
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DESENVOLVIMENTO HUMANO E
TECNOLOGIAS**

**COLABORAÇÃO DO ESTUDO DO COMPORTAMENTO NÃO VERBAL NO
ESPORTE: UMA PROPOSTA SISTEMÁTICA**

LUÍS CÉSAR SPATARI GONZALEZ

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DESENVOLVIMENTO HUMANO E
TECNOLOGIAS**

**COLABORAÇÃO DO ESTUDO DO COMPORTAMENTO NÃO VERBAL NO
ESPORTE: UMA PROPOSTA SISTEMÁTICA**

LUÍS CÉSAR SPATARI GONZALEZ

Dissertação apresentada ao
Instituto de Biociências do Câmpus
de Rio Claro, Universidade
Estadual Paulista, como parte dos
requisitos para obtenção do título
de Mestre em Desenvolvimento
Humano e Tecnologias.

**Rio Claro - SP
2020**

G643c Gonzalez, Luís César Spatari
Colaboração do estudo do comportamento não verbal no esporte : uma proposta sistemática / Luís César Spatari Gonzalez. -- Rio Claro, 2020
68 p. : tabs.

Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro
Orientador: Afonso Antonio Machado

1. Comportamento não verbal. 2. Medo. 3. Emoções. 4. Esporte. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp.
Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

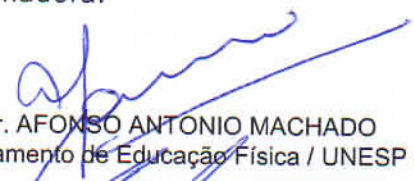
CERTIFICADO DE APROVAÇÃO

TÍTULO DA DISSERTAÇÃO: COLABORAÇÃO DO ESTUDO DO COMPORTAMENTO NÃO VERBAL NO ESPORTE: UMA PROPOSTA SISTEMÁTICA

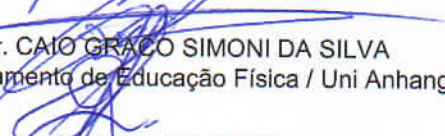
AUTOR: LUÍS CÉSAR SPATARI GONZALEZ

ORIENTADOR: AFONSO ANTONIO MACHADO

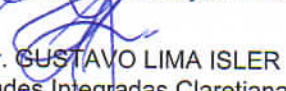
Aprovado como parte das exigências para obtenção do Título de Mestre em DESENVOLVIMENTO HUMANO E TECNOLOGIAS, área: Tecnologias nas Dinâmicas Corporais pela Comissão Examinadora:



Prof. Dr. AFONSO ANTONIO MACHADO
Departamento de Educação Física / UNESP - Instituto de Biociências de Rio Claro / SP



Prof. Dr. CAIO GRACO SIMONI DA SILVA
Departamento de Educação Física / Uni Anhanguera



Prof. Dr. GUSTAVO LIMA ISLER
Faculdades Integradas Claretianas / Unidade Rio Claro / SP

Rio Claro, 18 de fevereiro de 2020

Para as pessoas mais importantes da vida.
Minha esposa Andrea, e meu filho Luis Fernando.

AGRADECIMENTO

Meu maior agradecimento é para minha família. Minha esposa, Andrea, que sempre esteve comigo, nos momentos de conquistas, de alegrias, de tristeza e superação. Acompanhando e incentivando meus sonhos. Certamente não trocaria minha vida por outra sem ela e nem alcançado meus objetivos profissionais. E ao meu filho, Luis Fernando, que certamente não entendeu como foi esse meu período de dedicação aos estudos, e tenho certeza que um dia entenderá, mas que contribuiu trazendo momentos de diversão, alegria, força e paz. Eles não fazem ideia do que fizeram por mim.

Agradeço a todos que de alguma forma participaram deste momento de desenvolvimento profissional. Seria injusto colocar nomes, pois tantas pessoas fizeram parte disso e apesar de não estarem com seus nomes aqui, certamente sabem e terão minhas palavras e carinho transmitido de forma pessoal.

