
Educação Física

Rochelle Silva Santos

Linguagem Corporal e Educação Física



Rio Claro
2017

Rochelle Silva Santos

Linguagem Corporal e Educação Física

Orientador: Prof. Dr. Wilson do Carmo Junior

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 bacharela em Educação Física.

Rio Claro
2017

796.1 Santos, Rochelle Silva
S237L Linguagem corporal e Educação física / Rochelle Silva
Santos. - Rio Claro, 2017
45 f. : il., figs., fots.

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

Orientador: Wilson do Carmo junior

1. Linguagem corporal. 2. Educação física. 3. Comunicação. 4. Comunicação não verbal. 5. Corpo. I. Título.

Dedico esse trabalho a todas as pessoas que sabem o que é passar por dificuldades e mesmo assim vivem em paz, e a todas as pessoas que inspiram nossos dias nessa jornada maravilhosa que é a vida.

AGRADECIMENTOS

Agradeço todos os dias a Deus pelas oportunidades, experiências, aprendizado e acima de tudo a vida que Ele me deu. Agradeço a Deus por permitir que eu continue nessa jornada, por me mostrar a luz em momentos de dificuldade, me ajudar a seguir a vida quando tudo parecia desabar. Agradeço por eu ainda estar aqui, Deus sabe o quanto eu amo cada segundo da vida, é uma honra e uma vitória continuar aqui, agradeço e agradecerei para sempre a Ele.

Agradeço aos meus pais pela vida, por serem quem são e por tudo que fizeram e fazem por mim, por zelarem pelo meu bem estar e felicidade, por sempre me incentivarem a seguir o meu coração e me apoiarem em todos os momentos, difíceis ou felizes. O carinho que vocês dois tem com todas as pessoas é contagiante, é uma honra ser filha de vocês. Agradeço aos meus irmãos por me ensinarem alguns princípios da vida, terem paciência e me ensinarem a ter paciência. Agradeço a todos outros familiares que torcem pelo meu sucesso e me tem em suas orações. Amo todos vocês.

Agradeço aos meus amigos, tantos e tão bons. Meus amigos da República Catota, que já são minha segunda família, minhas amigas e parceiras de todos os momentos da faculdade e da vida. Amigas do bonde, amor e gratidão a vocês! Amigas terrores, estaremos sempre juntas! Agradeço aos amigos que já não vejo tanto, mas que contribuíram na minha jornada e que levo no coração. Todos os amigos e colegas da graduação, amigos de trabalho, amigos de tantas outras reps, amigos de festas, de aulas e convívio nesses anos na universidade.

Agradeço meus professores do Colégio Objetivo Rio Claro, que me incentivaram e me ensinaram tanto e que eu vou lembrar para sempre. Vocês me ajudaram a chegar até aqui, obrigada!

Agradeço ao meu orientador Wilson do Carmo Junior que percebeu o momento de sensibilidade de quando eu comecei a pensar no projeto e sempre levou a orientação de forma leve e ao mesmo tempo eficiente. Eu nunca vou esquecer a percepção e o cuidado que você tem com as pessoas. Obrigada por ensinar isso para as pessoas por tanto tempo. Obrigada por acreditar no meu potencial e saber lidar com as coisas da forma que lida.

Agradeço a professora Catia Volp (em memória) por me apresentar as áreas de auto conhecimento e expressão corporal. Por ter uma delicadeza inesquecível e por tocar a vida de tantas pessoas até hoje.

Agradeço ao professor José Luiz Riani, que mesmo sem saber inspira tantas pessoas com sua forma bela e gentil de levar a vida. Algumas das coisas que você disse passam pela minha cabeça todos os dias.

Agradeço todos os professores do departamento de educação física e contratados com os quais tive aula nesses anos. O que vocês fazem pela nossa profissão merece aplausos, respeito e reconhecimento.

Agradeço a todas as pessoas que em algum momento foram meus alunos, desde o início, pelo PROFIT até hoje em dia na academia Corpo em Ação. Cada um de vocês me ajudou a crescer e a querer ser uma profissional melhor.

Agradeço a todos os envolvidos da UNESP Rio Claro, foram muitos anos de descobertas, ensinamentos, alegrias, frustrações e tantos momentos memoráveis que farão sempre parte da minha história. Eu aprendi a aprender de verdade, aprendi a viver e aprendi a amar. Que eu possa retribuir para o mundo de alguma forma tudo isso. Gratidão!

“Em 1939, sir Winston Churchill disse que a Rússia era uma charada embrulhada num mistério dentro de um enigma. Ele poderia estar descrevendo qualquer um de nós”.

(Jo-Ellan Dimitrius)

RESUMO

A comunicação há tempos é um fator relevante e poderoso em diversos campos de estudo. A interação com o mundo e o fato de serem observáveis, as diferenças e semelhanças em diversos âmbitos, à torna interessante no cotidiano de diversos profissionais. Para a educação física pode ser mais uma ferramenta de estudo, um meio de entender algumas manifestações corporais, assim como forma de linguagem específica a certas ocasiões. Ao observar um indivíduo, alguns aspectos se destacam e outros passam despercebidos. Tais aspectos variam de acordo com diversas situações que de alguma forma se façam notáveis ao comportamento do mesmo. O mundo que se conhece possui diferentes sociedades e nelas, formas de linguagem, e é possível aprender muito ao buscar observar, analisar e compreender essas linguagens. Tentar compreender um pouco da incógnita que cada pessoa leva dentro de si, ou apenas aprender a ser solidário as formas de manifestação corporal como comportamento de pessoas que sempre serão um enigma para nós, e até mesmo nossos próprios mistérios. A proposta desse estudo é uma revisão de literatura nas áreas citadas, reunião de conhecimento geral resumido no campo da comunicação e informação, assim como a reunião de alguns aspectos específicos ao estabelecer relações interdisciplinares entre diferentes linguagens com o movimento humano em diferentes campos, o que pode vir a ser um aliado nos estudos futuros e mais um guia para a aprendizagem da educação física.

Palavras chave: Educação física. Comunicação. Comunicação não verbal. Linguagem corporal. Corpo.

ABSTRACT

Communication has long been a relevant and powerful factor in many fields of study. The interaction with the world and the fact that they are observable, the differences and similarities in several spheres, makes it interesting in the daily life of several professionals. For physical education it can be another tool of study, a means of understanding some bodily manifestations, as well as a specific language form at certain times. When observing an individual, some aspects stand out and others go unnoticed. These aspects vary according to several situations that somehow become remarkable to the behavior of the same. The world that is known has different societies and forms of language, and it is possible to learn a lot by seeking to observe, analyze and understand these languages. Try to understand a little of the mystery that each person takes within themselves, or just learn to be in solidarity the forms of bodily manifestation as behavior of people that will always be a riddle to us, and even our own mysteries. The proposal of this study is a review of the literature in the areas mentioned, a summary of general knowledge in the field of communication and information, as well as the gathering of some specific aspects in establishing interdisciplinary relations between different languages with human movement in different fields. can become an ally in future studies and a further guide to learning physical education.

Keywords: Physical Education. Communication. Non Verbal Comunication. Body Language. Body.

Lista de Ilustrações

Figura 1 - Infográfico ilustrativo da comunicação.....	13
Figura 2 - Imagem ilustrativa representando as zonas de espaço pessoal (proxêmica).....	21
Figura 3 - Ilustração gráfica simbólica do corpo segundo Pierre Weil.....	32
Figura 4 - Fotografia ilustrativa da posição <i>wonder woman</i>	37

SUMÁRIO

1 - INTRODUÇÃO.....	11
2 - COMUNICAÇÃO.....	13
2.1 - Usos da comunicação.....	14
2.2 - Como otimizar a comunicação.....	15
3 - LINGUAGEM.....	16
3.1 - As formas de linguagem na comunicação.....	16
4 - COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL.....	18
4.1 - As faces e fases da comunicação não verbal.....	20
4.2 - Comunicação não verbal e possibilidades de desenvolvimento.....	22
4.3 - Observações.....	23
5 - COMPORTAMENTO.....	24
6 - EDUCAÇÃO FÍSICA.....	27
6.1 - Educação física e corpo.....	29
6.2 - Educação física e a linguagem na comunicação não verbal.....	30
6.2.1 - Postura e movimentos corporais na educação física.....	31
6.2.2 - Toque e educação física.....	33
6.2.3 - Aparência e características físicas na educação física.....	34
6.3 - Para o profissional de educação física.....	36
7 - CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	39
REFERÊNCIAS.....	40

1 – INTRODUÇÃO

Algumas pessoas tem sim facilidade de observação. Mas isso não implica que ela julga ou define cada um a partir de sua análise. Quantas vezes você já não percebeu algo sobre outra pessoa que ninguém mais viu? Quantas vezes gostaria que alguém tivesse entendido ou observado algo que nem você entendia sobre si mesmo? Quantas vezes você já perdeu, em sua consciência o domínio do próprio corpo em momentos de raiva, ou alegria ou aquele sentimento indefinível?

