 6: O Questionador

Pessoas do Tipo 6 podem ser leais, gregárias, organizadas e comprometidas. Têm como características negativas a ansiedade, a preocupação e a desconfiança.

São centradas na ação ou na emoção, visando ao controle. São atentas e desconfiadas, embora não necessariamente expressem isso. Preferem se preparar a atirar-se de improviso. O vício emocional é o Medo, justificado com a auto-imagem de precavido e realista.

O nome Questionador vem da atitude desconfiada e alerta, do tipo *“Enquanto você está indo, eu já fui e estou voltando...”*. No subtipo sexual encontramos a



forma contra fóbica do medo, que é reconhecida com atitudes opostas ao medo, do tipo “*O que você está olhando aí? Vai encarar?*”.

Quando não reconhecem suas reais necessidades, são reveladas pessoas ansiosas, que sempre têm um pé atrás, que preferem o conhecido e querem se preparar para o desconhecido. “*Mais vale um pássaro na mão do que dois voando*”. Ou, ainda, “*Melhor prevenir do que remediar*”.

No caso dos contrafóbicos, a expressão é sempre oposta, de não se submeter ao mando de outro ou pelo menos questionar agressivamente as intenções do outro. “*A melhor defesa é o ataque*”. “*Enquanto você está indo, eu já estou voltando*”. Esta é uma atitude que encobre uma desconfiança sobre as reais intenções dos outros e uma pré-disposição a interpretar os outros como ameaça.

A neutralização do vício emocional (medo), pode vir por meio da virtude da Coragem e da confiança em si mesmos. Isso as auxilia a reconhecer o que querem a partir de si mesmos, não mais por meio da regra ou do que é mais lógico ou seguro. Aceitam e expressam mais suas emoções, permitindo uma integração maior de seus sentimentos, pensamentos e ações.

#### - Tipo 7: O Sonhador

O sonhador tem como características positivas a criatividade, o bom humor, o improviso e o otimismo. Seu lado negativo fica por conta das dificuldades com regras, o problema com rotinas, são argumentadores compulsivos e pouco sensíveis aos valores dos outros.

Os de Tipo 7, são centrados na mente; têm uma agilidade mental para lidar com várias coisas ao mesmo tempo, dando prioridade ao prazer. Têm como vício emocional a Gula, justificada com a atitude entusiasta e auto-imagem de hábil improvisador. “*Faço do limão uma limonada*”.

O nome Sonhador vem da grande quantidade de idéias e planos, beirando o impossível.

São reveladas pessoas superficiais, que se sobrecarregam com atividades como meio de fugir das dificuldades emocionais. O otimismo exagerado também revela pessoas que evitam o desprazer, olhando para o mundo com óculos cor-de-rosa.

O vício emocional (gula) pode ser combatido por meio da virtude da Sobriedade. Esta ferramenta os auxilia a reconhecer o que querem a partir de si mesmos, não mais por meio do prazer imediato, permitindo uma integração maior de seus sentimentos, pensamentos e ações.

#### - Tipo 8: O Confrontador

O Confrontador é assertivo, objetivo, realizador e eficaz, mas também podem ser insensíveis, autoritários, intimidadores e agressivos.

As pessoas que adotaram o Tipo 8 são centradas na ação, têm uma facilidade em mandar e liderar, dando prioridade à realização. O vício emocional é a Luxúria, justificada com a atitude dominadora e auto-imagem realizadora. Tudo ao seu redor tem de ser intenso e desafiador, numa atitude de *“Dar um boi para não entrar e uma boiada para não sair”*.

O nome Confrontador vem da facilidade com que se posicionam a respeito do que querem, expressando-se de forma direta e objetiva, intimidando com sua aparente segurança.

Quando não reconhecem suas reais necessidades são reveladas pessoas insensíveis, apegadas à força e ao poder. Dominadores agressivos, tornam-se conhecidos como verdadeiros rolos-compressores. Facilmente tendem ao exagero, desconsiderando o que os outros pensam e sentem.

A virtude da Inocência pode vir a ajudar no combate do vício emocional (luxúria). Esta ferramenta os auxilia a reconhecer o que querem a partir de si mesmos, não mais por meio do poder e da dominância, permitindo uma integração maior de seus sentimentos, pensamentos e ações.