Meu muito obrigado ao Prof. Dr. Afonso Antonio Machado. Ao dizer a ele que essa pós-graduação eu certamente cometeria muitos erros por ser uma experiência nova para mim, escutei do professor Afonso “encare isso como um desafio”. Tomei isso como base e segui em frente. Agradeço pela oportunidade, confiança e acreditar em mim. Essa experiência me trouxe mudanças pessoais e profissionais. Não poderia começar um mestrado e acabar sendo a mesma pessoa. Foi um período de muita aprendizagem e crescimento. Muito obrigado!

“O órgão da percepção age mais prontamente que o julgamento”

Leonardo da Vinci (1452-1519)

RESUMO

A comunicação é intrínseca e necessária ao homem pois serve para o relacionamento e integração entre os indivíduos. É expressada pelo compartilhamento de mensagens, emoções, sentimentos e ideias através dos pensamentos, gestos, movimentos do corpo. Dificilmente em uma interação social não há manifestação das emoções, pois elas servem para lidar com eventos ou assuntos significativos. As emoções surgem pela avaliação das situações e tem o corpo como instrumento intermediário entre o seu desencadear e suas expressões no meio social. São inatas, passageiras, globais, sendo na maior parte das experiências humanas inseparáveis dos pensamentos e ativadas pelas avaliações subjetivas atribuídas as situações presentes em várias situações cotidianas, inclusive no esporte, influenciando no desempenho tanto no aspecto psicológico como motor pela alta exigência do ambiente esportivo. O medo é uma das emoções básica mais importantes para o homem, um alerta de emergência de ameaças à vida. Pode ser desencadeado por uma avaliação real ou imaginada que prepara o corpo com reação de luta ou fuga. Trata-se de um estado emocional frequente em esportistas pelas incontáveis fontes que o causam. O comportamento não verbal faz parte da comunicação interpessoal no partilhar e receber informações em interações que não sejam pelo uso de palavras, transmitindo emoções pela linguagem corporal, expressão facial, gestos, posturas e movimentos do corpo. O não verbal é uma ferramenta poderosa e importante em que uma pessoa pode influenciar o comportamento da outra de forma positiva ou negativa pois pode contradizer, complementar, substituir o verbal, sendo que quando verbal é discordante do não verbal, este prevalece. As mensagens não verbais são difíceis de controlar e esconder por não estarem sob controle consciente, por isso transmitem informações relevantes socialmente. Portanto, neste estudo foi feita uma pesquisa de revisão sistemática do comportamento não verbal do medo expressado no esporte. Os objetivos foram quantificar as publicações dos últimos 10 anos no Brasil, identificar o desenvolvimento do tema e descrever os resultados dos estudos. As pesquisas foram feitas nos sites Scielo (Scientific Eletronic Library Online); BVS (Biblioteca Virtual em Saúde Brasil); Periódicos CAPES/MEC; e BDTD (Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações) com as palavras comportamento não verbal e medo; comportamento não verbal e esporte; medo e esporte; comportamento não verbal; e comportamento não verbal e emoção. Foi usado como filtro os anos de 2010 a 2019, local Brasil e idioma Português. Os resultados encontrados estudos do comportamento não verbal em outras áreas de conhecimento: enfermagem; jornalismo; psicologia; hospitalar; empresarial; educação; deficientes visuais; infância. Um único artigo sobre medo, "Do outside": corpo e natureza, medo e gênero no surfe universitário paulistano" de Bandeira e Rúbio, (2011) não abordava o estudo do medo, apenas a explicação da autora sobre o medo de surfar. E o artigo "Comunicação cinésica e proxêmica de instrutores de Localizada experientes e estagiários: Detecção de *T-patterns*" de Alves et al., (2015), sobre a experiência dos instrutores de fitness e sua influência na comunicação não verbal com os alunos, portanto, sobre atividade física. Portanto, há necessidade não só do comportamento não verbal do medo ser estudado, mas também outras manifestações de emoções e reações comportamentais no esporte.

