
Programa de intervenção para a saúde mental em atletas e treinadores a partir do eneagrama

*Isis Caroline Pinheiro de Mendonça,
Afrânio de Andrade Bastos*

Resumo

O aumento do índice de depressão e ansiedade em atletas de elite revela a necessidade de olhar para a saúde mental e bem-estar no esporte. A ausência de um modelo integral de atendimento para apoiar e responder a essas necessidades reforça a importância de um programa de desenvolvimento humano, baseado em análise, aprofundamento e acompanhamento dos aspectos da personalidade do atleta e do treinador que impactam em sua forma de pensar, sentir e agir, como ferramenta para a gestão das emoções e cuidados com a saúde mental e bem-estar. O Eneagrama apresenta-se como uma possibilidade prática e eficiente, para atender a essa demanda. Propõe-se, nesse estudo, um levantamento bibliográfico da literatura científica baseada em evidência, de quais intervenções no desenvolvimento humano, utilizando o Eneagrama, já foram realizadas e seus resultados na saúde mental, a fim de utilizá-lo como base para a construção de um modelo de intervenção que auxilie o atleta e o treinador na identificação e no manejo eficaz das emoções que potencializam suas forças psicológicas voltadas para o esporte.

Palavras-chave: esporte, performance, eneagrama, saúde mental, emoção.

Intervention program for mental health in athletes and coaches from the enneagram

Isis Caroline Pinheiro de Mendonça, Afrânio de Andrade Bastos

Abstract

The increasing depression and anxiety rates in elite athletes show the need to observed the mental health and well-being in sport. The absence of a comprehensive service model to support and respond to these needs reinforces the importance of a human development program based on analysis, deepening and monitoring aspects of the athlete and coach's personality that impact their way of thinking, feeling and acting as a tool for managing emotions and caring for mental health and well-being. The Enneagram is a practical and efficient possibility to meet this demand. This study aims a bibliographic survey in the scientific literature based on evidence. Human development interventions using the Enneagram and their results in mental health have already been carried out as a basis for the construction of an intervention model that meet the athlete and the coach in the identification and effective management of emotions that enhance their psychological strengths focused on their sport.

Keywords: sport, performance, enneagram, mental health, emotion.

Programa de intervención para la salud mental en atletas y entrenadores de la eneagrama

Isis Caroline Pinheiro de Mendonça, Afrânio de Andrade Bastos

Resumen

El aumento del índice de depresión y ansiedad en atletas de élite muestra la necesidad de observar a la salud mental y bienestar en el deporte. La ausencia de un modelo integral de atención para apoyar y responder a esas necesidades refuerza la importancia de un programa de desarrollo humano basado en análisis, profundización y acompañamiento de aspectos de la personalidad del atleta y del entrenador que impactan en su forma de pensar, sentir y actuar, como una herramienta para administrar las emociones y el cuidado con la salud mental y bienestar. El Eneagrama es una posibilidad práctica y eficiente para atender a esa demanda. Este estudio propone una investigación bibliográfica en la literatura científica basada en evidencia, de las cuales intervenciones de desarrollo humano utilizando el Eneagrama y sus resultados en la salud mental ya fueron realizadas para utilizarla como base para la construcción de un modelo de intervención que atienda al atleta y al entrenador en la identificación y el manejo eficaz de las emociones que mejoren sus fuerzas psicológicas dirigidas al deporte.

Palabras-clave: deporte, rendimiento, eneagrama, salud mental, emoción.

Introdução

Raiva, fúria, frustração, tristeza, insegurança e medo são exemplos de emoções constantemente sentidas por um atleta ou treinador, durante suas competições. Como reagir? Quais os limitadores de cada atleta ao lidar com essas emoções? Ampliar o nível de estabilidade emocional de um atleta ou treinador pode ajudar na tomada de decisões durante um jogo e elevar a possibilidade de sucesso no esporte de rendimento individual e coletivo (Moore & Bonagura, 2017).

Com base nas evidências atuais, atletas de elite parecem experimentar um risco amplamente comparável de alta prevalência de transtornos mentais (ansiedade e depressão, por exemplo) em relação à população em geral (Rice, Purcell, Daveena, McGorry, & Parker, 2016 & Donohue et.al, 2018), que podem estar relacionados a fatores esportivos (por exemplo: lesão, excesso de treinamento, exaustão, pressão da mídia) e a não esportivos (família, situação financeira, relacionamentos).

Apesar da Declaração de Consenso do Comitê Olímpico Internacional (Reardon, et.al. 2019) que fornece uma análise abrangente e recomendações para o tratamento de problemas de ordem mental no contexto esportivo de elite, ainda não existe uma estrutura ou modelo integral de atendimento, para apoiar e responder às necessidades de saúde mental dos atletas de elite. (Purcell, Gwyther, & Rice, 2019).

O estudo de Purcell (et. al., 2019) destaca a importância de uma intervenção precoce, para responder a essa realidade, com o objetivo de cuidar do local de trabalho e das responsabilidades de saúde e segurança ocupacional, em relação ao bem-estar geral dos atletas e líderes, diante dos estressores relacionados ao esporte. Segundo Carson (et. al, 2018), essa intervenção deve incluir três componentes fundamentais:

- (i) alfabetização em saúde mental, para melhorar o entendimento, reduzir o estigma e promover a busca precoce de ajuda;
- (ii) foco no desenvolvimento do atleta (objetivos de carreira e desenvolvimento pessoal) e na aquisição de habilidades, para ajudar a atingir esses objetivos;
- (iii) triagem de saúde mental e feedback para atletas.

Uma intervenção eficaz deve ter, como alvo, os processos psicológicos do atleta e treinador que estão prejudicando a saúde mental, bem como, as questões familiares, esportivas e organizacionais específicas que podem estar impactando o bem-estar (Moore & Bonagura, 2017).

Nesse ínterim, atendendo aos componentes acima descritos, o presente artigo visa trazer uma ferramenta profunda, abrangente e ainda não estudada na Psicologia do Esporte, para auxiliar no processo de desenvolvimento da personalidade e na evolução da maturidade emocional do indivíduo e de sua saúde mental: o Eneagrama. Sua premissa basal sugere que, somente quando se está consciente da própria motivação inconsciente, é possível haver desenvolvimento pessoal e encontro com a essência e autenticidade, que se traduzem em bem-estar (Palmer, 1993).

Diversos autores apontam uma expansão do sistema de personalidade do Eneagrama em empresas, agências governamentais, educação e recursos humanos como uma ferramenta para a melhoria da saúde psicológica, da eficácia interpessoal, do desenvolvimento da liderança, como também da compreensão de comportamentos reprimidos ou limitadores dos sujeitos (Lapid-Bogda 2010; Sutton; Allinson; William, 2013; Daniels 2012; Daniels, et. al. 2018). No mundo dos negócios, essa ferramenta já foi incorporada no MBA de grandes instituições, como a Stanford, nos EUA, e a FGV e USP, no Brasil. Grandes organizações de porte internacional também já utilizam o modelo do Eneagrama em suas equipes, como a 3M, a IBM, a Motorola, a Boeing, a Disney, a Sony, a Du Pont, a Procter & Gamble etc. No Brasil, podem ser citadas ainda: a Embraer, a Souza Cruz, a Toyota, a Oracle, a Perdigão, entre outras (Cursino, 2015).

Não obstante a ampla aplicação para fins de desenvolvimento humano e saúde mental, a velocidade das pesquisas não acompanha a propagação dessa ferramenta no mercado. A maioria das pesquisas sobre o Eneagrama concentrou-se na confirmação da validade do construto dos tipos e na capacidade preditiva dos instrumentos de avaliação (Daniels & Price 2009; Wagner & Walker, 1983).

O objetivo do presente trabalho é identificar o que a literatura científica está produzindo a respeito da aplicação do Eneagrama, como metodologia de intervenção no desenvolvimento humano, a fim de utilizá-lo como base para a construção de um Programa de cuidado com a saúde mental e o bem-estar em atletas e treinadores.