De alguma forma, sempre tive uma percepção um pouco diferente dos acontecimentos, das pessoas, dos momentos e da vida. É interessante hoje saber, que enquanto alguns amigos tinham facilidade no discurso e na oratória, eu conseguia, mesmo que sem poder decifrar tudo, me comunicar bem por outras formas. Ou apenas perceber que havia uma mensagem onde poucas outras pessoas podiam ver. Outro ponto interessante, embora mais comum, a possibilidade ligar pessoas a trejeitos. Pelo jeito que ela anda, pela forma que segura um copo, pela suavidade de seus passos, pelos diferentes sorrisos que ela exhibe num dia. Todas as não tão pequenas, mas maravilhosas formas de comunicação.

A comunicação há tempos é um fator relevante e poderoso em diversos campos de estudo. A interação com o mundo e o fato de serem observáveis as diferenças e semelhanças em adversas circunstâncias, à torna interessante no cotidiano de diversos profissionais.

Em meio a tantos estudos sobre a comunicação, provavelmente o que tornou o mundo e a sociedade no que hoje, sabe-se que é um método com várias formas de manifestação. O ato de comunicar pode ser feito através da troca de experiências, emoções, informação, etc. Por meio da comunicação, além de enviar e receber uma mensagem há alteração no comportamento das pessoas.

A comunicação por si só é um complexo processo de interação e hoje podemos saber um pouco mais o quanto isso afeta basicamente tudo. A linguagem corporal, uma forma de comunicação não verbal tem ganhado espaço nos estudos de diversas áreas uma vez que pode contribuir de diferentes formas no entendimento e desenvolvimento interpessoal.

Como forma de comunicação ou de manifestação pessoal, surge a observação da comunicação não verbal. A ciência nos mostra que o corpo fala por meio dos gestos, da sua movimentação e das expressões faciais. Nós mesmos,

profissionais da Educação Física percebemos as mudanças corporais e expressivas a partir de diferentes situações de intervenção ou práticas as quais participamos ou ministramos.

Alguns estudos (MESQUITA, 1997) já demonstraram, entre profissionais das áreas de educação física, psicologia e medicina, que o conhecimento relativo à observação de sinais não verbais e sua análise, correspondente aos estados emocionais constituem uma ferramenta importante para melhora da percepção e decodificação de estados subjetivos e conseqüentemente, uma melhora nas habilidades, competência e eficiência dos profissionais.

Os campos de estudo da comunicação não verbal são variados e envolvem todas as manifestações de comportamento não expressos por palavras: os gestos; expressões faciais; orientações do corpo; as posturas; a aparência física; a relação de distância entre os indivíduos; a modulação da voz e, até mesmo, a organização dos objetos no espaço e o seu uso.

Tendo em vista, de forma resumida, esses conceitos básicos, podemos pensar em como tudo isso se envolve e porque não, deve ser estudado afundo pelos alunos e profissionais na educação física.

É sempre importante compreender a quem iremos nos direcionar. E mesmo quando for difícil essa compreensão, é interessante saber as alternativas, as opções, as formas apropriadas de tratar as pessoas como seres individuais que são. O que as afeta, o que as motiva, o que elas tem de diferente no seu entendimento do mundo em relação aos outros.

Até mesmo para os professores e profissionais que, ao aprenderem o que certas formas do comportamento corporal significam, possam otimizar seus trejeitos e influenciar positivamente às pessoas com as quais intervém.

É preciso aprender a prestar atenção a todas as coisas que não são faladas, assim como é preciso gostar de gente. Tudo isso, não poderá ser considerado apenas do ponto de vista técnico e científico, mas tudo que envolve o ser. Ao lidarmos com pessoas, quando se envolve algo tão pessoal quanto um olhar minucioso de cada parte dela, devemos estar aberto a entender o que cada uma dessas partes implica.

As ideias apresentadas a seguir buscam o mapeamento dos diferentes aspectos envolvidos na interface que se dá entre linguagem corporal e educação física.

2 – COMUNICAÇÃO

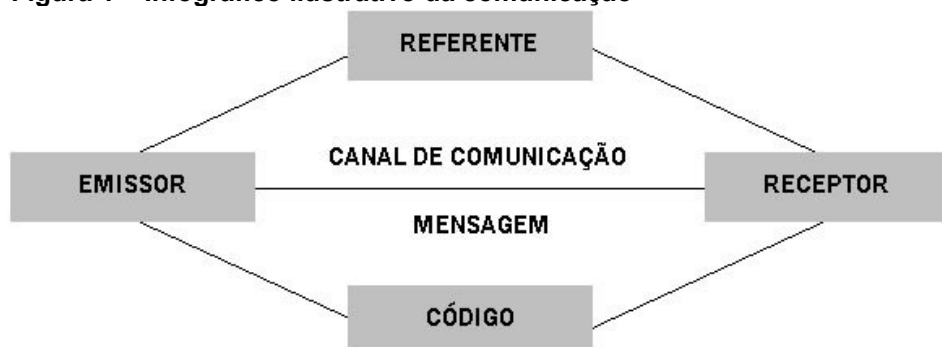
O que pode parecer simples ao observar uma conversa, ao ler uma revista, ao assistir televisão, ao ouvir notificações no telefone celular e outras tantas ações de interação, na verdade envolve um sistema complexo e muito estudado. Não há vida humana sem comunicação. Não há socialização. A relação humana é desenvolvida através da comunicação. No cotidiano, é usada para o desempenho de diversas atividades, como uma grande ferramenta utilizada na troca de informações, pode-se dizer que a comunicação é um processo social básico.

A comunicação foi o canal pelo qual você aprendeu basicamente tudo. Sua cultura, como ser membro da sociedade, o que significa ser parte de tudo isso. A comunicação diária a princípio com a família, depois com amigos, professores e assim por diante, transmitiu informações, as quais formaram o ser que você é hoje. Comunicação é convivência.

Do momento em que uma pessoa acorda até o momento em que ela se deita para dormir novamente, há uma quantidade inimaginável de atos de comunicação. Uma necessidade essencial e, de grande forma inconsciente e involuntária, faz parte de todo momento de nossos cotidianos.

Então o que é comunicação? O estudo da comunicação é amplo. Etimologicamente, a palavra comunicar vem do latim *communicare*, cujo significado é “por em comum”. Pela definição mais comum, a comunicação humana envolve as ações de transmitir e receber mensagens. Desta forma entende-se que a comunicação contém alguém ou algo que transmite uma mensagem (emissor) e alguém ou algo que recebe e interpreta a mensagem (receptor), com intuito de que a mensagem seja compreendida pelos envolvidos (Jakobson 1970). Estar em comunhão é comunicar.

Figura 1 – Infográfico ilustrativo da comunicação



Fonte: <https://eadgrad.unigran.br>

A mensagem ou código na comunicação são feitos através de palavras, pelo corpo, gestos, por cheiros, sinais visuais e outros, os quais são denominados como signos. Os signos tem função de representar, o signo está no lugar do que será representado. A presença de signos explica a existência da Semiologia, a qual, de forma geral, ao ser representada por Saussure (1857 – 1913) é todo o sistema de signos e comunicação vigentes na sociedade; e a Semiótica, que segundo Pierce (1839 – 1914), dirige-se a análise e à explicação dos mecanismos pelos quais um signo representa um objeto para alguém, descreve e classifica todos os tipos de signos.

Vayer (1985) propôs uma conformidade na comunicação humana ao dizer:

Visto que chamarmos de linguagem a faculdade que se possui de elaborar sistemas de signos distintos correspondentes a ideias distintas que permitem troca de informações, o ser humano não dispõe de uma linguagem (a verbal), mas de um conjunto de linguagens para comunicar-se com seus semelhantes.

2.1 - Usos da comunicação

Para que serve a comunicação? Bordenave (1986) conclui que é um processo necessário para que as pessoas se comuniquem entre si, transformando-se mutuamente e a realidade que as rodeia.

Como um intercâmbio de significações (PENTEADO, 1919), com intuito de buscar a compreensão e espontaneamente ou não, influenciar. Através da comunicação as pessoas compartilham ideias, experiências e sentimentos. Compartilhar, não é necessariamente, concordar.

Ao se compartilhar mensagens, ideias, sentimentos e emoções, o comportamento do indivíduo é influenciado, segundo Von Cranach (s/d) *apud* Moscovici (1973), posto que cada um possui diferentes culturas, valores, crenças e princípios de vida.

É possível acontecer dificuldades na comunicação uma vez que é um complexo processo interativo, de forma que os elementos do processo comunicativo devem ser explorados. É compreensivo quando ocorrem dificuldades na codificação e decodificação da mensagem visto que a interpretação do código possibilita inúmeros significados. Na análise desses processos é importante examinar seus componentes, assim como suas regras e funções.