#### - Tipo 9: O Preservacionista

O Tipo 9 apresenta pessoas calmas, mediadoras, flexíveis e carismáticas. O lado negativo dessa personalidade fica por conta delas apresentarem também algumas características negativas como indecisão, apatia e dependência.

São centradas na emoção ou na mente, têm uma atitude mediadora, dando prioridade ao bem comum. O vício emocional é a Indolência, justificada com a

atitude tranqüila e auto-imagem conciliadora, *“Se cada um ceder um pouco, todos ficarão bem”*.

A dificuldade em reconhecer suas reais necessidades revela pessoas apáticas, que desenvolveram um estado de anestesia para não sofrerem atritos com a realidade. Uma atitude de hiper-flexibilidade os deixa amorfos, adequando-os facilmente ao ambiente.

São pessoas que expressam serenidade e calma, mesmo não sendo estes seus sentimentos reais. A apatia emocional os deixa indecisos, a ponto de serem conhecidos como “tanto faz”.

A neutralização do vício emocional (indolência) pode vir por meio da virtude da Ação Correta. Esta ferramenta os auxiliam a reconhecer o que querem a partir de si mesmos, não mais na atitude adaptativa ao meio em que estão inseridos, permitindo uma integração maior de seus sentimentos, pensamentos e ações.

Segundo Port (s/d) esse sistema nos mostra maneiras de evolução da consciência humana por descrever de maneira precisa e profunda o comportamento humano. A consciência limita a percepção do mundo tanto internamente como externamente como se fosse um filtro, criando uma realidade empobrecida. Porém, para o indivíduo essa realidade é coerente já que sua consciência está organizada desta forma.

Com o uso do Eneagrama podemos ampliar a consciência sobre esta organização limitada. Permite que o indivíduo reorganize sua consciência de uma forma que inclua tudo aquilo que o filtro rejeitava, ampliando nossas relações interpessoais, e conseqüentemente o aumento do livre arbítrio.

Questões são comumente colocadas quando nos encontramos em momentos de dificuldade, ex: Quem é você? O que realmente quer? Quais emoções lhe influenciam? Como trabalhá-las? O que impede seu potencial?

As pessoas têm dificuldade em responder essas questões. Isso acontece pela distância entre Essência (o que somos) e o Padrão de Comportamento (o que adotamos). Os padrões da sociedade causam o distanciamento do que verdadeiramente somos e por isso adotamos um Padrão de Comportamento. Com isso perdemos a criatividade e o livre arbítrio. O trabalho com o Eneagrama pode nos auxiliar no reconhecimento desse Padrão de Comportamento e a recuperação da Essência, diminuindo a distância entre eles.

Segundo o Instituto Eneagrama (2008) a essência referida é o funcionamento integrado de 3 centros de inteligência

Centro Ativo: centro de inteligência instintiva de Preservação (busca por sobrevivência), Sexual (busca pelo contato físico), Social (busca pela vida em grupo).

Centro Emocional: promove a ligação com outras pessoas e o universo, tem a função de reconhecer as necessidades e estímulos provenientes do Centro Ativo.

Centro Teórico: centro mental de análise e planejamento, função essencial do emprego da criatividade e busca pela satisfação das necessidades identificadas pelo centro emocional.

A mesma instituição, Instituto Eneagrama (2008), sugere que o trabalho com o Eneagrama consiste em 3 etapas:

1ª etapa: reconhecimento do Padrão de Comportamento. Nesta etapa o indivíduo faz uma observação de si. Reflete sobre a influência das nove emoções no seu comportamento e visão de mundo, tornando-se consciente de seu vício emocional. Conseqüentemente amplia a consciência e o respeito pelas diferenças.

2ª etapa: entendimento sobre a formação do Padrão de Comportamento e como ele está relacionado com a sua auto-organização para sobrevivência.

3ª etapa: neutralização do vício emocional e enfoque para o contato consigo mesmo, recuperação da Essência com bloqueio do Padrão de Comportamento.