Métodos

Foram consultadas cinco bases de busca de artigos científicos de relevância nacional e internacional, no período de 2010 a 2020: Pubmed, Sciereseearch.com, Scielo, ERIC e Science.gov, todos com tecnologia de pesquisas refinadas e buscas integradas em diversos sites no Brasil e no mundo. As buscas foram feitas a partir da palavra-chave "eneagrama", em português e inglês, e os resultados geraram 30 produtos (2 Scielo, 7 Pubmed, 9 Science.research, 5 ERIC e 7 Science.gov), excluindo-se a repetição entre eles. Contudo, desses artigos publicados, nenhum tratou do esporte, e apenas 4 (quatro) fizeram uma intervenção para o desenvolvimento humano com o uso do Eneagrama e a mensuração de seus resultados. Esses últimos serão objeto de estudo do presente artigo.

A análise dos trabalhos publicados se deu por meio da similaridade de estratégia de desenvolvimento pessoal abordada. Em cada intervenção, foi verificado se havia padrões de temas abordados e estratégias de intervenção similares que impactavam nos resultados esperados. A identificação de um padrão foi subsídio para a criação de temas e pontos relevantes para o programa de intervenção voltado para o esporte.

Resultados e discussão

1. O Eneagrama

O conhecimento da personalidade permite compreender as diferentes reações que se podem esboçar por motivos similares. Enquanto uns sofrem tanto, outros são automotivados; enquanto uns temem tanto, outros se arriscam mais; enquanto uns têm sucesso, outros fracassam. Também permite entender a causa dos sofrimentos carregados através da forma como a realidade é percebida.

Simbolicamente representado por uma estrela de nove pontas, composta por um triângulo e um hexagrama contidos num círculo, o Eneagrama divide as personalidades em 9 tipos psicológicos, dispostos em três Centros de Inteligência – Visceral (corpo), Mental e Emocional – com interações entre si, que tornam o sistema dinâmico (Horsley, 2006). Pelo sistema do Eneagrama, o indivíduo tanto pode compreender a si mesmo, quanto pode ajudá-lo a compreender os outros, pois cada indivíduo responde à realidade de formas diferentes.

O estudioso Mike Jackson (apud VanGundy, 1984) explica que cada um dos nove pontos do Eneagrama está relacionado a maneiras arquetípicas do ser humano, que representam nove formas pelas quais a alma humana pode ser distorcida pelo ego, sendo, portanto, nove espelhos para a autorreflexão.

Durante a formação da personalidade, que ocorre, predominantemente, durante a infância (sobretudo até os sete anos de idade), o indivíduo desenvolve a base do seu jeito de ver o mundo, de ser e de agir. No seu processo de desenvolvimento, vai sentindo as suas fragilidades e vivenciando situações dolorosas com as quais não consegue lidar, experimentando rejeição, medo e sofrimento. Dessa forma, o indivíduo começa a desenvolver uma estratégia, uma “máscara”, para lidar com o que lhe incomoda, disfarçando sua dor (Cunha, 2018). Segundo Cunha, à medida que a criança vai crescendo, sua estratégia ganha forma e gera aceitação, pois, com ela, o medo que sente é aliviado e suas feridas emocionais são acalentadas. Ao acreditar que essa é a única forma de ser aceito, e criando uma idealização do que é esperado dele, o indivíduo gera uma autoimagem falsa, sob a qual é formada a sua personalidade. A palavra personalidade vem do grego *persona*, que significa “máscara”. A personalidade é também chamada de ego, ou, às vezes, de falsa personalidade (Palmer, 2009, p.39).

De acordo com a teoria de Personalidades do Eneagrama, cada indivíduo desenvolve uma disposição central, dentre nove possibilidades, para esconder seu medo e sua dor, por meio de alguns mecanismos padrões que envolvem o Centro de Inteligência de cada tipo, os Instintos, Movimentos das Asas e Flechas e Nível de Maturidade ou consciência, que serão explicados nos próximos tópicos.

1.1. Centros de Inteligência

O ser humano é carente em essência (Naranjo, 2012). Carente de amor, de segurança e de valorização. Cada uma dessas carências tem um impacto maior em cada tipo de personalidade e fica registrada como uma sensação de falta e dor mais intensa, representado pelos três centros de

inteligência, também conhecidos como habilidades, aos quais os tipos psicológicos estão vinculados: o centro visceral ou instintivo (habilidade prática), o centro emocional (habilidade emocional) e o centro racional (habilidade racional) (Cunha, 2016).

No centro visceral, ao qual estão vinculados os tipos 8, 9 e 1, há uma inteligência instintiva forte, o que representa um grande potencial de concretização. Segundo Cunha (2016), embora pareçam fortes e determinados, os tipos viscerais carregam dentro de si uma sensação dolorosa, profunda e inconsciente de insignificância, de que os outros não os valorizam ou não acreditam neles e, por isso, cada um, à sua maneira, busca reconhecimento, para preencher sua carência de valorização.

No centro emocional, contudo, representado pelos tipos 2, 3 e 4, sentimento e emoção são as energias mais fortes, facilitando sentir a si mesmo e ao outro, o que, por consequência, gera uma valorização dos relacionamentos. Segundo Cunha, (2016) esses tipos carregam dentro do seu inconsciente a sensação de não serem amados ou tão amados quanto esperam e, por isso, necessitam de afeto e buscam a atenção dos outros, para preencherem sua carência de amor.

No centro racional, representado pelos tipos 5, 6 e 7, há predominância da razão, evidenciando a necessidade de pensar, refletir, analisar, para tomar decisões. Para Cunha (2016), a sensação inconsciente que predomina é a incapacidade, gerando insegurança e um medo que paralisa. Logo, a busca dos racionais é pela autoconfiança e cada tipo usa estratégias diferentes nessa caminhada, para preencher sua carência de segurança.

1.2. Níveis de desenvolvimento dos tipos

Os níveis representam o grau de liberdade e conscientização de cada tipo (Riso & Hudson, 1999). Segundo os autores, o nível de desenvolvimento tem muitos impactos advindos das experiências da primeira infância. O grau de disfunção enfrentado na infância determina a quantidade de mecanismos de defesa que cada indivíduo precisa construir. Esse padrão comportamental de defesa, se não compreendido e superado, é transmitido à vida adulta, por meio de crenças e hábitos automáticos que norteiam a forma de ver o mundo de cada sujeito (Riso & Hudson, 1996).

Enquanto o sujeito estiver preso aos padrões de medo e defesa de sua personalidade, estará na faixa média de seu nível de desenvolvimento e o foco principal será satisfazer seus desejos e atender às demandas do ego, exigindo que o ambiente satisfaça as necessidades que respaldam a dor de cada ferida emocional (Naranjo, 1997). Quando estão na faixa saudável, os sujeitos estão cada vez mais livres das restrições e medos impostos pela personalidade, enquanto, nas faixas não saudáveis, perde-se o contato com a realidade e a capacidade de fazer avaliações equilibradas da realidade. Nesse nível, então, os conflitos são intensificados, porque cada tipo usa as pessoas, a fim de obter o que necessita, para sanar a sua dor.

Quadro 1. Sinais de alerta de cada tipo ao deixar a faixa saudável

Tipos	Sinais de alerta
1	Sensação de ser obrigado a cuidar de tudo sozinho
2	A convicção de que precisa convencer os outros de que está certo
3	O impulso de buscar <i>status</i> e atenção
4	Apego aos sentimentos e intensificação da imaginação
5	Fuga da realidade e refúgio em mundos e conceitos mentais
6	Dependência de algo exterior ao eu para orientação
7	Sensação de que existe algo melhor em algum outro lugar
8	Necessidade de pressionar e lutar contra os outros, para as coisas acontecerem
9	Acomodação exterior aos outros

Fonte: Adaptado de Riso, D. R. & Hudson, R. (1999)

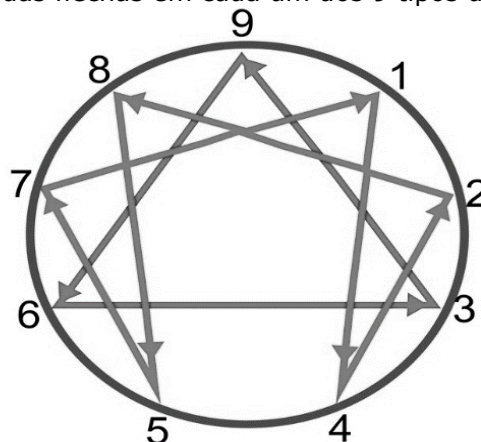
Quanto mais o sujeito estiver atento a esses momentos e sensações em sua vida, mais conseguirá agir, para superar essas tendências e enfrentar seus medos internos. Esses sinais de alerta, geralmente, são apresentados em diversos momentos da vida e, quanto maior a dor vivida naquele momento, maior a chance de ser ela um sinal de alerta sendo expresso.