A conexão envolvida no ato de comunicar-se mostra uma dica importante na eficiência e sucesso no processo de emitir e receber mensagens. As pessoas buscam conexão. Buscam pessoas iguais, não no sentido literal, mas esse interesse. Não ser interessante, mas ser interessado.

2.2 - Como otimizar a comunicação

Irving Lee propõe cinco pontos que, a seu ver, definiriam o sucesso para a comunicação: familiarizar-se com o assunto, aprender a reconhecer os pontos fracos; defeitos e deficiências das comunicações das pessoas; aprender a reconhecer os pontos fracos; defeitos e deficiências das comunicações de si mesmo; desenvolver habilidades com intenção de aperfeiçoar a capacidade de comunicação; e aprender a aperfeiçoar a comunicação nos outros.

Embora alguns desses pontos sejam questionáveis ou até ingênuos, alguns deles conservam sentido para aplicação prática. Com um olhar amplo, podemos citar a necessidade de se esforçar para refinar os aspectos da comunicação. Esta que irá depender da experiência em comum do transmissor e do receptor; da significação em comum dos símbolos entre transmissor e receptor; e da atenção à mensagem.

As recomendações citadas anteriormente são essenciais para a efetividade de uma comunicação direta, consciente e proposital, embora essa seja apenas uma forma de comunicação. Apesar de que, na maioria das vezes, quem define se o cunho da comunicação é intencional ou não, é o receptor. Este que interpretará a mensagem a partir dos seus conhecimentos, e quem irá esboçar alguma reação. Neste aspecto é importante frisar que o emissor e o receptor devem ter uma linguagem em comum.

3 – LINGUAGEM

Considera-se linguagem toda comunicação compreensiva, de pessoa a pessoa. Serve como um instrumento integrador dentro de um mesmo grupo social. Pode servir também como um diferenciador entre grupos que falam línguas diferentes ou a mesma língua de maneira elaborada ou restrita. Pode ainda ser instrumento da manipulação.

Vendryes (1921 [1914]) admite três estágios na evolução da linguagem os quais se ligam diretamente com a evolução do homem. Primeiro a capacidade de o homem sentir emoção, depois de viver em sociedade; e o aparecimento da razão. Esses aspectos consistem nas qualidades e definição de linguagem. Linguagem afetiva, de ação e a lógica. Logo o homem revela-se através de três linguagens: dos atos, das palavras e dos gestos. Dessa forma temos a relação comunicação-linguagem e suas formas de seguimento.

3.1 - As formas de linguagem na comunicação

Entre as possíveis formas de comunicação, geralmente são apresentadas como: verbal, social e motora. Frequentemente citada na literatura é composta pela combinação de elementos verbais e não verbais. Pelas formas falada e escrita (simbólica), existe a dificuldade óbvia, quando, por exemplo, a comunicação é difícil entre pessoas de países diferentes, que não tem a mesma língua em comum. Na linguagem corporal, embora também existam barreiras culturais, sociais e causalidades gerais, há diversos aspectos observáveis em comum.

Por exemplo, o psicólogo Paul Ekman (1987) desenvolveu a teoria das expressões faciais universais, baseado num estudo de Charles Darwin (1809 – 1882) que já dizia que as expressões eram biologicamente determinadas e universais. De acordo com Ekman, existem seis expressões faciais, a princípio, em comum a todas as pessoas: medo, raiva, tristeza, surpresa, alegria e nojo; posteriormente ele adicionou desdém à sua lista. Essas expressões faciais de acordo com ele são fáceis de reconhecer e interpretar independente da língua e da cultura. Seriam iguais em uma atriz de Hollywood e num selvagem de uma tribo isolada.

Silva (1996) e Bitti e Zanni (1997) afirmam que existem quatro sistemas de comunicação. O sistema verbal, que utiliza linguística; o vocal e o canal auditivo como principais meios de trocas de informações; o intonacional, que utiliza as modalidades de entoação da voz; o paralinguístico, que compreende os fenômenos como o resmungo, os bocejos, os risos, as tosses, além de ritmo e velocidade de elocução; e o cinésico, que engloba os movimentos das mãos, do rosto e do corpo, olhares e o contato visual como base durante a interação. Esses quatro elementos estão em contínua evolução e podem ser denominados de elementos dinâmicos da relação interpessoal. Destes, os três últimos compõem a forma não verbal, na qual não se utilizam regras linguísticas nem vocais, mas são percebidos mais comumente por meio do canal visual (BITTI; ZANI, 1997).

4 – COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL

As pessoas em geral não desenvolvem todo seu poder de comunicação, e nas seguintes páginas serão evidenciadas algumas razões porque ter maior poder de comunicação pelo estudo, orientação e treinamento é mais que uma ferramenta de trabalho, é também uma forma de crescimento como um ser que respeita e procura entender as capacidades e diferenças na sociedade.

A princípio, não há um modo direto e universal de compreender todas as pessoas. Pelo menos é o que diria a sabedoria convencional. Uma jovem de 18 anos que passa o dia todo conectada em todas as novidades do mundo dificilmente terá compatibilidade com um homem de 40 anos, pai de família com trabalho manual numa pequena fábrica. Embora aparentemente essas duas pessoas possam parecer muito diferentes, até em seus meios de comunicação como forma de troca de informações, há certos aspectos em comum na forma básica de transmitir e receber mensagens, embora que de maneira mais genérica.

Em outro exemplo, citado pelo mediador de conflitos Larry Rosen (2017) que, ao assistir televisão, cenas do Afeganistão, um grupo de adolescentes que seguravam rifles, um dos garotos, com incríveis olhos verdes, envolto num pano empoeirado, estava olhando diretamente para a câmera. Ele parecia determinado, ameaçador e esse era o objetivo da reportagem, fazer o povo norte-americano sentir medo.

Nesses exemplos, com realidades diferentes, pessoas diferentes, visões diferentes, podem-se observar como todos buscam pelo menos algo em comum: conexão. Com o mundo, com a família, com alguma coisa, com um objetivo. Mesmo que o comportamento humano seja variado e complexo, assim como as formas de comunicação, sempre há uma mensagem a ser passada.

Ao estudar comunicação, além de buscar melhor compreensão das pessoas, entendemos também todos os tópicos envolvidos no ato de comunicar-se, e as formas de desenvolver a comunicação. Nos tópicos envolvidos no ato de comunicação, geralmente é mais percebida a linguagem falada (e escrita objetivamente) do que a ação como um todo. O que nos deixa a questão da comunicação não verbal. Quantas pessoas estão no momento prestando atenção em seus próprios corpos? Em suas posturas? No que isso é relevante?

As pessoas estão na contínua situação de exposição. Estão expostas ao se expressarem diretamente, ao se expressarem sutilmente e até quando pensam não estar expressando nada. É tudo observável aos olhos de quem sabe o que está observando. Isso gera um impacto aos olhos do mundo, tem consequências.

À medida que as pessoas se tornam mais instruídas, e, pelo menos aparentemente, mais civilizadas, as formas de comunicação passam a desempenhar papel cada vez mais decisivo da difusão de opiniões e na criação de atitudes emocionais. Aproveitar construtivamente as capacidades de expressão, relacionamento e participação promove a ideia de empatia. O acesso a meios de comunicação diferenciais, como a comunicação não verbal implica cuidado social. Delicadeza. Além disso, há algo extremamente importante acontecendo, a influência em si mesmo.

Todos são influenciados de diversas formas, inclusive nós mesmos com nossos pensamentos, sentimentos e fisiologia. É difícil ter plena consciência de sua expressão, uma vez que muitas de suas manifestações estão ligadas ao funcionamento do nosso sistema nervoso autônomo. Essa questão na comunicação de saber se quer dizer alguma coisa conscientemente ou não, está sendo mais observada tanto no meio acadêmico como no dia-a-dia. Como uma sinfonia no processo da vida, em que há tanto a se considerar e que pode resultar em harmonia ou não.

Geralmente, ao falar de comunicação pela linguagem verbal, o ser social é mais evidenciado. Enquanto, na comunicação não verbal, o ser psicológico e a demonstração de sentimentos são destacados.

Ao contrário da voz humana, a comunicação não verbal permite falar mesmo sem ninguém ouvir. Ao observar uma pessoa e perceber que ela está feliz, por exemplo, você se comunicou com ela.

Daft (1999) e Mehrabian (1967) concordaram ao estimar a proporção verbal/não verbal do pensamento de que as palavras correspondem a 7% da transmissão de uma mensagem, a voz por 38% e 55% pela linguagem corporal/facial.

A comunicação não verbal é discutida por diversos autores na literatura, mas inicialmente podemos então dizer que é o envio de mensagens através do corpo, como nas expressões faciais, gestos, movimentos corporais entre outros. Pode abranger qualquer movimento, reflexo ou não, de uma parte do corpo ou de todo o

corpo, ao ser utilizado por uma pessoa com intenção de transmitir uma mensagem ao mundo exterior.