Palavras-chave: Comportamento não verbal; Medo; Emoções; Esporte.

ABSTRACT

Communication is intrinsic and necessary to man because it serves for the relationship and integration between individuals. It is expressed by sharing of messages, emotions, feelings and ideas through thoughts, gestures, body movements. There is hardly no emotional interaction in a social interaction, because they serve to deal with significant events or issues. Emotions arise from the evaluation of situations and the body is an intermediary tool between its trigger and its expressions in the social environment. They are innate, temporary, global, being in most human experiences inseparable from thoughts and activated by subjective evaluations attributed to situations present in various everyday situations, including sport, influencing in performance in both the psychological and motor aspects due to the high demands of the sports environment. Fear is one of the most important basic emotions for man, an emergency warning of threats to life. It can be unleashed by a real or imagined assessment that prepares the body with a fight or escape reaction. It is a frequent emotional state in sportsmen due to the countless sources that cause it. Non-verbal behavior is part of interpersonal communication in sharing and receiving information in interactions that are not through the use of words, transmitting emotions through body language, facial expression, gestures, postures and body movements. The non-verbal is a powerful and important tool in which a person can influence the behavior of the other in a positive or negative way because it can contradict, complement, replace the verbal, and when verbal is disagreeing with the non-verbal, it prevails. Non-verbal messages are difficult to control and hide because they are not under conscious control, that is why they transmit socially relevant information. Therefore, this study carried out a systematic review of the non-verbal behavior of fear expressed in sport. The objectives were to quantify the publications of the last 10 years in Brazil, identify the development of the theme and describe the results of the studies. The searches were made on the websites Scielo (Scientific Electronic Library Online); BVS (Biblioteca Virtual em Saúde Brasil); CAPES / MEC journals; and BDTD (Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações) with the words non-verbal behavior and fear; non-verbal behavior and sport; fear and sport; non-verbal behavior; and non-verbal behavior and emotion. The years 2010 to 2019, local Brazil and Portuguese language were used as a filter. The results found studies of non-verbal behavior in other areas of knowledge: nursing; journalism; psychology; hospital; business; education; visually impaired; childhood. A single article on fear, "Do outside": body and nature, fear and gender in São Paulo university surfing "by Bandeira e Rúbio, (2011) did not address the study of fear, only the author's explanation of the fear of surfing. And the article "Kinetic and proxemic communication of experienced Localized instructors and interns: T-patterns detection" by Alves et al., (2015), about the experience of fitness instructors and their influence on non-verbal communication with students, therefore, about physical activity. Accordingly, there is a need not only for non-verbal fear behavior to be studied, but also for other manifestations of emotions and behavioral reactions in sport.

Key-words: Non-verbal behavior; Fear; Emotions; Sport.

Lista de Figuras

Figura 1 - Grau consciência da pessoa inserida no campo da comunicação não verbal	28
--	----

Lista Tabelas

Tabela 1 - Resultado total das buscas em sites de pesquisa44

Tabela 2 - Resultados da quantidade de artigos filtrados pelas palavras
“comportamento não verbal” e “medo”.45

Lista Quadros

Quadro 1 – Resultados artigos selecionados do site Scielo	46
Quadro 2 – Resultados dos artigos selecionados do site BVS.....	48
Quadro 3 – Resultados dos artigos selecionados do site CAPS	50
Quadro 4 – Resultados dos artigos selecionados do site BDTD	56

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. JUSTIFICATIVA.....	10
3. REVISÃO DE LITERATURA.....	12
3.1 Desenvolvimento Humano	12
3.2 Comunicação	16
3.3 Emoções	18
3.4 Comportamento não-verbal.....	25
3.5 Medo.	31
3.6 Esporte.....	34
3.7 Emoções no esporte	35
3.8 Medo no Esporte.....	39
4. OBJETIVOS	41
4.1 Geral..	41
4.2 Específico.....	41
5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	42
6. RESULTADOS E DISCUSSÃO	44
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	61
REFERÊNCIAS	64

1. INTRODUÇÃO

O Homem é um ser complexo. Tem seu mundo interno vivendo em um mundo externo. E é da interação entre os dois mundos que resulta a individualidade das pessoas. Ainda que cada pessoa seja um ser único, ela carrega informações transferidas por hereditariedade, específica tanto de seus genitores, como generalizada, de seus ancestrais.