1.3. Movimento das asas e flechas

Enquanto na infância são desenvolvidos os mecanismos centrais da personalidade, na adolescência, geralmente, surgem características e mecanismos de tipos vizinhos, denominados Asas, subdesenvolvidos ou rejeitados, até então (Riso & Hudson, 1999). É a partir do acesso e domínio dos comportamentos das asas, que o indivíduo rompe o círculo vicioso do seu tipo e abraça a falsa crença de que há somente uma forma correta de ser e estar, iniciando o processo de ampliação de sua visão de mundo, a fim de buscar a harmonia para as distorções da personalidade.

Além das asas, que representam os tipos vizinhos, existem as flechas, que também são caminhos de crescimento e ampliação do olhar, mas representados com tipos que formam uma triangulação (Figura 1). Em cada ponto do Eneagrama há duas flechas, uma chegando e outra partindo, e é nesse triângulo que ocorre, simbolicamente, o processo de transformação (Riso & Hudson, 1999).

Figura 1. Movimentos das flechas em cada um dos 9 tipos de personalidade



Fonte: Riso, D. R. & Hudson, R., 1999, p. 155

As asas e flechas representam o remédio para as doenças que cada tipo possui (Cunha, 2016). Cada tipo tem dois outros ligados pelas flechas, que representam quatro movimentos a serem realizados na jornada de desenvolvimento pessoal de cada indivíduo. A seta em direção ao tipo representa o Ponto de Segurança e da Sombra, enquanto a seta em sentido contrário ao tipo representa o Ponto de Estresse e o Ponto da Essência. O exercício consciente desses movimentos diários em cada ponto é o primeiro passo para a busca do equilíbrio e possibilita, também, a potencialização dos movimentos para os pontos que acessam suas dimensões saudáveis e a transformação das dimensões não-saudáveis.

Quadro 2. Efeito de cada ponto das asas e flechas no indivíduo

Acesso	Caminho	Efeito
Seta em direção ao tipo	Ponto de Segurança	Contato com a essência
	Ponto da Sombra	Experiências passadas na infância
Seta em direção contrária ao tipo	Ponto de Realização	Acolhimento das dores do passado
	Ponto de Estresse	Contato com a inferioridade e o Estresse

Fonte: Adaptado de Cunha (2016)

1.4 Influência dos instintos

Há três áreas ou dimensões da nossa vida, fundamentais para a realização do indivíduo: a sobrevivência física, a integração social e os relacionamentos de amizade e intimidade. Ao longo da evolução da espécie, foi desenvolvido um instinto, para garantir a realização de cada uma dessas áreas, que gerou três dimensões fundamentais: instinto de autopreservação, sexual e social, com intensidades e harmonização diferentes em cada pessoa.

Contudo, a personalidade constrói crenças de que é necessário buscar sempre algo que falta dentro de si e os instintos surgem como forma

de atração do que se enxerga, buscando sempre encontrar o que se perdeu, como um vazio de afeto, de reconhecimento ou de valor trazidos de experiências na infância (Cunha, 2016). Enquanto, por um lado, deseja-se intensamente que a falta de um sentimento seja compensada, gerando o instinto dominante, por outro, deseja-se esquecer situações traumáticas, gerando um instinto rejeitado. Esses dois movimentos são parte da dinâmica da personalidade. Todos possuem um instinto dominante e um rejeitado, ou menos desenvolvido, e um terceiro mais equilibrado, em um estado normal, sem vínculos com traumas ou compensações.

Quadro 3. Significado e expressão comportamental de cada instinto quando dominante ou rejeitado

Instintos	Significado	Dominante	Rejeitado
Autopreservação	Gratidão, cuidado com seu espaço, saúde e bens	Precavidos, autoreferentes, autosuficientes	Distraídos, sem rotina, propensos a riscos, descuidados com a saúde e com as finanças
Sexual	Afeto, relações, sintonia	Intensos, impulsivos, agressivos, sedutores, possessivos	Introvertidos, calmos, racionais, pouco autoconfiantes
Social	União, pertencimento a grupos, integração	Necessidade de aprovação e reconhecimento, liderança, <i>status</i>	Individualismo, afastamento de grupos, inabilidade social

Fonte: Adaptado de Cunha (2016)

Há uma reação química ao se misturar cada tipo de personalidade com um instinto mais forte ou dominante, resultando num Subtipo de personalidade. O subtipo é como um canal onde se manifesta a energia da própria personalidade, através dos filtros mentais dos instintos, produzindo três novos padrões. Desse modo, os 9 tipos do Eneagrama transformam-se em 27 personalidades.

O arcabouço teórico destacado, até então, revela como o Eneagrama pode ajudar a obter informações sobre sua personalidade, ao instruir atletas e líderes a identificarem como seu próprio comportamento e suas percepções causam barreiras nos relacionamentos afetivos, nas tomadas de decisões e no enfrentamento de conflitos, perdas e impactos na produtividade e desempenho.

A seguir, serão apresentadas as 4 (quatro) intervenções para o desenvolvimento de pessoas, realizadas com o uso do Eneagrama. Vale ressaltar que todas elas foram compartilhadas das principais bases científicas

do mundo, nos últimos 10 anos, e serviram de base para a construção da intervenção aqui proposta para atletas e líderes no esporte.

2. Intervenções para o desenvolvimento humano e saúde mental utilizando o Eneagrama

Os estudos de intervenção para o desenvolvimento humano, utilizando o Eneagrama, revelaram melhorias nos índices de autoestima, relações interpessoais, autoliderança, codependência (responsabilidade excessiva pelo outro e controle), autopercepção e desenvolvimento do ego (maturidade emocional) em sua aplicação, por meio de diversas metodologias e estratégias que serão reportadas a seguir (Quadro 4).

Quadro 4. Descrição geral das 4 intervenções para o desenvolvimento humano nos últimos 10 anos, utilizando o Eneagrama

Intervenção	Amostra/ Sessões/ Total Horas	Temas abordados	Método	Resultado medido
1. Lee, Yoon & Do, 2013 <i>Coréia do Sul</i>	N=30 8 semanas 38h	Tipos de personalidade; Asas; Integração e desintegração; Trauma e paixão da infância; Estilo de liderança de cada tipo	Teste de Personalidade coreano Youn (2001); Apresentação didática/palestra; Partilha de experiências em grupo; Práticas reflexivas; Cartazes e colagem	Melhoria da autoestima Tipos 3, 7 e 8 ($z = -2,09$, $p = 0,037$), tipos 1, 2 e 6 ($z = -2,55$, $p = 0,011$). Com exceção do 4, 5 e 9 ($z = -7,77$, $p = 0,441$)
2. Weon- Gyeong & Cho Chung, 2015 <i>Coréia do Sul</i>	N=29 8 semanas 24 h	História do Eneagrama; Centro de Energia; Descrição dos tipos; Asas; Vícios e virtudes; Nível de Desenvolvimento ; Caminho de integração e desintegração; Estratégias de relacionamento e comunicação; Comunicação não violenta; Estratégias de crescimento	Medição de Identidade pessoal (Kim, 2004, Park, 1996); Escala de Mudança de Relacionamento de Schlein e Guerny, 1971 (apud Moon, 1980); Medição de autoliderança (Houghton e Neck, 2002, Shin, Kim e Han, 2009); Dinâmica de grupo; Partilha de experiência; Palestra	Identidade do ego ($t = 3,97$, $p < 0,001$), nas relações interpessoais ($t = 3,26$, $p = 0,002$) e na liderança própria ($t = 2,91$, $p = 0,007$)