4.1 – As faces e fases da comunicação não verbal

Charles Darwin em *The Expression of Emotions in Men and Animals* (1872) apresenta pela primeira vez, que muitos trabalhos foram escritos sobre a expressão e a fisionomia, mas se aprofunda nos movimentos da expressão e até os músculos envolvidos em algumas emoções. Segundo Alfred Russel Wallace (1823-1913), nesta obra Darwin apresentou de modo sistemático o resultado de suas investigações feitas a partir da observação das paixões e emoções nos animais sobre as causas dos fenômenos mais variados e complexos apresentados pelos seres vivos, reconhecendo os fatores fisiológicos e psicológicos envolvidos nos inúmeros movimentos complexos e contrações musculares.

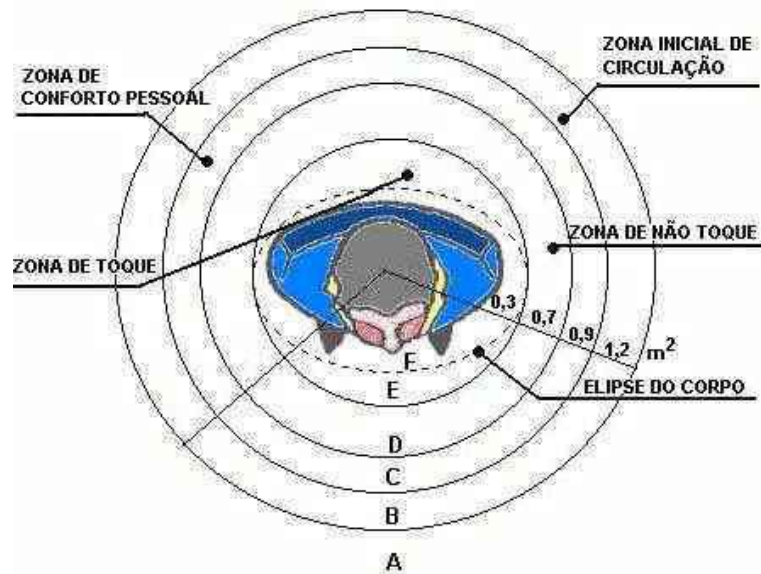
Corraze (1982) refere-se a esse meio de comunicação como “as comunicações não verbais”, as quais são definidas como os diferentes meios existentes de comunicação entre seres vivos que não utilizam a linguagem escrita, falada ou seus derivados não sonoros (linguagem dos surdos-mudos, por exemplo). É um conceito que evidencia um extenso campo de comunicações, pois este não se restringe apenas à espécie humana.

De acordo com Corraze (1982) para o ser humano as comunicações não verbais se processam através de três suportes. O primeiro, o corpo, nas suas qualidades físicas, fisiológicas e nos seus movimentos. O segundo, no homem, objetos associados ao corpo como os adornos, as roupas, ou mesmo as mutilações, marcas ou cicatrizes podem ser relacionados os produtos da habilidade humana que podem servir à comunicação. E, o terceiro suporte se refere à dispersão dos indivíduos no espaço. Este espaço engloba desde o espaço físico que cerca o corpo até o espaço que a ele se relacione, o espaço territorial.

O autor Knapp (1982) apresenta a comunicação não verbal de forma muito interessante uma vez que criou uma divisão em tópicos detalhados sobre o tema. São eles: cinésica, o movimento/linguagem do corpo; paralinguagem, as qualidades da voz; proxêmica, o uso do espaço pelo homem; tacêsica, o comportamento do toque; características físicas, forma e aparência do corpo; meio ambiente e fatores ambientais.

O IBRALC, Instituto Brasileiro de Linguagem Corporal adota os estudos da comunicação não verbal divididos de uma forma semelhante, em quatro principais áreas de conhecimento. São elas a paralinguagem que estuda a variação das características da voz e suas possíveis interpretações; a proxêmica que entende como os seres humanos possuem padrões para se posicionarem e organizarem os objetos no espaço que ocupam; a cinésica que compreende que uma grande variedade dos movimentos humanos tem significado, como gestos, expressões faciais e posições do corpo; e a aparência física a qual distingue que interpretamos as características físicas de nossos locutores, mas isso não tem relação com o que as pessoas realmente são.

Figura 1 – Imagem ilustrativa representando as zonas de espaço pessoal. (proxêmica).



Fonte: <https://ibralc.com.br>

Davis (1979) apresentou uma visão de que a espécie humana se comunicava nos primórdios através de seus gestos e grunhidos, ou seja, com seus corpos. Com o processo evolutivo, elaborou e dominou, no decorrer da evolução da linguagem, códigos que viriam a ser utilizados pela comunicação oral e escrita.

Reich (1897 - 1957), com seu conceito de Couraça Muscular do Caráter, foi um dos primeiros estudiosos sobre a expressão não verbal do ser humano. Segundo ele, trabalhar com as couraças é trabalhar com os comportamentos emocionais.

Para Gonçalves (2000) a comunicação na forma de linguagem corporal se processa por um conjunto de elementos, como a postura, a utilização de um gesto, a forma de olhar ou um movimento do corpo. Ela constitui a comunicação não verbal,

a qual completa o que não foi transmitido pela fala. As posturas corporais e os movimentos refletem a própria personalidade do sujeito e também mostram muito sobre o seu estado emocional. A postura corporal transmite ao ouvinte muito do que o sujeito é e que papel desempenha.

4.2 - Comunicação não verbal e possibilidades de desenvolvimento

A linguagem corporal, além de enviar e receber mensagens pode também, quando usada engenhosamente, ao tocar pessoas, servir para romper defesas, criar contatos com diversas intenções, no momento oportuno e no contexto correto.

Ao tocar objetos inanimados ou a si mesmo também pode gerar diferentes entendimentos. Todos nós enviamos pequenas mensagens ao mundo e, em grande parte inconscientemente. Ao tornar externos alguns sentimentos ou estado de espírito, acontece conexão.

Outro ponto interessante é no entendimento individual. Quando é difícil explicar algo a uma pessoa, é possível proporcionar a oportunidade para que esta pessoa entenda ou descubra coisas sobre si mesmo, uma vez que pela comunicação não verbal, a pessoa manifesta até algumas sensações e emoções as quais não sabe ter ou o porquê de tê-las. Através do movimento no contexto do tempo e espaço, a pessoa pode adquirir consciência do que acontece com seu próprio corpo (BRIKMAN, 1989).

Embora se algumas situações sejam interessantes de propiciar confronto, é indispensável ter cautela durante possíveis abordagens. Às vezes ocorrerão revelações às quais nem sempre os envolvidos estarão prontos para lidar.

Mas ter compreensão do que o corpo fala pode ser amplamente satisfatório e construtivo. Desmantelar suas próprias defesas autodestrutivas ou apenas aquelas que não ajudam no cotidiano.

Depois de tantas definições observadas, podemos dizer que a comunicação não verbal é o envio da mensagem sem o uso das palavras, através do corpo com expressões, gestos, movimentos, respirações e pausas, posturas, orientações corporais, disposição de objetos e até a distância entre emissor e receptor.

4.3 - Observações

Com todos esses fatores apresentados, é importante frisar que dificilmente uma pessoa poderá observar alguém e traduzir os movimentos corporais como se fosse um vocabulário facilmente apreensível. Como se cada trejeito, gesto ou movimento tivesse apenas um significado exato. Sempre será necessário escutar, observar, revisar evidências, confirmar teorias, avaliar e prestar atenção no processo todo o tempo.

A linguagem corporal muitas vezes reflete apenas uma condição física, como costas doloridas, ou um estado mental temporário, como frustração, e não um traço mais permanente da personalidade, como explica Dimitrius (2001).

Também devemos destacar que mesmo que um acontecimento seja capaz de afetar nossos órgãos sensoriais, não há garantia que o observemos. Pelo estudo da percepção, para se ocultar de olhares hostis, é bom estar invisível e para fins de propaganda ou sedução, é desejável uma visibilidade máxima (CLIFFS, 1965). E o homem e a natureza são capazes de aplicar eficientemente essas duas medidas e mais para diferentes finalidades.

No estudo da comunicação não verbal observamos a combinação de todos os movimentos do corpo, desde os mais propositais aos inteiramente inconscientes, desde os que só têm aplicação numa única cultura até aqueles que atravessam todas as barreiras culturais.

Envolve diretamente um conjunto de comportamentos não verbais, o comportamento que por sua vez, é uma forma de comunicação. Uma resposta A um estímulo. Estímulos que produzem impactos internos e externos.

5 – COMPORTAMENTO

Ao se falar de comunicação não verbal, podemos citar a psicomotricidade e a expressão corporal, as quais são diretamente vinculadas ao comportamento. Este, que pode ser brevemente definido como a reação dos sistemas vivos aos fatores ambientais, ou seja, movimento.