## 6. RESULTADOS

Os resultados desse trabalho serão apresentados através de uma discussão da análise das características dos 9 Tipos do Eneagrama relacionadas no trabalho. A relação personalidade-trabalho nos permite identificar aspectos que nos leva a questionar o grau de probabilidade da incidência de L.E.R./D.O.R.T. nas pessoas que adotaram cada Tipo do Eneagrama.

O Tipo 1 no Eneagrama, por ser centrado na ação prioriza a realização das tarefas se tornando um trabalhador exigente, responsável e que busca a excelência. Desta forma a probabilidade da incidência de L.E.R./D.O.R.T. nessas pessoas é alta, afinal a auto-cobrança ou mesmo a exigência leva a uma dedicação e preocupação intensa com o trabalho. São focados, por isso desconcentram de tempo e quantidade de esforço na tentativa de aperfeiçoar os erros.

Ao mesmo tempo em que as pessoas do Tipo 2 são animadas e envolventes, trabalhando em áreas com pouca atividade rotineira, são ingênuas e prestativas tornando-se manipuláveis. Com isso a incidência de L.E.R./D.O.R.T. se divide e vai depender totalmente da área específica de trabalho de cada uma dessas pessoas.

As pessoas que adotaram o Tipo 3, assim como o Tipo 1, são focadas na ação e planejamento sempre em busca do sucesso. Fissurados pelo resultado no trabalho fazem com que a incidência de L.E.R./D.O.R.T. aumente, pois acabam exigindo das pessoas mais do que elas são capazes de produzir.

Criativo, sensível, detalhista, o Tipo 4 é encontrado em áreas como estilismo, decoração, psicologia e jornalismo. Baixa tendência à L.E.R./D.O.R.T., pois evitam o trabalho rotineiro e comum em virtude da sensação de insuficiência que o conduzem.

O Tipo 5 também apresenta baixa probabilidade de L.E.R./D.O.R.T. Chegam a ser frios e calculistas por deixarem de lado os sentimentos; usam os pensamentos na hora de agir. No trabalho é analítico e atento, sabendo exatamente seus limites e tendo consciência de quantidade e condições de trabalho.

As pessoas que adotaram o Tipo 6 garantem a redução de casos de L.E.R./D.O.R.T. nas empresas. São pessoas que querem garantir o controle através de normas e procedimentos, sendo críticos de processos de riscos.

O sonhador, Tipo 7, sempre com muitas idéias e vontades, opta por maneiras prazerosas de realizar tudo o que faz, gerando desvinculação e falta de comprometimento. Por isso foge de trabalhos rotineiros que podem lhe causar dor e problemas reduzindo a possibilidade de L.E.R./D.O.R.T..

Líderes e objetivos, as pessoas do Tipo 8 priorizam a realização no trabalho mantendo uma semelhança com os Tipos 1 e 3. São pessoas que não se importam com os outros, por isso a saúde física e mental de seus funcionários não é o foco de sua atenção, tornando-os futuros portadores de L.E.R./D.O.R.T..

Grande incidência de L.E.R./D.O.R.T. nas pessoas que adotaram o Tipo 9 do Eneagrama. Isso acontece pelo fato de serem pessoas que se adaptam bem, garantindo trabalhos por longos períodos que não oferecem mudanças e são rotineiros.

Segundo o Instituto Eneagrama (2008), cada um dos Tipos apresenta uma ferramenta para neutralização do vício emocional. Raiva, humildade, sinceridade, equanimidade, desapego, coragem, sobriedade, inocência e ação correta são tais ferramentas, do Tipo 1 ao 9, respectivamente. Através dessas ferramentas as pessoas podem integrar pensamentos, ações e sentimentos; assim compreender que os Tipos do Eneagrama é a maneira apenas de se organizar e não um padrão de comportamento faz com que as pessoas acreditem em suas próprias mudanças.

Como vimos nesta discussão a L.E.R./D.O.R.T. está relacionada com cada Tipo do Eneagrama. As pessoas devem aprender a utilizar das ferramentas citadas acima promovendo assim a interação entre pensamento e ação, conseqüentemente uma mudança no comportamento, podendo então diminuir a incidência de L.E.R./D.O.R.T..