<p>3. Gumhee & Sungjae (2016) <i>Coréia do Sul</i></p>	<p>N=12 6 semanas 12 horas</p>	<p>Apresentação do Eneagrama; Centros de Inteligência; Tipos de personalidade; Integração e desintegração; Instintos; Nível de consciência; Perdão e resiliência</p>	<p>Teste de personalidade Codependency Recovery Potential Survey (CRPS) (Kwon et al.,2000) Korean State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI-K) (Chon et al. 2000); Escala de Mudança de Relacionamento de Schlein e Guerney, 1971 (apud Moon, 1980); Dinâmicas de grupo; Compartilhamento em grupo; Práticas reflexivas; Relaxamento e respiração; Análise dos personagens do desenho japonês Bono bono; Criação de perfil individual, a partir da sua história</p>	<p>Escores mais baixos de codependência (Z = -2,17, p = 0,030) e raiva (Z = -2,43, p = 0,015)</p>
<p>4. Daniels et al. (2018) <i>EUA</i></p>	<p>N=73 45 a 50h</p>	<p>Hierarquia de desenvolvimento do ego Loevinger (1976); Eneagrama: Preocupações mentais; Crenças fundamentais; Emoções motrizes; Consciência de padrões e reatividade; Pontos fortes e desafios</p>	<p>Painéis de tipos; Aprendizado didático; Práticas reflexivas; Visualização guiada; Discussões em grupo; Teste de nível de desenvolvimento do ego</p>	<p>Após 18 meses de treinamento, houve aumento significativo no desenvolvimento do ego t (22) = -3,36, p <0,01</p>

Cada uma das intervenções será detalhada, a seguir, e destacados os pontos de semelhanças e diferenças entre elas, bem como os padrões de repetição do que é essencial a ser abordado em uma intervenção com o uso do Eneagrama, para atingir os resultados.

2.1 Intervenção 1

O estudo de Lee, Yoon, & Do (2013) investigou o efeito do aconselhamento em grupo, usando o Eneagrama na autoestima e depressão, em 30 estudantes de Enfermagem, e revelou mudanças significativas na primeira variável, com exceção dos tipos 4, 5 e 9, e mudanças não significativas na segunda.

O Programa de Aconselhamento do Grupo de Eneagrama teve como foco compreender e explorar a autoconsciência, o autocrescimento, a mudança positiva, a capacitação e as estratégias de crescimento (Lee, Yoon, & Do, 2013). Todos os quatro tópicos foram realizados uma vez por semana, durante oito semanas, totalizando 38 horas.

Inicialmente, foi apresentada a história do Eneagrama e seu significado. O teste de tipo de personalidade do Eneagrama Coreano (KEPTI), desenvolvido por Youn (2001), foi preenchido antes da apresentação de cada tipo de personalidade pelo facilitador. Na sequência, os instrutores compartilharam características e semelhanças de cada tipo, seguidas pela análise das asas e suas direções de integração e desintegração de cada tipo. Os participantes foram divididos em grupos, de acordo com os tipos de personalidade, a fim de gerar mais aprofundamento e autoconsciência nos participantes. Após a descoberta de cada tipo, iniciou-se o processo de mudança com o olhar sobre o trauma e a paixão da infância de cada personalidade. Depois, dois instrutores apresentaram o trauma do seu tipo e, em seguida, os membros do grupo discutiram entre si, expressando e escrevendo os traumas percebidos. Na continuidade, houve uma apresentação dos traumas de todos os participantes, identificados como instrumento para a autoconsciência, aceitação e identificação do estilo de liderança, decorrente de sua personalidade e experiência. Para finalizar o programa, houve um momento de expressão dos sentimentos e pensamentos sobre o que foi vivido durante as sessões, com o intuito de buscar sinais de direção que os tornassem donos de suas vidas.

Nessa intervenção, percebe-se que, além da identificação e do entendimento da personalidade, há um aprofundamento do trauma individual da infância, atuando diretamente nas emoções e sentimentos dos participantes e permitindo um olhar mais individualizado, que vai além de padrões e constructos teóricos. Um olhar sobre o papel de liderança que cada personalidade exerce também foi realizado, bem como o compartilhamento em grupo das experiências, abrindo espaço para um olhar mais acolhedor sobre si.

2.2. Intervenção 2

O estudo de Weon-Gyeong & Hyang-In (2015) identificou os efeitos positivos do programa coreano de Eneagrama na identidade do ego ($t = 3,97$, $p < 0,001$), nas relações interpessoais ($t = 3,26$, $p = 0,002$) e na liderança própria ($t = 2,91$, $p = 0,007$) de 29 estudantes de Enfermagem, oito semanas após o término do programa.

No primeiro encontro, houve um momento de auto-observação e introdução, em que foram apresentados os objetivos e o processo do

programa, a realização dos pré-testes (autoidentidade, relacionamento interpessoal e autoliderança) e a história do Eneagrama. Na sequência, houve um momento de autoexploração, a partir do entendimento do que consiste o Eneagrama e seus centros de energia, para, então, iniciar a apresentação dos tipos e suas asas. Atividades em grupo também foram realizadas para discutir, por meio de situações da vida real, o que é comum e diferente em cada indivíduo, no que se refere ao centro de energia, aos tipos e às asas. Em seguida, iniciou-se o foco na mudança pessoal e na compreensão do outro, por meio da apresentação dos caminhos de integração e desintegração e dos níveis de desenvolvimento de cada tipo, seguidos pela apresentação das virtudes, vícios e estratégias de relacionamento, de acordo com cada um. Houve, também, o entendimento das estratégias de comunicação interpessoal, por meio da comunicação não violenta, de acordo com os tipos de personalidade e estratégias de crescimento de cada tipo, a partir da recuperação do superego (Weon-Gyeong e Hyang-In, 2015). Discussões em grupo e atividades de partilha foram realizadas em todos os encontros.

Nessa intervenção, percebe-se que, assim como a primeira, há momentos de discussão em grupo e compartilhamento de experiências. Apesar de não falar diretamente sobre os traumas, como na intervenção 1, houve o resgate de exemplos reais do cotidiano dos participantes, para o entendimento dos seus caminhos de crescimento e desenvolvimento dentro da personalidade, que podem ter sido impulsionadores dos efeitos sobre a identidade do ego. Outros temas correlatos à personalidade e que impactam nas atitudes foram abordados como comunicação interpessoal e recuperação do superego e podem ter contribuído para os efeitos nas relações interpessoais e liderança própria. Assim como na intervenção 1, o tema liderança se repete dentro do olhar da personalidade, como forma de atuação mais autônoma de cada indivíduo sobre sua vida.

2.3 Intervenção 3

O estudo de Gumhee & Sungjae (2016) identificou melhorias da codependência (responsabilidade excessiva pelo outro e controle) e da raiva em 12 esposas de alcoólatras, com seis sessões de duas horas de Treinamento de Eneagrama, em grupo, durante seis semanas.

O programa foi estruturado para obter liberdade interior, através da autorreflexão, para entender o apego e seus efeitos, com base na personalidade identificada, a partir de 3 estágios. O estágio 1 teve como foco apresentar o programa, o Eneagrama e os presentes no grupo. Foi um momento de definir as regras e as metas de desenvolvimento pessoal e preencher um teste individual do Eneagrama. O estágio 2 focou na descoberta do tipo de personalidade e do Centro de Inteligência (Emocional, Racional e Instintivo) de cada um, momento em que foram compartilhadas experiências positivas e negativas da semana de cada participante, discutidas em grupo, como uma forma de gerar conexão e abertura, bem como exercícios de relaxamento e respiração. Uma análise dos personagens do desenho animado japonês, Bono bono, foi utilizado como instrumento, para entender as diferenças e semelhanças existentes entre os tipos de personalidade.