O behaviorismo, ou comportamentalismo surgiu com o intuito de que é possível uma ciência do comportamento. Embora que para os comportamentalistas, ao diminuírem as teorias psicodinâmicas altamente especulativas, ao centrarem-se ao comportamento observável, o comportamento humano é algo delicado e controverso (SKINNER, 1956), há pouca consideração teórica da motricidade, inclusive, os comportamentos corporais são descritos como comportamentos verbais (mesmo que não sejam vocais) porque são uma forma de linguagem, uma vez que é utilizado o sistema estímulo-resposta.

Quando um indivíduo está parado no semáforo e o sinal fica verde, ele segue dirigindo. Foi enviado um estímulo o qual induziu uma resposta. Nesse exemplo prático, houve movimento na resposta.

Como um conjunto de ideias, a análise do comportamento, ou behaviorismo não é uma ciência em si, mas propriamente uma filosofia da ciência. Oferece uma visão alternativa sobre o que fazemos e porque fazemos. No behaviorismo clássico, há algo que se relaciona com o estudo da comunicação não verbal, posto que se atenta à interpretação de fatores mais do que a explicação de suas causas.

Esse estudo, porém, não visa excluir o contexto geral ou causalidade dos elementos envolvidos na relação de comunicação não verbal e educação física, embora também estes não sejam os maiores destaques.

Howard Rachlin (1985), um comportamentalista contemporâneo vem levando em consideração que o comportamento não pode ser compreendido focalizando a atenção apenas em eventos momentâneos. Seus argumentos aplicam-se aos termos que parecem se referir as causas internas do comportamento, sejam estados da mente ou disposições comportamentais.

A comunicação como é comportamento, e comportamento está ligado à personalidade, é importante observarmos alguns fatos sobre a personalidade. Na psicologia, o comportamento pode ser determinado de acordo com a personalidade.

Duas correntes dividem opiniões, a primeira define personalidade como produto das disposições naturais, inclinações hereditárias, influências psicofísicas do ambiente e da educação, tudo com ajuda da própria vontade. A segunda concepção afirma que a personalidade é a reação do indivíduo ao papel que lhe é imposto pelo grupo.

Alchieri, Cervo & Núñez (2005) afirmam que a personalidade permite entender aquilo que distingue as pessoas entre si nas suas diversas preferências e ações e o que lhes é singular (p. 175). De certa forma, o conjunto de comportamentos que estabelece a personalidade.

Para construir a personalidade e seu conhecimento, o ser deve agir, assegurar e assumir pessoalmente a informação oriunda de suas interações e trocas com o meio (VAYER, 1985).

Mesmo que através de um processo de análise com referências nos padrões comportamentais pode-se reunir muito informação quanto ao conhecimento das atividades da existência, cada pessoa é única e complexa, é importante reunir o máximo de informação sobre ela para estabelecer um padrão consistente e confiável. Devemos observar que alguns fatores são controláveis e outros não. Devemos também, saber que um estado mental não é um estado de ser. E o mais importante, não há uma maneira simplista de traçar o perfil psicológico de ninguém através do comportamento não verbal.

Aquela velha história de que as aparências enganam, e por sua vez, as evidências também, embora possam vir a serem meias verdades. Aquilo que observamos jamais se encontra em correspondência exata com a situação. Alguns aspectos são omitidos, outros acrescentados, outros adulterados.

Pires (2012) afirma que a análise moderna do comportamento não verbal não permite e nem proclama 100% de certeza sobre como será o comportamento de uma pessoa, pois ela não desconsidera os três elementos básicos das funções mentais superiores e que nos caracterizam, univocamente, como seres humanos: a ação conscientemente controlada; a memória ativa e o pensamento abstrato.

Ao falarmos comportamento não verbal, o qual é complexo e sutil, entendemos que ele pode ser estruturado, de forma que siga regras específicas ou não, como na maior parte das vezes.

O comportamento como forma de comunicação, pela comunicação não verbal tem diversas funções, entre elas podemos destacar: repetir e enfatizar a mensagem,

completar, elaborar e modificar mensagens verbais, conflitar ou contradizer ou confundir mensagens verbais para demonstrar ambivalência ou encobrir motivos, substituir palavras, moderar, regular e coordenar a linguagem.

Todo ser vivo tem capacidade de perceber movimentos sutis. Quando pensamos, o cérebro reage enviando impulsos nervosos para o corpo todo, pois todo pensamento gera emoções e emoções geram palavras e ações (CAIRO, 2001).

Todo comportamento ocorre em um determinado contexto, assim como muda à medida que muda o contexto. E essas mudanças são resultado de uma história. Os problemas sociais são problemas comportamentais.

6 – EDUCAÇÃO FÍSICA

A comunicação não verbal é primordial nos campos de trabalho e profissões, e a educação física possui um link maior ainda, uma vez que é o campo de estudo, de uma forma ampla, do movimento corporal. Podemos chamar também de motricidade humana.

Lavega (2002) diz que os conteúdos da Educação Física podem ser divididos em quatro grandes grupos: jogos, esportes, atividades físicas em geral e atividades físicas expressivas ou artísticas. O que eles possuem em comum, obviamente além de fazerem parte da educação física é o movimento e o corpo. Ao usar elementos não verbais, a comunicação torna-se uma área de importância na educação física, uma vez que há proximidade entre o que é estudado em ambas as áreas.

A educação física estuda a ação humana tanto do ponto de vista motor quanto social. Cultura, consciência corporal, funcionalidade da atividade física e sua história, assim como movimentos e expressões corpóreas. A educação de uma pessoa em movimento, pedagogia do movimento e adaptações ao movimento. Educação concentra-se no movimento.

O profissional de educação física além de tudo tem o papel de mediador (LOVISOLO, 1993). Ele precisa compreender os vínculos da prática da educação física com a prática global (MACHADO, 2006). Como um elemento de educação, a educação física tem como objetivo o desenvolvimento integral do indivíduo. Para isso, faz uso das atividades físicas, esportivas e recreativas.

Alguns autores não concordam dessa secundarização da educação física, quando é utilizada como instrumento para outro fim. Educação pelo movimento, o que faz a educação física perder a especificidade. Nesse contexto de ser um meio, como agente de transformação do processo educacional, que atua sobre os aspectos de natureza afetiva, psicomotora afetiva social, fica clara a importância do movimento no desenvolvimento do ser humano. E de como mesmo com divergências, a educação física tem um grande e vital impacto na sociedade e no homem individual, como uma ação educativa.

Tani (1996) sugere que no desenvolvimento da educação física, ao invés de privilegiar a execução, que o profissional tenha capacidade de desenvolver suas capacidades diagnósticas e de observação, para que antes de qualquer instrução ele saiba o que o aluno precisa aprender.

Okuma (1996) afirma que

“A respeito das vivências práticas e o profissional em educação física que tão importante quanto a aquisição de conhecimento, são as vivências práticas à medida que tais vivências forneçam subsídios necessários para que o profissional aprenda a lidar com pessoas e possa conduzir sua ação profissional num nível de excelência.”

Kbrebs (2008) cita quatro áreas de conhecimento destacadas como precursoras do estudo do comportamento motor: a biologia humana, a neurofisiologia, a psicologia experimental e a psicologia do desenvolvimento. Na educação física, pelo estudo da motricidade humana, ocorre o estudo do movimento humano e suas implicações culturais, fisiológicas, biológicas e antropológicas.

Tani, Manoel, Kokobun & Proença (1988), dizem que o movimento humano faz parte do domínio motor (ou psicomotor devido ao grande envolvimento do aspecto cognitivo nos movimentos). Entretanto, no comportamento humano estão presentes também o domínio cognitivo e o domínio afetivo-social.

"O movimento revela evidentemente muitas coisas diferentes. É o resultado, ou da busca de um objeto dotado de valor, ou de uma condição mental. Suas formas e ritmos mostram a atitude da pessoa que se move numa determinada situação. Pode tanto caracterizar um estado de espírito e uma reação, como atributos mais constantes da personalidade. O movimento pode ser influenciado pelo meio ambiente do ser que se move." (LABAN, 1978, p.20).

Entre a educação física e a motricidade humana, o profissional tem a função de discutir e analisar como se processa o movimento nas suas diversas possibilidades de desenvolvimento, e deve também focar as implicações do movimento para as pessoas.

Aprender e ensinar requer um processo comunicativo que vai das palavras aos gestos, expressões faciais, posturais, conscientes e inconscientes. Tanto por parte do professor em aprender a analisar seus próprios movimentos, tom e timbre da voz a fim de facilitar a emissão da mensagem e conseqüentemente o entendimento do conteúdo a receber os sinais não verbais dos alunos.

O profissional de educação física possui um contato maior e direto com as pessoas. Contato literalmente físico, proximidade, além da parte técnica e mecânica da aprendizagem, possui o contato de forma que possa aprender a observar a emitir e receber os sinais não verbais e utilizar isso de forma positiva.

6.1 - Educação física e corpo

Com todos os assuntos abordados no curso de educação física, as disciplinas de prática e expressão corporal abrem o leque sobre os aspectos do corpo e o movimento, interligados. Propõem resgatar as possibilidades e entendimentos em relação ao movimento corporal.