Uma das características essenciais de qualquer pessoa é ser social. Segundo Hofmann (2014) é a partir das interações que pensamos, nos emocionamos e nos comportamos.

Os comportamentos servem de comunicação entre as pessoas e podem ser expressados de duas formas: verbal e não-verbal. O verbal é a comunicação que pode ser controlada, por isso na maior parte das vezes podemos dizer o que queremos e como queremos. Pode ser ajustada para que as relações sociais sejam harmoniosas ou tão diretas que podem ser agressivas. Já a não verbal é uma forma de comunicação de difícil controle, mas também pouco observada pelas pessoas nas suas interações ainda que o ser humano tenha capacidade de compreender o que esteja sendo “dito”.

Também temos como forma de comunicação as emoções. Esta ferramenta de ajuste ao meio ou situações que as pessoas vivem foi essencial para nossos ancestrais e agora para nós. O medo, assunto deste estudo, tem a função de proteção das ameaças, servindo para lutar ou fugir.

Segundo Darwin (2009), a maior parte das emoções e sensações manifestas através das expressões e gestos involuntários podem ser explicadas por três princípios: hábitos associados úteis; da antítese; e ações do sistema nervoso.

Sobre o primeiro princípio, dos hábitos associados úteis, Darwin (2009) explica que o hábito leva a execução de movimentos, pelos nervos motores, e do pensar, pelos nervos sensitivos, sem que haja nenhuma consciência e esforço. Tal funcionamento é transmitido por hereditariedade e podem ser vistos em habilidades e gestos na espécie humana, por isso, ainda que uma ação ou gesto do ser humano seja instintiva, é comum que haja um grau de hábito. A ação pode se manifestar não apenas pelo hábito, mas também pela sobrecarga dos nervos, que afeta a mente do ser humano de forma não direcionada. Há no ser humano uma tendência de associação de suas ações, estados de sentimento e sensações que, se um aparecer, pode levar a manifestação do outro.

O segundo princípio, da antítese, tem para Darwin (2009), a função de intercomunicação dos seres da mesma espécie através de expressões e gestos e sons inarticulados, ainda que o ser humano tenha criado a linguagem, manifestada pela voz de

forma semiconsciente. A intercomunicação é de grande importância para o ser humano, e é provável que a princípio não tenham sido inventada e executada de forma consciente, mas sim demonstrados de forma voluntária influenciado por humores e emoções opostas, assim, tornaram-se inatos e transmitidos por hereditariedade aos descendentes.

Sobre o terceiro princípio, da ação do sistema nervoso independente da vontade e certo grau de hábito, Darwin (2009) afirma que não há influência do hábito, vontade e da antítese. Nele, quando o sistema das sensações sofre um forte estímulo, forças nervosas, dependendo da conexão, são transmitidas para células e músculos. A reação do sistema nervoso causado por um estímulo pode ser observada em sinais exteriores do corpo pelas emoções e sensações.

Darwin (2009), cita Spencer (1863), que entende que se há no corpo uma liberação de força nervosa que produz um sentimento, ela precisa ser gasta, assim, gera uma direção e força proporcionalmente igual em algum lugar. O mesmo ocorre no sistema cerebrosinal se recebe muito estímulo liberando a força nervosa em excesso, resultando em sensações intensas, do pensamento ativo, aumento da atividade glandular e movimentos violentos.