O terceiro e último estágio focou na construção de relacionamentos saudáveis. Nesse momento, foi realizada a análise das asas de cada tipo e seus caminhos de integração e desintegração, bem como, os níveis de consciência e impactos no seu instinto (sexual, social e autopreservação). A última sessão concentrou-se na criação de um perfil de eneagrama individualizado de cada participante, a partir do olhar sobre a vida, história e relação com os pais. O objetivo foi exercitar o perdão, a resiliência e novos comportamentos adaptativos, para homenagear sua história de vida, ao entender e aceitar as feridas vividas.

Nessa intervenção, percebe-se uma semelhança com a intervenção 1, no que diz respeito ao aprofundamento das feridas do passado e ao olhar sobre sua história. Enquanto a intervenção 2 somente compartilha histórias do cotidiano e impactos nas relações, superego e liderança, a presente intervenção, juntamente com a primeira, aprofunda a relação infantil e parental, como forma de aceitar as dores da vida e impulsionar uma menor codependência e raiva. Não foi abordado nenhum tópico relativo à liderança das personalidades, como na intervenção 1 e 2, mas houve a criação de um perfil individual exclusivo para cada participante.

2.4 Intervenção 4

Daniels et al. (2018) desenvolveram um estudo que identificou um impacto do treinamento intensivo (45 a 50h) de Eneagrama dos nove tipos de personalidade no desenvolvimento do ego, após 18 meses de acompanhamento em 73 pessoas. O modelo Loevinger (1976, apud Daniels et.al, 2018) de desenvolvimento do ego delineia nove estágios hierárquicos, progredindo desde a infância até a idade adulta, iniciando pela conscientização de inconsistências persistentes que não são compatíveis com o paradigma atual. O modelo de Loevinger fornece uma estrutura útil, para medir o desenvolvimento do ego no sistema Eneagrama, com trajetórias de amadurecimento para cada tipo de personalidade, a fim de alcançar níveis mais altos de equilíbrio emocional. A literatura indica que a saúde mental e o desenvolvimento do ego estão interrelacionados, com correlações positivas entre desenvolvimento e otimismo disposicional e autoestima (Blumentritt, 2011). O detalhamento desse modelo não é objeto de estudo da presente pesquisa.

O treinamento do Eneagrama compreendeu quatro componentes: painéis de tipos, aprendizado didático, práticas reflexivas e exploração experiencial (Daniels 2012 & Saracino 2013). Os painéis de tipos são a base da abordagem da Tradição Narrativa do Eneagrama, na qual o facilitador entrevista um grupo de representantes de cada tipo, para que compartilhem suas experiências. O compartilhamento interativo de histórias pessoais cultiva uma atmosfera de abertura e uma experiência de humanidade compartilhada, complementadas pelo arcabouço teórico do Eneagrama (aprendizagem didática). Este último focou nos seguintes aspectos de cada tipo: preocupações mentais; processo e tarefas de desenvolvimento pessoal; crenças fundamentais; emoções motrizes; consciência de padrões e reatividade; e pontos fortes e desafios de cada tipo. O terceiro componente do treinamento foram as práticas reflexivas que incentivam a investigação pessoal, através de planilhas, pequenos grupos e exercícios que promovem a autoconsciência, a reflexão sobre os estilos de relacionamento, a

identificação das tarefas atuais de desenvolvimento e os caminhos para o crescimento pessoal (Daniels, et. al, 2018). Como finalização, a exploração experiencial, por meio de visualizações guiadas e práticas de conscientização, permite que os participantes obtenham maior entendimento de seus próprios esquemas perceptivos, preocupações mentais e visão de mundo, ao reconhecerem suas limitações, diante do seu ambiente (Marko, 2011).

Nessa intervenção, percebe-se, mais uma vez, assim como em todas as outras, o compartilhamento de experiências como forma de compreensão dos padrões de personalidade. E assim como nas intervenções 1 e 3, o aprofundamento da história da infância e o reconhecimento dos problemas e limitações, gerados como estratégia de desenvolvimento pessoal, no presente caso também impactou nos estágios de desenvolvimento do ego e na maturidade emocional. Temas focados na liderança não foram abordados diretamente, como nas intervenções 1 e 2.

4. Como cuidar da saúde mental do atleta/treinador, utilizando o Eneagrama?

Apesar do aumento exponencial do interesse da pesquisa, relacionado ao bem-estar mental do atleta, ainda existem grandes lacunas na prestação de serviços e tratamento. As pesquisas recentes de saúde mental no esporte reforçam que as exigências físicas e psicológicas impostas pelo ambiente esportivo podem predispor os atletas e líderes a desenvolverem depressão (Simon et. al, 2016; Carson et. al, 2018; Purcell et. al, 2019 & Reardon et.al., 2019).

À medida que os sintomas de doença mental de um atleta se intensificam, seu desempenho pode ser afetado negativamente, deixando-o vulnerável e exposto a outros sintomas de transtornos mentais comuns. (Souter, et. al, 2018). Ainda segundo os autores, a psicologia do esporte, como ciência que estuda as habilidades mentais dentro do domínio esportivo, tem como foco compreender, diagnosticar, tratar e reabilitar atletas em sua dimensão mental e, nesse contexto, o Eneagrama pode contribuir sobremaneira, pois além da compreensão e do diagnóstico dos padrões comportamentais ou patologias, ele também auxilia na construção de caminhos de desenvolvimento de cada tipo de personalidade em busca de seu equilíbrio e de sua essência (Palmer, 2009). Os resultados concretos desse processo foram mensurados e apresentados nos estudos mencionados nesse artigo.

De acordo com Arnold e Fletcher (2012), uma carreira esportiva profissional pode incluir mais de 640 estressores que podem impactar na saúde mental. A alta carga de treinamento físico gera um cansaço e um estresse psicológico, que são, geralmente, potencializados antes, durante e após as competições (Bauman, 2016; Newman, Howells, & Fletcher, 2016). Revela-se, aqui, uma necessidade de lidar com o estresse, a partir de um olhar mais acolhedor e otimista sobre a performance.

Recentes estudos afirmam que a lesão esportiva tem sido reconhecida como um dos fatores de risco que mais geram sofrimento psíquico entre atletas do sexo masculino, podendo levar à depressão e à

ansiedade (Wolanin, Gross, & Hong, 2015; Rice et. al., 2016; Gulliver, Griffiths, & Mackinnon, 2015; Goutteborge, Aoki, & Ekstrand, 2016). A vulnerabilidade física, a redução ou paralisia de treinamentos e a diminuição do desempenho, associados a uma lesão, gera uma vulnerabilidade emocional que, somada às avaliações públicas da mídia e dos torcedores, geram impactos na percepção de aceitação do atleta ou do seu treinador (Frank, Nixdorf, & Beckmann, 2013; Doherty, Hannigan, & Campbell, 2016).

Hammond, Gialloretto, & Kubas. (2013) e Newman et. al. (2013) revelaram uma relação significativa entre os sintomas depressivos e o desempenho de um atleta, sugerindo que, à medida que as experiências depressivas de um atleta se intensificam, seu desempenho é afetado. Tal realidade, associada aos estressores normais da vida como luto, relacionamento e questões financeiras, por exemplo, geram desafios de enfrentamento emocionais. A aplicação do Eneagrama é, então, de grande valor para as práticas de intervenção precoce que visam à educação emocional e ao desenvolvimento de novas habilidades mentais, por meio da compreensão dos motivadores internos da personalidade do atleta e seus líderes e do fortalecimento da autoconfiança, esperança e resiliência. A partir de um trabalho de autoconhecimento com o Eneagrama e de um olhar mais aguçado sobre a forma de funcionamento emocional de cada atleta e líder, os impactos do seu instinto dominante, o comportamento das asas e flechas, o nível de desenvolvimento de maturidade e os caminhos possíveis de evolução, é possível abrir espaços para relações mais genuínas consigo, com o meio (organização, mídia e torcedores) e com os outros (colegas, familiares e líderes), proporcionando, não somente saúde mental, mas a melhoria de resultados pessoais e profissionais.