Birdwhistell (1985) acreditava que o próprio corpo, literal, físico, a aparência que comunicava. Como complemento quase sempre culturalmente programado. Como se fosse possível “aprender a aparência”, e não nascer com ela.

Merleau Ponty apontou as mudanças ao considerar o corpo completo, e afirmava:

Para muitos pensadores, no final do século XIX, o corpo era um pedaço de matéria, um feixe de mecanismos. O século XX restaurou e aprofundou a questão da carne, isto é, do corpo animado.

É necessário compreender o corpo, não só como um conjunto de tecidos e órgãos, mas como um sistema completo que recebe e transmite sensações. Pode ser observado então com três aspectos: orgânico, material e criativo. *Corpo que não é passivo: ele transgride, cria, rebela-se – porque fala* (NOVAES, 2011).

De acordo com o pensamento de Vayer (1985), o corpo é ao mesmo tempo meio e modo de integração do indivíduo na realidade do mundo, ou seja, é carregado de significado.

Lola Brikman (1989) enfatizou que cada pessoa deve ser importante de si mesmo, de forma que é preciso conhecer seu processo individual e ajudar seu desenvolvimento a partir dela mesmo. Dessa forma é importante saber que é preciso respeitar a capacidade de manifestação pessoal com intenção de contribuir para libertar o movimento. De acordo com seu entendimento, a educação do corpo tem um papel impreterível e corrobora com a educação de forma geral.

Visto que a intenção não é de exaltar o corpo, ao estudar e vivenciar o tema, mas ter o movimento corporal como instrumento de expressão. Exercitar a criatividade, processos sensoriais, perceptivos e motores, fazem parte do processo de vocabulário corporal fluido. Tanto as ações como as emoções são inseparáveis do corpo e estão determinando a forma como a imagem corporal se estabelece (BRIKMAN, 1987).

A essência do homem é intensamente dinâmica, estar vivo, é agir, isto é, estar em movimento. Ao reunir padrões comportamentais, estudar o corpo, o movimento, a cultura e a sociedade, ocorreu um aperfeiçoamento na análise dos processos de interpretação. Junto com a psicologia, é possível compreender algo dinâmico.

Apesar do que se sabe hoje, bem mais do que há vinte anos, o quanto a comunicação não verbal é importante não apenas nos campos de trabalho, mas também na vida, nem todos os profissionais tem acesso a essa área de conhecimento.

6.2 - Educação física e a linguagem na comunicação não verbal

O graduando em educação física, pela grade curricular atual, tem contato com a área de expressão corporal, a qual já aborda muitos aspectos da comunicação não verbal e suas implicações, embora dificilmente se aprofunde sobre o assunto quando se torna profissional. E mesmo os que procuram compreender mais sobre, podem ter algumas dificuldades. Não é exatamente simples, visto que é necessária paciência, concentração e acima de tudo, empatia. Gostar de pessoas, de observar e buscar o máximo possível compreendê-las.

Também devemos frisar que ninguém aprende uma nova linguagem apenas pelos livros. Para ser fluente em um novo idioma, por exemplo, é preciso trocar experiências com outras pessoas, logo, por em prática o que foi estudado, aprender a interpretar, aprender com os erros, até que a comunicação eficiente seja estabelecida. Tendo em vista esses aspectos, e se atentando ao fato de que da cabeça aos pés, tudo foi estudado, é comprovado que cada parte do corpo tem uma linguagem a ser entendida.

Cada órgão recebe um impulso nervoso que é comandado pelas emoções, o profissional de educação física, além de saber o que deve observar nas pessoas, deve saber também o que transmite através de si mesmo, independente do âmbito de trabalho com o qual está inserido, pode observar e levar em consideração no processo de intervenção e desenvolvimento com alunos ou clientes os seguintes aspectos: gestos, posturas, direção espacial, movimento das partes e membros corporais, tensão e ritmo do movimento, rosto e expressões, atitude em relação ao que está acontecendo no momento, tom e timbre da voz, examinar o ambiente e o

contexto do momento, como a pessoa se locomove pelo ambiente, a distância que mantém das pessoas e de quais pessoas, aparência e traços físicos relevantes para entender as pessoas (corpo como mensagem), como as pessoas tocam em si mesmas e nos outros, aprender a observar padrões, o que é típico ou atípico, entender se está diferente apenas ou é diferente, considerar a cultura ao observar e saber que as vezes é preciso ponderar e aprender que existem exceções e também aprender que a intuição pode ser importante em alguns casos.

Alguns aspectos são importantes na hora de observar e ter melhor resultado e acuidade ao ver o que o corpo fala. Observar traços mais marcantes, saber que algumas coisas você controla e outras controlam você, estar consciente do espaço, estar consciente das suas emoções e a dos interlocutores e de uma forma geral, se atentar à naturalidade dos fatos. Com tudo que foi apresentado até então, alguns fatores de mais fácil percepção serão apresentados a seguir:

6.2.1 - Postura e movimentos corporais na educação física

O posicionamento corporal, como uma pessoa está “posta”, logo de cara pode dizer muito. Pela definição de Gaiarsa (1920) postura é a soma das tensões musculares mecanicamente necessárias para nos manter de pé e equilibrado. No contexto desse trabalho, é também a reação mecânica do corpo as próprias ações.

Para quem for observar, é possível quase sempre ver que o nosso corpo aponta para onde a mente quer ir. A postura pode também, ser aberta, ou seja, quando não há barreiras como braços cruzados, entre a pessoa e algo ou alguém; Ou pode ser fechada, quando há barreiras, ou angulação do corpo em relação à outra pessoa, de forma que a pessoa se sinta desafiada.

De modo geral, como a pessoa se coloca, é importante observar como ela esta em relação às pessoas e ao ambiente. Por exemplo, uma postura caída, acuada, certamente indica algum desconforto, podendo até ser um sinal de trauma sobre algum fator da situação momentânea.

Outra perspectiva interessante, apontada por Pierre Weil e Roland Tompakow (1986), é a partir do realce das partes do corpo comparadas simbolicamente a animais. São eles: o boi, quando a pessoa evidencia ou avança o abdômen, simboliza instinto, o desejo alimentar ou sexual, quase como uma forma de se oferecer ou aceitar alguma oferta de comida, por exemplo, mesmo sem estar ciente.

Segundo, o leão, é quando o tórax está em evidência, representa o centro da emoção e é considerado o centro do “eu”, geralmente salientado num momento em que a pessoa quer se impor ou é evidenciado por pessoas vaidosas e egocêntricas, o famoso inflar ou empinar o peito, exibir-se, por outro lado, tórax encolhido demonstra submissão ou retração, ou que no momento há sentimento de ameaça ou domínio. Por ultimo, a águia, que representa a razão, o controle do corpo pela mente.

Figura 3 – Ilustração gráfica simbólica do corpo segundo Pierre Weil.



Fonte: WEIL, TOMPAKOW, (1982).

A combinação ou não de um ou mais desses fatores podem retratar diversas emoções ou mensagens/respostas em um meio com mais de uma pessoa. Lembrando mais uma vez que a conciliação de diversos elementos são significantes na comunicação não verbal. E embora existam movimentos que revelam características específicas, sempre deve ser considerado o contexto, ambiente e cultura.

Além da postura como um todo, a postura dos membros também deverão ser consideradas. A cabeça, por exemplo, às vezes uma pessoa faz uma afirmação positiva ao falar, enquanto sua cabeça balança para os lados, negando ao mesmo tempo. Essa contradição pode ser observada, num exemplo prático, durante a explicação de uma atividade numa aula de voleibol, e ao final da explicação, é perguntado se foi entendida a atividade, todos falam que sim, mas algumas das pessoas gesticulam que não. Embora seja difícil prestar atenção nesse tipo de aula, é possível mudar a forma de aplicação ou aos poucos, aprender a ouvir o que não é falado.

Em relação geral a alunos e clientes, pode-se observar o posicionamento do corpo todo, ou seja, a postura e de que forma está em contextos e ambientes

diferentes, se estão em grupos, em duplas, sozinhos, próximos a outras pessoas, relaxados ou tensionados, se há balanço corporal, se o olhar está para baixo ou para cima, se olha ao redor ou pra outras pessoas ou pra alguma coisa específica, se alguma parte está contraída ou oculta, se há tiques faciais, tamborilar com os dedos, se há posicionamento das mãos sobre a face ou colo, se a pessoa roí as unhas, esfrega a barba/bochechas, passa as mãos pelos cabelos e tantos outros movimentos peculiares.

Embora os movimentos corporais muitas vezes possam discordar do que a pessoa está falando verbalmente, ao se observar a acomodação, a postura da pessoa, geralmente ela acompanhará o que está sendo discutido ou defendido. Mudar a postura, assim como a gesticulação, parece coincidir com a linguagem falada (DAVIS, 1979). E as pessoas normalmente já possuem alguns trejeitos característicos. Albert Scheflen (1964) descobriu também que a maioria das pessoas dispõe de um repertório de posturas limitado e de sequência previsível.