A partir dos princípios apresentados por Darwin, temos o ser humano funcionando em sua totalidade e particularidade: hereditariedade; hábito, pela aprendizagem; comunicação, pelas expressões e gestos; e fisiologia.

O objetivo deste estudo foi realizar uma pesquisa sistemática sobre o comportamento não verbal do medo expressado no esporte.

Justifica-se pela importância da comunicação, especificamente do comportamento não verbal na vida de qualquer ser humano. Trata-se de uma forma de comunicação caracterizada por espontaneidade e difícil controle na interação entre os sujeitos, servindo com transmissão e recebimento de informações, e também uma forma de manifestação das emoções. Assim, é uma rica fonte de informações que pode oferecer dados para análise e intervenções.

O método utilizado foi de revisão sistemática e teve como objetivo realizar uma pesquisa em quatro sites de publicações científicas sobre o comportamento não verbal do medo expressado no esporte para quantificar as publicações dos últimos 10 anos no Brasil e identificar o desenvolvimento do tema.

Ainda que o foco deste trabalho seja o comportamento não verbal, sua manifestação é através das pessoas. Portanto, é essencial compreender como o ser humano se desenvolve, principalmente nos aspectos psicossociais e cognitivos em seus estágios de vida. As vivências únicas de cada pessoa são as bases para buscar

compreender suas subjetividades. Suas cognições, comportamento e emoções são resultado de experiências, em uma época, uma cultura, uma família.

Assim, a fundamentação teórica deste estudo tem como objetivo apresentar os diversos aspectos relacionados ao comportamento não verbal.

O primeiro tema, do desenvolvimento humano, apresenta desde os aspectos mais amplos, pelas mudanças ordenadas vividas por qualquer pessoa, independentemente de sua cultura, até as individuais, com as mudanças físicas, psicossociais e cognitivas que estão interrelacionadas, afetando e sendo afetadas umas pelas outros.

O segundo tema é da comunicação. Fundamental para o homem por torna-lo sociável, portanto, ligado ao seu existir, além de ser uma ferramenta de transmissão de conhecimentos e compartilhamento de mensagens, emoções, sentimentos e ideias através de atitudes, gestos e comportamentos não verbais.

O terceiro tema, das emoções, descreve como a visão religiosa, filosófica e científica das emoções influenciaram a Psicologia, e a mudança dessa visão com a melhor compreensão do que são as emoções. Elas são vivenciadas por todas as pessoas e estão diretamente ligadas sobrevivência, adaptação a situações pelas respostas estratégicas de solução de problemas importantes, na qualidade de vida e forma de comunicação pelos sinais sociais nas interações entre os indivíduos.

O quarto tema, comportamento não verbal, explica como esta forma de comunicação interpessoal é um intercâmbio de mensagens não discursivas. Serve para partilhar e receber informações através de gestos, posturas e expressões faciais por meio de influência e por ser inevitável, difícil de ser controlada e escondida. Portanto, uma ferramenta poderosa e importante por serem precisos, confiáveis e pela influência que exerce.

O quinto tema é sobre o medo. Essa emoção básica de origem filogenética e ontogenética, serve de proteção para sobrevivência. É inerente a qualquer ser humano, causa sensações desagradáveis e tensão servindo como mecanismo de funcionamento de avaliação de ameaças para reações de luta ou fuga. Ainda sim, pode ser prejudicial pela intensidade e sem motivo para se manifestar. O oitavo tema é o medo no esporte, mas apresentado antecipadamente na sequência aqui apresentada pela relação com o quinto tema, pois se tratar daquela emoção em um ambiente de elevadas exigências e pela percepção subjetiva do atleta podendo causar insegurança e exigência de alta performance frente a um cenário, um resultado, consequência do fracasso e importância do objetivo. A influência do medo é tão grande que afeta não só o rendimento esportivo, mas também a aprendizagem motora.