Tendo em vista a lacuna existente nos estudos de intervenção com o Eneagrama no esporte, como também no impacto desse trabalho em relação à autoestima, codependência, relacionamentos e desenvolvimento do ego revelados nas pesquisas mencionadas, abre-se espaço para a produção de programas de desenvolvimento pessoal e profissional com o uso dessa ferramenta, visando ajudar os atletas e líderes a desenvolverem a empatia, a partir das suas experiências e das experiências dos outros, a gerenciarem, construtivamente, seu próprio pensamento e comportamento, a enfrentarem positivamente os mal-entendidos e a trabalharem com mais eficiência com outras pessoas em uma situação conflituosa (Lapid-Bogda, 2004).

Propõe-se então, a partir dos exemplos das intervenções já realizadas em outros campos do saber e aqui expostas, um programa de 122h (80 de treinamento e 42 de acompanhamento) focadas no atleta e seus líderes, com duração de 6 meses (1 mês de treinamento e 5 de acompanhamento). O primeiro mês teria como foco um treinamento intensivo, em grupo, todo final de semana, totalizando 80 horas. Nesse primeiro momento, faz-se necessário um processo em grupo, para que haja compartilhamento de experiências e exercício de empatia, compaixão e melhoria de relacionamento. Ouvir o outro expressar sua história, enquanto se compartilha a própria, tem-se mostrado eficaz no processo de autoconhecimento, como revelam as intervenções aqui apresentadas. Na sequência, teria um acompanhamento semanal com a duração de um mês, para grupos reduzidos, divididos por tipos de personalidade, para que se possam perceber vivências similares. No mês seguinte, iniciariam as sessões

mensais, durante 4 meses, com esses mesmos grupos reduzidos. O processo de acompanhamento é tão importante quanto a intervenção inicial, pois visa garantir a compreensão e o apoio, em situações diárias, nas quais o desafio de implementar mudanças é maior do que a reflexão inicial de compreender o que precisa ser aprimorado. Assim como nos aspectos técnicos do esporte, o treino é essencial para o sucesso, em se tratando de comportamento, essa premissa também é verdadeira, e treinar sua nova forma de ver as relações, seus comportamentos e o outro, com o acompanhamento profissional, é condição sine qua non para o aumento do resultado do programa e seus impactos dentro da prática esportiva. Indicadores de saúde mental (afastamento por doença, conflito em jogo, ansiedade, depressão, autoestima, otimismo, resiliência) e de performance (resultado em jogo, número de pontos, etc.) podem ser mensurados antes, durante e após o programa.

O Programa será dividido em etapas e sua metodologia aborda, não somente uma palestra e o material didático, mas também dinâmicas de grupo, compartilhamento de experiências, práticas reflexivas, vivências experienciais com visualização guiada e, principalmente, acompanhamento contínuo. Será retratado também aspectos de liderança para atletas e líderes para identificar o nível de autonomia e independência de cada profissional em sua vida e emoções. Tal tema tem se mostrado relevante nas intervenções estudadas. As experiências de sofrimento, medo e perdas dentro do esporte devem ser compartilhadas em todo o processo, para a compreensão da relação entre sua personalidade e a forma de ver o mundo com a interpretação dada à sua experiência e emoções dentro da prática profissional. O detalhe de cada estágio e método proposto está no Quadro 5.

Quadro 5. Programa de desenvolvimento para a saúde mental (atletas/líderes)

Estágios	Tempo	Temas	Método	Resultado esperado
Introdução	8 h 1 dia	Apresentação do Programa; História do Eneagrama e impactos no comportamento e na saúde mental; Apresentação dos participantes	Palestra; Apresentação Didática/apostila; Descrição do participante: História da minha vida (valores, vitórias, medos e desejos em 1 página)	Sensibilização e comprometimento com sua saúde mental
Auto conhecimento	24h 3 dias	Centro de Inteligência; Descrição dos tipos: crenças, padrões, forças e desafios; Vícios e virtudes; Asas e flechas	Painéis dos tipos com partilha dos desafios vividos, medos na sua carreira de atleta/treinador	Compreensão e empatia pela história do outro e pela sua vida; Compaixão e confiança.

Despertar das mudanças	24h 3 dias	Nível de desenvolvimento; Caminho de integração e desintegração; Pontos de estresse e segurança; Estratégias de comunicação; Comunicação não violenta; Estratégias de crescimento	Partilha de experiência das dores da infância; Compreensão das crenças limitadoras que impactam sua vida pessoal e profissional; Visualização guiada; Construção de um plano de ação	Resiliência; Relacionamentos confiáveis; Construção de parceria; Percepção de possibilidades de mudança com construção de metas.
Autoliderança	24h 3 dias	Diferenças entre as lideranças de cada tipo; Impactos dos instintos na liderança; Caminhos de crescimento das asas e flechas como líder; Níveis de desenvolvimento para liderança	Palestra; Apresentação didática/apostila; Análise de um jogo para entendimento dos comportamentos de integração e desintegração por tipo (em grupo); Feedback entre colegas	Construção de comportamentos de liderança (atletas e líderes)
Percepção das mudanças	10h 5 encontros de 2h semanais divididos por tipos	Compartilhamento dos desafios vividos na mudança de percepção e construção de habilidades emocionais: resiliência, confiança, otimismo	Compartilhamento de experiências; Debate em grupos; Relaxamento e respiração; Visualização guiada	Resiliência; Redução do estresse e ansiedade; Relacionamentos positivos; Bem-estar; Otimismo
Reconexão	32h 4 Encontros mensais de 8h em 1 dia	Atualização do conhecimento; Manutenção da mudança	Debate em grupos; Compartilhamento de experiências; Relaxamento e respiração; Visualização guiada Reescrevendo sua história: valores, vitórias, medos e desejos em 1 página	Resiliência; Redução do estresse e ansiedade; Relacionamentos positivos; Bem-estar; Otimismo

Os temas abordados acima foram escolhidos com base no que foi apresentado nas intervenções realizadas ao redor do mundo com o Eneagrama, em adaptação ao que se entende como importante para a realidade do esporte.

Considerações finais

O programa proposto visa identificar os limitadores de cada atleta e treinador, ao lidar com suas emoções, e ampliar o nível de estabilidade emocional, para auxiliar na tomada de decisões e na saúde mental. As intervenções já realizadas com o Eneagrama, apresentadas no presente estudo, revelam que isso é possível por meio do entendimento da personalidade de cada um, padrões de percepção, resgate de traumas da infância e relações parentais, estilos de comunicação e liderança. Olhar para esses temas no campo individual revelou melhorias na autoestima, na autonomia, na autoliderança, nas relações interpessoais, no desenvolvimento da estabilidade emocional, bem como na diminuição da raiva e da dependência. Se esses ganhos foram possíveis em abordagens individuais, é possível investir nesse aprofundamento no campo do esporte com atletas e seus líderes e buscar resultados similares que os auxiliem a lidar com a realidade que os envolvem.

Um programa completo deve abordar, não somente a análise das variáveis individuais do atleta ou treinador (por ex.: a habilidade de enfrentamento), mas também levar em conta todo o contexto do esporte relacionado à competição e às variáveis organizacionais (por ex.: clima e segurança na organização), que não se constituíram o foco de análise do presente estudo.

A aplicação do programa proposto é o primeiro passo de um processo longo e contínuo de desenvolvimento das potencialidades e maturidade emocional dentro do esporte, que requer acompanhamento. Faz-se necessária uma avaliação de sua eficácia, conforme definição das variáveis a serem mensuradas em cada contexto.

Nelson Mandela escreveu, no período pós-apartheid, que o "esporte é, provavelmente, o meio mais eficaz de comunicação no mundo moderno. Ele tem o poder de transformar o mundo. Tem o poder de inspirar, tem o poder de unir as pessoas de um jeito que poucas coisas conseguem."

A pressão mental e o poder de inspirar nações e vidas exigem um fortalecimento do indivíduo como um todo e não somente de suas técnicas e desempenho observável. Nesse contexto, uma quebra de paradigma é necessária, ao tratar, com o mesmo rigor e investimento financeiro, a saúde mental e física no esporte. Há dados suficientes que sustentam essa informação, conforme retrata a presente pesquisa. Faz-se necessário o esforço conjunto de instituições e profissionais, para transformar essa necessidade em realidade.