Cabe, ao longo de algum tempo ou experiência, entender se faz parte das características da pessoa ou é um estado momentâneo. Este, que pode ter sido causado ou salientado pelo profissional em algum momento da intervenção ou por alguma outra pessoa presente ou algum outro fator ambiental/contextual.

6.2.2 - Toque e educação física

Pode se dizer que o toque é um dos mais primitivos meios de comunicação e contato. Mesmo que o toque não tenha sido tão estudado como forma de comunicação, esse contato de pele com pele pode dizer ou ocultar muito. Pode ser utilizado para demonstrar afeto ou desafeto, demonstrar interesse, aconselhar, persuadir, consolar, incentivar, direcionar, etc. Geralmente é determinado pelo grau de contato com a pessoa, ou seja, o tipo de relação interpessoal, de onde e quando.

Todo ser humano está em contato pelo mundo externo através da pele (DAVIS, 1979). Através da pele, o maior órgão do ser humano, pode-se sentir calor, dor, tremor, pressão. Ao longo do crescimento de uma pessoa, ela descobre o seu corpo por meio da pele e como e onde ela pode se tocar, assim como tocar nas outras pessoas.

Alguns tipos de relação são feitas pelo contato físico, ou seja, comunicação pelo tato. Um carinho da mãe com o recém-nascido, um abraço de amigos, uma

relação sexual entre namorados. Tudo depende do contexto e do tipo de relação. Evitar contato físico pelo tato também é uma mensagem.

A maioria é facilmente reconhecida e geralmente não muito aceita nos ambientes profissionais. Na educação física, assim como o movimento, o toque faz parte no desenvolver de atividades e interação entre profissional e aluno ou cliente. Apesar disso, é importante ter cuidado uma vez que o toque pode gerar mal entendidos ou desconforto.

6.2.3 - Aparência e características físicas na educação física

O corpo aparente enviando mensagens. A primeira coisa que a maior parte das pessoas nota na outra é a aparência. Os traços físicos, a roupa, a cor do cabelo, o peso e altura, se ela tem tatuagens, se usa maquiagem, se o sapato está na moda. Quase todos esses aspectos podem sim, ser relevantes para entender uma pessoa e suas atitudes ou respostas na comunicação.

É também, uma maneira possível, não a única ou exclusiva, de conhecer mais da personalidade da pessoa. Mas de forma nenhuma com intenção de julgar, classificar, ou defini-las.

Ajuda a revelar e entender como a pessoa transmite sinais e valores, ou se ela apenas estava de tal maneira em um determinado dia e momento. Por outro lado pode revelar como a pessoa quer ser vista pelo mundo. Quais são suas crenças, se gosta de esportes, onde estudou, se é mais simples ou extravagante, etc.

Entre as características, traços físicos e aparência, podemos observar a altura, postura, condição física, higiene, se está pálida ou corada, aparelhos dentais ou corporais, óculos, próteses, acessórios tradicionais (abotoadura, broche, relógios clássicos, chapéu, etc.), acessórios atemporais (cinto, gravata, brincos, anéis, etc.) ou acessórios vanguardistas (piercings, cílios postiços, tatuagens, etc.), estilo e cuidado com as roupas, cabelos, unhas, dentes, quantidade de maquiagem, etc.

Tudo isso é claramente difícil de observar em todas as pessoas e em todos os momentos. Logo em cada ambiente e contexto, alguns desses aspectos se farão mais óbvios de perceber.

A comunicação não verbal, assim que assimilada e aplicada aos espaços físicos cabíveis na educação física, será de maior utilidade para compreensão e desenvolvimento da área, assim como das pessoas e de si mesmo. O propósito é

ajudar nas comunicações e entendimento de diferentes casos possíveis durante o exercício da profissão.

Dentro os possíveis casos, aqui estão alguns dos mais interessantes na área de educação física que podem ser observados sobre os traços ou emoções:

Medo: diferente de ansiedade, o maior sinal é tensão corporal, respiração pesada, olhar ao redor e movimentos rápidos e imprecisos.

Confiança: o indivíduo sempre está entre outras pessoas, colocado numa distância apropriada, com movimentos firmes, porém tranquilos, geralmente coordena uma conversa.

Defesa: cruzar pernas ou braços, desviar o olhar, comportamento evasivo ou furtivo, e postura de confronto.

Vergonha: evitar contato visual e pessoas, afastamento, rubor.

Uso de álcool ou drogas: comportamento inadequado, confuso e exagerado. Alterações de humor, anatomia e movimentação dos olhos, nariz e boca instáveis.

É preciso centralizar o conhecimento da comunicação não verbal para se obter resultados eficientes e de forma nenhuma é recomendado confronto a partir do reconhecimento de fatos isolados ou não, é um estudo constante em que se deve ter cuidado e manter as suposições para si, de forma que se reflita com a melhor forma de lidar com o que foi observado.

A postura, o toque e o corpo, além de ajudar na compreensão das pessoas, melhorara a comunicação. Entender processos e emoções, pode como já foi apresentado, servir como terapia, ou apenas mais uma forma de intervenção que o profissional pode e deve praticar. Esse autoconhecimento corporal é necessário, belo e pode trazer descobertas interessantes.

Explorar, com cuidado o que é sensível para cada um no seu próprio corpo. Aprender a dismantelar o corpo, que em alguns momentos já foi visto como algo pecaminoso ou até desconsiderado e separado do resto do ser. Além de compreender a belíssima vitalidade envolvida no movimento, estar mais próximo de si. Dominar o corpo de forma que ele não seja uma ferramenta de manipulação, motivo de vergonha, tristeza ou medo.

Embora sempre haverá resistência, esse é o momento para desarmar as correntes do que envolvem o corpo, o corpo em movimento, o corpo e o ser como

um só. As pessoas estão mais próximas de assumir o controle de tudo que lhes incomodava e trabalhar no que pode melhorar. Esse é o momento dos profissionais de educação física desenvolverem as práticas corporais de forma leve e expressiva.

6.3 - Para o profissional de educação física

Primeiramente é interessante frisar que apesar da educação física ainda carregar o estigma de preocupação com as aparências, entre outros clichês, não é esse o intuito das seguintes observações. O que o corpo transmite, se considere os aspectos físicos e corporais, de forma nenhuma categoriza profissionais, em relação à qualidade de cada um a partir da aparência e suas implicações que com a falta de atenção e responsabilidade, cria estereótipos ou comparações.

Tendo isso em mente, sabemos que é muito difícil estar consciente de como nosso próprio corpo se comporta todo o tempo. O tom da nossa voz, nossa postura, nossos olhares de desaprovação que nem percebemos, um pequeno riso de malícia que escapa. Tudo o que as pessoas transmitem durante um dia, é às vezes até doloroso pensar, que nosso corpo também fala.

Aprendemos bons modos desde a infância, sabemos o protocolo de decoro na profissão, aconselhamos colegas como se apresentar da melhor maneira possível, e ainda assim, é custoso estar sempre adequado. Sempre haverá alguém examinando você. Ao ter ciência disso, o que se pode fazer é:

Saber o público com o qual você terá contato. Conhecer os interesses e todas as informações relevantes dessas pessoas e estar de acordo com o preparado para o processo de intervenção, aula, palestra, treino, etc. desse momento. Considerar o que eles podem gostar ou não gostar de acordo com suas especificidades. Ser cauteloso do início ao fim.

Saber como agir e mesmo em situações inesperadas manter o profissionalismo, dedicação e cuidado, tanto com as pessoas, como com você mesmo. Ekman (2011) acrescenta que se soubermos identificar as emoções desde cedo, teremos mais facilidade em ajudar as pessoas e a controlar as próprias respostas emocionais aos sentimentos desta. Mais uma vez, estar preparado, de como começar, do que fazer, do que dizer, de como chegar, de como terminar e de como sair.

Acima de tudo, saber o seu objetivo. Saber não apenas o conteúdo, mas a mensagem total que você pretende passar. Observar como as pessoas estão reagindo, no decorrer do momento, se há retorno, impressão positiva.

Num momento reservado, imagine tudo que foi apresentado anteriormente, em relação a você mesmo. Se você estivesse se observando, ao ver sua postura, seu tom de voz, sua escolha de vestimenta. Tentar entender qual mensagem você está passando.

Além de tudo, há uma teoria de Pierre Weil que como através do nosso corpo expressamos nossos pensamentos, emoções e reações instintivas, ou seja, nossa personalidade, ao mudar certos aspectos corporais poderemos mudar nosso ser mental, emocional e instintivo.

Por exemplo, há algumas posturas, que se ao se manter por algum tempo, a pessoa pode sair de um estado emocional para o outro. A posição de *wonder woman* (em pé, com pernas estendidas e afastadas, braços flexionados apoiados lateralmente na cintura com os punhos fechados, cabeça erguida e olhar para o horizonte) ao ser mantida por cinco minutos, dá a sensação de poder, domínio.