O sexto tema é sobre o contexto esportivo. Ambiente em que o atleta tem seu desempenho, sendo este dependente da interação de um conjunto de fatores: físico; tático; técnico; e psicológico. Ao longo do tempo observou-se que fatores biológicos, sociais e psicológicos estão interligados, portanto o cérebro com o funcionamento psíquico - pensamento, memória, emoção, motivação e percepção positiva ou negativa - tem funcionamento simultâneo com os músculos. E o sétimo tema trata das emoções no esporte. Pela alta exigência que o ambiente esportivo gera, é preciso levar em conta cognições, afetos e aspectos psicomotores pois estes podem causar interferência. Se houver desequilíbrios emocionais, que influenciem o desempenho dos atletas ao afetar os aspectos psicológicos como autoconfiança, ansiedade e pensamentos negativos, e movimentos motores, na flexibilidade e coordenação motora, o atleta pode ter seu rendimento comprometido.

2. JUSTIFICATIVA

O homem é um ser social, e essa característica está diretamente ligada ao desenvolvimento dos aspectos psicológicos: cognição, emoção, comportamento e personalidade. Logo, as experiências que vive e a relação com os outros influenciam na criação de referências pessoais, tornando cada pessoa um ser único. Papalia e Feldman (2013), afirmam que para compreender o ser humano precisamos não só conhecer sua hereditariedade, ambiente e maturação do cérebro, mas também a interação dessas características.

Na interação entre os seres humanos a comunicação é fundamental, pois o homem precisa transmitir e receber informações. Santos e Shiratori (2005) explicam que para existir o homem precisa se relacionar e comunicar.

Há diversas formas de comunicação, uma delas é a emoção. Segundo Ekman (2011), são inerentes e determinam a qualidade de nossas vidas, sendo que Leahy, Tirsch e Napolitano (2013), afirmam que entender sobre as emoções é importante para o bem-estar e relacionamento social.

Das várias emoções, o medo é de grande importância, pois, segundo Lavoura e Machado (2018), serve de proteção, e, para Lavoura, Mello e Machado (2008), tem a função de avaliar as situações como ameaçadoras ou perigosas, causando a reação de fuga, agressão, negação, ignorar a ameaça ou por fim a ela.

Se tratando de uma emoção, pode ser expressado de forma verbal, ou não-verbal por gestos, posturas, expressões faciais, olhares, vocalização e silêncio. O que torna o comportamento não verbal tão importante é o elevado nível de transmissão de informação, sendo o comportamento não verbal, para Mesquita (1997), 65% da comunicação contra apenas 35% de palavras pronunciadas, e seu poder, segundo Santos e Shiratori (2005), de influenciar as pessoas envolvidas na interação.

Sendo a comunicação essencial para ser humano e presente em qualquer contexto de sua vida, o medo expressado através do comportamento não verbal no contexto esportivo é uma emoção essencial para ser estudada já que Lavoura e Machado (2018) afirmam que é constante no ambiente esportivo pelas incontáveis fontes causadoras e podem interferir no desempenho do atleta.

A comunicação não-verbal é espontânea e de difícil controle (SILVA; BERESFORD, 2004; LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013). Característica essa que torna importante o estudo da comunicação não-verbal e do medo, já que pode ser desencadeado pelas exigentes cobranças de desempenho e resultados elevados interferindo no rendimento do atleta. Assim, se o medo é compreendido e identificado pelo

comportamento não verbal, pode servir tanto de preparação para o atleta aprender a controlar como vantagem competitiva nas disputas.

Além disso, o presente estudo também se justifica por não haver em nenhuma das bases de dados pesquisada estudo a respeito do comportamento não verbal do medo no esporte. Foram encontrados estudos apenas sobre comportamento não verbal em outras áreas de conhecimento.

Portanto, tem como relevância social alertar e demonstrar importância do tema na área esportiva no Brasil, tanto do esporte de base como de alto nível, sendo aplicado para benefício dos atletas e para análise científica de seus desempenhos já que constantemente são feitas análises superficiais dos próprios atletas ou outras pessoas envolvidas no ambiente esportivo, que se baseiam principalmente nos resultados finais das disputas: vencer ou perder.