Referências

- Arnold, R., & Fletcher, D. (2012). A research synthesis and taxonomic classification of the organizational stressors encountered by sports performers. *J Sport Exerc Psychol*, 34 (3), 397-429. Recuperado em 23 jun 2020: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22691400/>
- Bartram, D., & Brown, A. (2005). Big five validity: Aggregation method matters. *Revist Occupational and Organizational Psychology*, 78(3), 377–386. Recuperado em 5 maio 2020: <https://kar.kent.ac.uk/29634/>
- Bauman, N. (2016). The stigma of mental health in athletes: are mental toughness and mental health seen as contradictory in elite sports? *Br J Sports Med.*,50(3), 135–136. Recuperado em 28 jun 2020: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26626270/>
- Beck, J. (2011). *Cognitive behavioral therapy: Basics and beyond* (2a ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Bland, A. (2010). The Enneagram: A review of the empirical and transformational literature. *The Journal of Humanistic Counseling*, 49(1), 16–31. Recuperado em 1 jul. 2020: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/j.2161-1939.2010.tb00084.x>
- Blumentritt, L. (2011). Is higher better? A review and analysis of the correlates of postconventional ego development. In A. H. Pfaffenberger, P. W. Marko & A. Combs (Eds.). *The postconventional personality: Assessing, researching, and theorizing higher development* (pp. 153–162). New York: State University of New York Press.
- Carson, F., Walsh, J., Main, L. C., & Kremer, P. (2018). Saúde mental e bem-estar de treinadores de alto desempenho: aplicando as áreas do modelo de vida profissional. *Revista Internacional de Treinamento Esportivo*, 5(3), 293-300.
<https://journals.humankinetics.com/view/journals/iscj/5/3/article-p293.xml>
- Chapman, J. (2014). Naranjo, Cláudio. *The Enneagram of Society: Healing the Soul to Heal the World*. *World Futures*, 70(2), 157–160. Recuperado em 21 abr. 2020: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02604027.2014.894865>
- Chon, K. K., Kim, D. Y., & Lee, J. S. (2000). Development of the STAXI-K: IV. *Korean Art Ther.*, 7(1), 33-50. Recuperado em 28 abr. 2020: <http://www.stressresearch.or.kr/journal/view.html?doi=10.17547/kjsr.2016.24.1.35>
- Cunha D. (2016). *Eneagrama da Transformação*. Fortaleza: Karuá.
- Cunha, D. (2018). *Eneagrama sementes*. Fortaleza: Karuá.
- Cursino, N. (2015). *Eneagrama para líderes – Autoconhecimento e maturidade para o desenvolvimento de sua liderança*. Rio de Janeiro: Qualitymark.
- Daniels, D. N., & Price, V. A. (2009). *The essential Enneagram: The definitive personality test and self-discovery guide—Revised & updated*. San Francisco: Harper Collins.

Daniels, D. N. (2012). The narrative tradition of the Enneagram and typing the self from the inside. *Revist the Narrative, Tradition*, 13(2), 131-142. Recuperado em 21 abr. 2020: <http://drdaviddaniels.com/the-narrative-tradition/>

Daniels, D., Saracino, T., Fraley, M., Christian, J., & Pardo, S. (2018). Advancing ego development in adulthood through study of the enneagram system of personality. *Revist National Library of Medicine*, 25(4), 229-241. Recuperado em 12 mar. 2020: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30416328/>

Doherty, S., Hannigan, B., & Campbell, M. (2016). The experience of depression during the careers of elite male athletes. *Frontiers in Psychology*, 18(7), 1069-1080. Recuperado em 3 abr 2020: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27486418/>

Donohue, B., Gavrilova, Y., Galante, M., Gavrilova, E., Loughran, T., Scott, J. et al. (2018). Controlled Evaluation of an Optimization Approach to Mental Health and Sport Performance. *Clinical Sport Psychology*, 12 (2), 234-267. Recuperado em 15 abr 2020:

https://digitalscholarship.unlv.edu/psychology_fac_articles/237/

Duffey, T., & Haberstroh, S. (2012). Developmental Relational Counseling: A Model for Self-Understanding. *Journal of Creativity in Mental Health*, 7(3), 262-271. Recuperado em 7 abr. 2020: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15401383.2012.711709>

Duffey, T., & Somody, C. (2011). The role of relational-cultural theory in mental health counseling. *Journal of Mental Health Counseling*, 33(1), 223-242. Recuperado em 20 maio 2020: <https://meridian.allenpress.com/jmh/article-abstract/33/3/223/83401/The-Role-of-Relational-Cultural-Theory-in-Mental?redirectedFrom=fulltext>

Frank, R., Nixdorf, I., & Beckmann, J. (2013). Depression among elite athletes: prevalence and psychological factors. *German J Sport Med.*, 64 (11), 320-326. Recuperado em 21 abr 2020: <https://www.germanjournalsportsmedicine.com/archiv/archiv-2013/heft11/depression-in-elite-athletes-prevalence-and-psychological-factors/>

Gouttebauge, V., Aoki, H., Ekstrand, J. (2016). Are severe musculoskeletal injuries associated with symptoms of common mental disorders among male European professional footballers?. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc*, 24 (12), 3934-3942. Recuperado em 15 marc 2020: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00167-015-3729-y>

Gulliver, A., Griffiths, K., Mackinnon, A. et al. (2015). A saúde mental dos atletas de elite australianos. *J Sci Med Sport*, 18 (3), 255-261. Recuperado em 23 marc 2020: <https://researchers.anu.edu.au/publications/96868>

Gumhee, L., & Sungjae, K. (2016). The Effects of an Enneagram Program on Codependency, Anger, and Interpersonal Relationship in Wives of Alcoholics. *Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*, 25 (3), 166-175. Recuperado em 21 abr. 2020: <https://jkpmhn.org/journal/view.php?number=137>

Hartling, L. M. (2004). Prevention through connection: A collaborative response to women's substance abuse. In M. Walker & W. B. Rosen (Eds.). *How connections heal: Stories from relational-cultural therapy* (pp. 197-215). New York, NY: Guilford Press.

Hammond, T., Gialloretto, C., Kubas, H.. (2013). The prevalence of failure-based depression among elite athletes. *Sports Medicine*, 23 (2), 273-277. Recuperado em 2 maio 2020:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23528842/>

Hollek, C. (2018). *Enneagram training intervention's effect on college golfer's scores*. Masters dissertation, Goucher College Master of Education, Baltimore.

Horsley, M. (2006). *O Eneagrama do Espírito: para ficar de bem com a sua personalidade e entender melhor as pessoas*. São Paulo: Pensamento.

Houghton, J. D., & Neck, C. P. (2002). The revised self-leadership questionnaire: Testing a hierarchical factor structure for self-leadership. *Managerial Psychology*, 17(8), 672-691. Recuperado em 2 abr. 2020:
<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/02683940210450484/full/html>

Jordan, J. V. (2010). *Relational-cultural therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.

Kim, S. N. (2004). *The effectiveness of enneagram group counseling program for the self-identification and the interpersonal relationship of nursing college students*. Seoul: Ewha Womans University.

Kim, W. G., e Cho, H. C. (2015). In *Effects of Korean Enneagram Program on the Ego-identity, Interpersonal Relationship, and Self-leadership of Nursing College Students*. *Revst Korean Acad Nurs*, 21(4), 393-404. Recuperado em 11 maio 2020:
<https://jkana.or.kr/DOIX.php?id=10.11111/jkana.2015.21.4.393>

Knowles, N. R. *Illuminating Michael Lissack's "Understanding Is a Design Problem: Cognizing from a Designerly Thinking Perspective" Using the Process Enneagram*. *The Journal of Design Economics, and Innovation*, 5(4), 257-260. Recuperado em 2 maio 2020:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405872619300863>

Kwon, H. S., Kim, K. B., & Choi, E. Y. (2000). Development and standardization of Korean version of a recovery potential survey. *Revist Korean Acad Addict Psychiatry*, 4(1), 64-74. Recuperado em 28 maio 2020:
<https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=2392667>

Lapid-Bogda, G. (2004). *Bringing out the best in yourself at work: How to use the Enneagram system for success*. Columbus, OH: McGraw-Hill.