Figura 4 – Fotografia ilustrativa da posição *wonder woman*.



Fonte: Getty images.

Logo, o conjunto de movimentos corporais pode vir a ser mais benéfico ainda ao ser desenvolvido de forma positiva. A dança é um dos instrumentos que junta tempo, espaço e energia, e a partir dela, pode-se desenvolver uma diversidade de aspectos expressivos e corporais (WEIL, 1973). Assim como a yoga, lutas, até alguns jogos e musculação, se bem aplicados, podem acarretar resultados positivos.

De acordo com o psicólogo Sergio Senna (2015), é importante para os que estudam linguagem corporal, estar consciente de suas próprias emoções e das emoções dos seus interlocutores; do espaço que em você, seus interlocutores e outros se encontram; a velocidade com a qual se interage; a repetição e a naturalidade em que se leva qualquer tipo de interação.

O profissional além de saber ler as mensagens não verbais de seus alunos, o mesmo deve ter consciência e saber usar o seu corpo e suas expressões, (comunicação não verbal), de forma que passe assim confiança.

7 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Alguns dos pontos aqui apresentados são uma breve apresentação do assunto e suas possibilidades. Para maior entendimento é necessário mais estudo, de forma que cada parte seja abordada separadamente e desenvolvida. Além de que, a comunicação não verbal está em fase de expansão nos meios de pesquisa e aplicação, assim com sua aplicação diretamente relaciona à educação física.

A partir dos fatos apontados sobre a linguagem corporal, esta tem como função expressar sentimentos, emoções, reações e transmitir mensagens. Manifesta-se de forma natural, intuitiva e continuamente, mas é influenciada pelo contexto e pelas diferentes culturas.

O que o profissional pode entender diante dessas informações, é sobre a importância ter consciência das formas de comunicação não verbais e suas implicações, principalmente no momento de intervenção. Tanto do que transmite, quanto às mensagens que recebe.

É correto afirmar também que o profissional de educação física está inteiramente ligado com o desenvolvimento das formas de manifestação corporal em todas as faixas etárias e independente do nível de habilidade física, é possível trabalhar com o corpo e o movimento de forma que gere resultados positivos.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Flávio Soares. **A “escrita de si” na formação em Educação Física.** In: Revista Movimento. Vol. 14, n. 2, 2011b, pp.239-258.
- BECKER JR., B. **Manual de psicologia do esporte e do exercício.** Porto Alegre NOVAPROVA, 2000.
- BORDERNAVE, Juan E. Dias. **O que é comunicação.** 7ª. Ed. Brasiliense, 1982.
- BRIKMAN, Lola. **A linguagem do movimento corporal.** São Paulo: Summus, 1989.
- BRITO, Carmem Lucia **Consciência Corporal.** Rio de Janeiro: Sprint Editora, 1996.
- CLIFFS, Englewood. **Percepção.** Nova Jersey: Prentice-Hall Inc, 1965.
- CORRAZE, J. **As comunicações não-verbais.** Rio de Janeiro: Zahar, 1982.
- DAVIS, F. **A comunicação não-verbal.** 6. ed. São Paulo: Summus, 1979.
- DEL PRIORE, M. & AMANTINO, M. **História do corpo no Brasil.** São Paulo, Editora Unesp, 2011.
- DELMANTO, Suzana. **Toques sutis.** São Paulo: Summus, 1997.
- DIMITRIUS, J. E; MAZZARELLA, M. **Decifrar pessoas: como entender e prever o comportamento humano.** São Paulo: Alegro, 2001.
- FEIST, J; FEIST, G. J. **Teorias da personalidade.** 6ª. Ed. São Paulo: McGraw-Hill, 2008.
- FELDMAN, Sandor. **Os gestos e outras expressões não-verbais.** Internet. Disponível em: <http://www.bernardojablonski.com/pdfs/graduacao/gestos.pdf> (Consultado em 12 de Setembro de 2017).
- GAIARSA, J.A. **A estátua e a bailarina.** 3. ed. São Paulo: Ícone, 1995.
- GAIARSA, José Ângelo (2002): O corpo fala? Internet. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/08n3/Gaiarsa.pdf> (Consultado em 22 de Agosto de 2017).
- JAKOBSON, Roman. **Linguística e comunicação.** 22ª. Ed. São Paulo: Cultrix, 2010.
- JOLY, Martine. **Introdução à análise da Imagem.** 14ª. Ed. Campinas: Papiros, 2012.
- KNAPP, Mark e Hall, Judith **Comunicação não-verbal na interação humana.** São Paulo: JSN, 1999.
- LABAN, Rudolf. **Domínio do movimento.** São Paulo: Summus, 1978.
- LE BRETON, D. **Adeus ao corpo: antropologia e sociedade.** Campinas, Papiros Editora, 2013.

LOVISOLO, Hugo. **Educação Física: A arte da mediação**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

MACHADO, Afonso Antonio. **Psicologia do esporte: da educação física ao alto rendimento**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MARZANO-PARISOLI, M.M. **Pensar o corpo**. Petrópolis: Vozes, 2004.

MATTHIESEN, S. Q. *et. Al.* **Linguagem, Corpo e Educação Física**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – 2008, V.7 (2): 129-139.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção**. São Paulo, Martins Fontes, 1994.

MERLEAU-PONTY, M. **Textos escolhidos**. São Paulo: Abril Cultural. Seleção e tradução de Marilena de Souza Chauí, 1980.

MESQUITA, R.M. **Comunicação não verbal: relevância na atuação profissional**. São Paulo: Revista Paulista de Educação Física, v.11, n.2 p.153-163. jul/dez. 1997.

NETTO, J. T. C. **Semiótica, informação e comunicação**. São Paulo: Perspectiva, 1980.

OKUMA, S.S. “ **Significado da experiência: Outra visão sobre vivências práticas no curso de graduação em Educação Física**.” - Caderno Documentos - nº2 - p.28-31- Escola de Educação Física - Universidade de São Paulo,1996.

OLIVEIRA, M. V. **O que é educação física**. São Paulo: Brasiliense, 1983.

PENTEADO, J. R. W. **a técnica da comunicação humana**. 6ª. Ed. São Paulo: Pioneira, 1977.

PIRES, Sergio Fernandes Senna. **Educação e Linguagem Corporal**. Instituto Brasileiro de Linguagem Corporal. Disponível em <https://ibralc.com.br/educação-e-linguagem-corporal/> >. Acesso em 23 Set 2017.

PIRES, Sergio Fernandes Senna. **O que é Comunicação Não verbal?** Instituto Brasileiro de Linguagem Corporal. Disponível em <https://ibralc.com.br/comunicacao-nao-verbal/>>. Acesso em 25 Ago 2017.

REICH, Wilhelm. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

RIBEIRO, Lair. **A magia da comunicação**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 1993.

SEVERINO, A. J. **Filosofia**. São Paulo: Cortez, 1992.

SILVA, L.M.G. *et al.* **Comunicação não-verbal: reflexões acerca da linguagem corporal**. Rev.latin-am.enfermagem, Ribeirão Preto, v. 8, n. 4, p. 52- 58, agosto 2000.

SKINNER, Burrhus Frederic. **Ciência e comportamento humano**. 10ª. Ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

SOUSA, L.F.L; LEAL, A.L; SENA, E.F.C. **A importância da comunicação não-verbal do professor universitário no exercício de sua atividade profissional**. CEFAC. V.12 Nº 5, p. 784-787, Set-Out 2010.

TANI, G.; KOKUBUN, E.; MANOEL, E.J.; PROENÇA, J. E. **Educação física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista**. São Paulo, EPU, 1988.

TESCHE, Leomar. **O turnem, a educação e a educação física nas escolas teuto brasileiras**. Rio Grande do Sul: Editora Unijuí, 2001.

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA (Rio Claro). Serviço Técnico de Biblioteca e Documentação. **Normas ABNT e busca bibliográfica**. Ed. rev. Rio Claro, 2016. Disponível em:
https://docs.google.com/document/d/1bfh4jUjNFHLpHXnjoOBO_siuyIYaQVvGZLjV7xISY3Q/
. Acesso em: 11 abr. 2017.

VAZ, Ana (2010): **A linguagem das roupas: cores e formas**. Internet. Disponível em:
<http://umblogcomoaquele.blogspot.com/2010/12/linguagem-das-roupas-cores-e-formas.html>
(Consultado em 20 de Agosto de 2017).

VIGOTSKI, Lev Semenovich. **A formação social da mente**. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

VOTRE. S. J. et al. **Cultura, atividade corporal e esporte**. Rio de Janeiro: Editora Central Universidade Gama Filho, 1995.

WEIL, Pierre; TOMPAKOW, Roland. **O corpo fala: a linguagem silenciosa da comunicação não-verbal**. 13. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 1982.