## 7. CONCLUSÃO

Dignidade, sentimento, amor, ódio, conhecimento, intelectualidade, desejo, indiferença, são alguns dos valores intrínsecos do ser humano. Esses valores representam um patrimônio subjetivo, mostrados no mundo exterior como manifestações pessoais de corpo, espírito e alma. Através dessas manifestações que as pessoas mostram-se verdadeiramente como são, mostrando-se exclusivamente “ser”.

Assim, o conjunto das características que diferenciam os seres humanos é denominado personalidade. Ela é permanente e diz respeito à construção, temperamento, inteligência, caráter, um jeito específico de se comportar. Organização dinâmica dos aspectos cognitivos, afetivos, fisiológicos e morfológicos do indivíduo. A personalidade básica, bastante tratada neste trabalho, seria então as atitudes, tendências, valores e sentimentos que pressupõe a possibilidade das pessoas serem diferentes, originais e particulares.

Através dessa monografia foi apresentado um sistema sábio para a identificação da personalidade das pessoas, denominado Eneagrama. Através de 9 Tipos diferentes esse sistema pode ser uma ferramenta para a compreensão da maneira como as pessoas lidam com a vida, seus padrões de comportamento.

O homem é um ser em constante evolução com tendência natural a sair do egocentrismo. Ele necessita da vida em sociedade, da inclusão a um determinado grupo social, seja família, trabalho, escola, etc. Mas essa vida em sociedade, desde o início da humanidade, traz problemas como discriminação, alcoolismo, desigualdade, disputa de bens, entre outros.

Cada ser humano constitui de um universo próprio de desejos materiais. Essa vontade gerada pelo sistema econômico atual, o capitalismo, parece não ter fim e prejudica cada vez mais a sociedade. Nas empresas a consequência é visível, o aumento dos casos de L.E.R./D.O.R.T.. Falta de preocupação com a saúde dos funcionários, péssimas condições de trabalho, grandes jornadas de trabalho sem pausa, e principalmente, a abundância na realização de movimentos repetitivos são as causas do aparecimento dessas doenças.

O objetivo deste estudo foi relacionar o aparecimento dessas doenças com a personalidade das pessoas através do Eneagrama. Através dos resultados concluímos que pessoas que adotaram o Tipo 1(Perfeccionista), 3(Bem-Sucedido), 8(Confrontador) e 9(Preservacionista) apresentam alta probabilidade de incidência de L.E.R./D.O.R.T. representando 44.4% dos tipos do Eneagrama. Esse resultado pode ser entendido pelas características comuns que apresentam como a grande preocupação com o trabalho, sempre a busca pelo resultado e sucesso em detrimento do bem estar do ser humano.

Já os Tipos 4(Romântico), 5(Observador), 6(Questionador) e 7(Sonhador) apresentam baixa probabilidade de incidência de L.E.R./D.O.R.T. representando também 44.4% dos Tipos. A falta de comprometimento com o trabalho, a busca por atividades não rotineiras e a visão crítica e analítica permite-nos entender tal resultado.

Os outros 11.1% consistem no Tipo 2, que são neutros quanto ao resultado dependendo exclusivamente da área de trabalho de atuação.

Com isso o Eneagrama pode ser um valioso instrumento para as empresas com o intuito de melhorarem o clima organizacional possibilitando a aceitação, o entendimento e principalmente o autoconhecimento promovendo a diminuição dos casos de L.E.R./D.O.R.T., além da melhora no relacionamento com os clientes. Isso se deve ao fato do Eneagrama nas empresas possibilitar a identificação da motivação e desmotivação das pessoas, eliminarem conflitos, reconhecerem as limitações dos indivíduos, fortalecerem as relações entre membros da equipe, auxiliar no processo de seleção e conhecer melhor o cliente para solidificar esta relação.

Outra solução para a diminuição de casos de L.E.R./D.O.R.T. nas empresas é a implantação da Ginástica Laboral. Todo o ser humano tem o direito da prática da atividade física seja ela de caráter escolar, lúdico ou de auto-rendimento. Através desse trabalho concluímos que a Ginástica Laboral pode ser um meio de contato dos trabalhadores com a atividade física promovendo o bem estar físico e mental diminuindo a incidência de doenças, promovendo a integração entre funcionários, garantindo a diminuição de acidentes de trabalho, aumentando a eficiência do trabalho, e estimulando o interesse por uma vida saudável.