Lapid-Bogda, G. (2010). *The Enneagram development guide*. Los Angeles: Enneagram in Business.

Lee, G. · Kim, Sungjae *The Effects of an Enneagram Program on Codependency, Anger, and Interpersonal Relationship in Wives of Alcoholics*. (2016). *Revist Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*, 25(3), 166-175. Recuperado em 8 jun. 2020:
<https://jkan.or.kr/DOIX.php?id=10.4040/jkan.2013.43.5.649>

Lee, J. S., Yoon, J. A., & Do, K. J. (2013). Effectiveness of Enneagram Group Counseling for Self-identification and Depression in Nursing College Students. *Revist Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*, 43(5), 649-657. Recuperado em 12 abr. 2020: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24351996/>

Marko, P. W. (2011). Exploring facilitative agents that allow ego development to occur. In A. H. Pfaffenberger, P. W. Marko & A. Combs (Eds.). *The postconventional personality: Assessing, researching, and theorizing higher development* (pp. 87-100). New York, NY: State University of New York Press.

Miller, J. B., Jordan, J. V., Stiver, I. P., Walker, M., Surrey, J. L., & Eldridge, N. S. (2004). Therapists' authenticity. In J. V. Jordan, M. Walker, & L. M. Hartling (Eds.). *The complexity of connection: Writings from the Stone Center's Jean Baker Miller Training Institute* (pp. 64-89). New York, NY: Guilford Press.

Moon, S. M. (1980). A studies on the effect of human relations training group counseling. *The Journal of Gyeongsang National University*, 19(2), 195-203. Recuperado em 03 maio 2020: <http://koreascience.or.kr/article/JAKO202013261022597.page>

Moore, Z. E., & Bonagura, K. (2017). Current opinion in clinical sport psychology: from athletic performance to psychological well-being. *Current opinion in Psychology*, 16 (3), 176-179. Recuperado em 21 março 2020:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X1730012X>

Naranjo, C. (1997). *Os nove tipos de personalidade: um estudo do caráter humano através do eneagrama*. Rio de Janeiro: Objetiva.

Naranjo, C. (2004). *The Enneagram of Society: Healing the Soul to Heal the World*. Nevada City, CA: Gateways Books and Tapes.

Naranjo, C. (2012). *27 personajes em busca del ser*. Barcelona: Zamora Ediciones la Llaves.

Newman, H., Howells, K., & Fletcher, D. (2016). The dark side of top level sport: an autobiographic study of depressive experiences in elite sport performers. *Frontiers in Psychology*, 7(1), 868. Recuperado em 2 jun 2020: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.00868/full>

Palmer, H. (1993). *Eneagrama: compreendendo-se a si mesmo e aos outros em sua vida*. São Paulo: Paulinas.

Palmer, H. (2009). *O Eneagrama no amor e no trabalho: Entendendo os seus relacionamentos íntimos e profissionais*. São Paulo: Paulinas.

Park, A. C. (1996). Preliminary development of Korean Adolescent Ego- identity Scale. *The Korean of Clinical Psychology*, 15(1), 140-162. Recuperado em 7 abr. 2020: <http://www.kjhd.org/?page=7&a=16572>

Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S. M. (2019). Mental Health In Elite Athletes: Increased Awareness Requires An Early Intervention Framework to Respond to Athlete Needs. *Sports Medicine*, 46 (5), 293-300. Recuperado em 15 abr 2020: <https://link.springer.com/article/10.1186/s40798-019-0220-1>

Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Barão, D., Baum, A. L., Bindra, A. et al. (2019). Mental Health in Elite Athletes: International Olympic Committee Consensus Statement, *Journal of Sports Medicine*, 53 (11), 667–699. Recuperado em 12 marc 2020: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31097450/>

Rice, S. M., Purcell, R., S. S., Daveena, M., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine*, 46 (1), 1333–1353. Recuperado em 2 abr 2020: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4996886/>

Riso, D. R., & Hudson, R. (1996). *Personality types: Using the Enneagram for selfdiscovery* (4a. ed.). Orlando, FL: Houghton Mifflin.

Riso, D. R., & Hudson, R. (1999). *A sabedoria do eneagrama*. São Paulo: Cultrix.

Saracino, T. (2013). *The Gifts of the Narrative Tradition*. Recuperado em 20 abr. 2020: <https://enneagramworldwide.com/gifts-narrative-tradition/>

Shin, Y. K., Kim, M. S., & Han, Y. S. (2009). A study on the validation of the Korean Version of the Revised Self-Leadership Questionnaire (RSLQ) for Korean college students. *The Korean Journal of School Psychology*, 6(3), 313–340. Recuperado em 02 abr. 2020: <http://koreascience.or.kr/article/JAKO201431057577535.page>

Souter, G., Lewis, R. & Serrant, L. (2018). Men, Mental Health and Elite Sport: a Narrative Review. *Sports Medicine*, 4 (57), 155 -181. Recuperado em 2 jun. 2020: <https://sportsmedicine-open.springeropen.com/articles/10.1186/s40798-018-0175-7>

Sutton, A. (2012). But is it real? A review of the research on the Enneagram. *Revist The Enneagram*, 5(1), 5–19. Recuperado em 23 jun. 2020: <http://espace.mmu.ac.uk/583471/>

Sutton, A., Allinson, C., & Williams, H. (2013). Personality type and work-related outcomes: An exploratory application of the Enneagram model. *Revist European Management*, 31(3), 234–249. Recuperado em 7 abr. 2020:

Tapp, K., & Engebretson, K. (2010.) Using the Enneagram for Client Insight and Transformation: A Type Eight Illustration. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5(1), 65-72. Recuperado em 21 maio 2020: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15401381003627277>

VanGundy, A. B. (1984). Brain Writing for New Product Ideas: An Alternative to Brainstorming. *Consumer Marketing*, 1 (2), 67–74. Recuperado em 1 abr. 2020: <https://www.futurelearn.com/courses/creative-problem-solving/0/steps/43775>

Wagner, J., & Walker, R.E. (1983). Reliability and validity study of a Sufi personality typology: The Enneagram. *Revis of Clinical Psychology*, 39 (8), 712–717. Recuperado em 17 jun. 2020: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/1097-4679%28198309%2939%3A5%3C712%3A%3AAIDJCLP2270390511%3E3.0.CO%3B2-3>

Weon-Gyeong, K., & Cho Chung, H. (2015). Effects of Korean Enneagram Program on the Ego-identity, Interpersonal Relationship, and Self-leadership of Nursing College Students. *Korean Acad Nurs*, 21 (4), 393-404. Recuperado em 17 jul. 2020:

<https://scienceon.kisti.re.kr/srch/selectPORSrchArticle.do?cn=JAKO201608259725842&dbt=NART>

White, M., & Epston, D. (1990). A storied therapy. In A. H. Pfaffenberger, P. W. Marko & A. Combs (Eds.). *Narrative means to therapeutic ends* (pp. 77–187). New York, NY: W. W. Norton.

Wolanin, A., Gross, M., & Hong, E. (2015). Depressão em atletas: prevalência e fatores de risco. *Current Sports Medicine Reports*, 14 (1), 56-60. Recuperado em 2 marc 2020: [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1610175](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1610175)

Youn, Y. S. (2001). The enneagram personality type scale: Its development and validation. *Journal of Educational Psychology*, 15(3), 131-161. Recuperado em 1 jun. 2020: https://ecommons.luc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3108&context=luc_diss

Sobre o autor

Isis Caroline Pinheiro de Mendonça

Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Brasil
Departamento de Educação Física (mestrado)

Afrânio de Andrade Bastos

Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Brasil
Professor doutor da Universidade Federal de Sergipe

Contato

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA
Isis Caroline Pinheiro de Mendonça
E-MAIL
icpmend@gmail.com