Este trabalho abre espaço para o surgimento de outras pesquisas que venham a complementar esse estudo. Seria necessário um estudo de campo que



validaria esta monografia através da aplicação do teste do Eneagrama nos funcionários de uma determinada empresa para assim, através de números, verificarmos a real incidência de L.E.R./D.O.R.T. em cada Tipo do Eneagrama.

## 8. REFERÊNCIAS

BARREIRA, T. H. C. **Abordagem Ergonômica da Prevenção da LER.** In RBSO. São Paulo: FUNDACENTRO.1994.22(84).

CATARINO, F.M.R., PINHEIRO, E.N. **Ginastica da pausa, trabalho e produtividade.** Revista Brasileira de Educacao Fisica e Desportos, n\_20, p. 38-42, 1974.

COUTO, Hudson de Araújo. **Como gerenciar a questão das LER./DORT: Lesões por Esforços Repetitivos / Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho.**1º Edição Ergo editora, Belo Horizonte – MG - 1998.

ENNEAGRAM monthly. What is the Enneagram?. Disponível em: <<http://www.ennea.org/what.html>>. Acesso em: 15 set.2008

ENEAGRAMA instituto. Os 9 Tipos. Disponível em: <[http://www.eneagrama.com.br/hp/index.asp?p\\_codmnu=36](http://www.eneagrama.com.br/hp/index.asp?p_codmnu=36)>. Acesso em: 14 set. 2008

ENEAGRAMA instituto. Os nove vícios. Disponível em: <[http://www.eneagrama.com.br/hp/index.asp?p\\_codmnu=17](http://www.eneagrama.com.br/hp/index.asp?p_codmnu=17)>. Acesso em: 14 set. 2008

FARIA JR, A.G. de. **Ginástica de pausa para datilógrafos. Em busca de uma metodologia.** Comunidade Esportiva, Rio de Janeiro, n.31/32, p.2-6, jul/out, 1984.

GUERRA, A. C. **Ginástica Laboral sem Mistérios.** São Paulo: Movimento. n.5, 1997. p. 24-28.

Maeno M, Almeida IM, Martins MC, Toledo LF, Paparelli R. **LER/DORT: Diagnóstico, Tratamento, Prevenção, Reabilitação e Fisiopatologia.** 2001. Série A. Normas e Manuais Técnicos, 105. Ministério da Saúde. Brasília.

MESQUITA, L. F. F. **A forma física, um seguro de vida.** 1983 p.13.

MONTTI, Marcello. **Qualidade de vida – O que é Atividade Física.** 1997 Disponível em: <<http://www.physicaltraining.com.br/ativfisica.htm>>. Acesso em: 19 set. 2008

NOVAES, M., **Terror psicológico no trabalho.** Editora LTR. São Paulo, 2003.

OLIVEIRA, R.C. **Postura de trabalho x ginástica corretiva e compensatória.** Sprint Rio de Janeiro, n.50, p.16-24, set/out., 1990.

OSTOIC, Z. **Plan national de desportos y recreation, documentos: el desporte, la educacion fisica y la recreacion en el campo laborel.** Chile: depto. de planificacion y fomento, 1976, 23 p.

PATERHAN,C., **Eneagrama**. Editora Quartet. 1999.

PORT FRED. Eneagrama. Disponível em: <<http://www.fredport.com/portfram.htm>>. Acesso em: 17 set. 2008.

RIOUX, J.P. **A revolução Industrial**. 1.ed. Cengage Learning, 1975.

SCHIMITZ, J.C. **Ginastica Laboral compensatória**. Comunidade esportiva, Rio de Janeiro, n. 16, p. 2-3, set/out., 1984.

SESC/SP. **A equipe técnica. Ginastica na empresa**. Comunidade esportiva, Rio de Janeiro, n.10. p. 11-14, dez., 1980.

SOUNIS, E. **Epidemiologia e saúde**.\_Rio de Janeiro, São Paulo: Athenas, 1985. 2v., 334p.

---

Diego Henrique Zuculo Marcucci

Orientando

---

Silvia Deutsch

Orientadora