Como relevância profissional, diz respeito a apontar a necessidade de aprofundar o conhecimento sobre a manifestação do comportamento não verbal como forma de “ler” tanto os atletas para ajudar o seu desempenho, como também os adversários, servindo como ferramenta de vantagem competitiva.

E, por fim, a relevância pessoal, por estar ligado a uma área de conhecimento profissional e da qual é uma enorme satisfação aprender e ampliar o conhecimento.

Assim, o objetivo do presente estudo foi de realizar uma pesquisa sistemática sobre o comportamento não verbal do medo expressado no esporte. Para isso foram quantificadas as publicações sobre o tema nos últimos 10 anos no Brasil, para identificar o desenvolvimento do tema e analisar os resultados dos estudos.

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Desenvolvimento Humano

De acordo com Papalia e Feldman (2013) o desenvolvimento humano é um processo chamado ciclo de vida. A concepção é o início da transformação contínua até o final da vida do ser humano.

Papalia e Feldman (2013) explicam que uma célula torna-se um ser vivo único, uma pessoa que respira, fala, anda, e passa pelo processo de padrões de experiências (bebês tornam-se crianças, que se tornam adultos) tem características semelhantes com outros (timidez ou ousadia) e recebe influências que podem ou não modificar seus traços, uns mais resistentes, outros menos, que tendem a se manterem estáveis ao longo do tempo.

Mussen et al., (1995) afirmam que o estudo do desenvolvimento visa saber como e por que durante a vida o organismo humano cresce e muda. Faz isso buscando compreender sobre as mudanças universais, ou seja, que ocorram com qualquer criança independente da cultura ou experiências, identificando os comportamentos normais e naturais ou influências nas diferentes faixas etárias; também pelas diferenças individuais, como o tempo de aprendizagem, rápido para umas ou com dificuldade para outras de um conhecimento específico; e sobre o contexto ou situação ambiental, já que família, grupo cultural e socioeconômico podem influenciar comportamentos.

O desenvolvimento é caracterizado por mudanças ordenadas e duradouras (MUSSEN et al., 1995) e estabilidades em todos os períodos do ciclo de vida (PAPALIA; FELDMAN, 2013) nas estruturas físicas, cognitivas, (MUSSEN et al., 1995; PAPALIA; FELDMAN, 2013), neurológicas e comportamentais (MUSSEN et al., 1995).

Papalia e Feldman (2013) explicam que o desenvolvimento físico diz respeito ao crescimento do corpo e cérebro, habilidades motoras, capacidades sensoriais e saúde; no desenvolvimento cognitivo a atenção, memória, aprendizagem, pensamento, raciocínio, linguagem e criatividade; e o desenvolvimento psicossocial as relações sociais, personalidade e emoções. Todos os domínios estão inter-relacionados, cada um afeta e é afetado pelo outro em todos os períodos do ciclo de vida. Uma criança com infecção pode ter lentidão no desenvolvimento da linguagem, um adolescente pode ter afetado seu senso de identidade por mudanças físicas e hormonais, um adulto com dificuldade para lembrar nomes das pessoas pode evitar situações sociais por timidez, e um idoso com mudanças físicas no cérebro pode ter deterioração da personalidade e intelectual.

Fatores físicos, sociais e emocionais estão relacionados a avanços e declínios cognitivos, Perda e ganho de conexões físicas do cérebro estão relacionadas ao desenvolvimento da memória. O físico e cognitivo podem ser afetados pelo

funcionamento psicossocial, já que estão ligados a conexões sociais significativas, autoconfiança e motivação para o sucesso, e a ansiedade podendo prejudicar o desempenho. O inverso também pode acontecer, além do desenvolvimento psicossocial poder ser afetado pelo físico e cognitivo, também contribui para a autoestima, escolha profissional e aceitação social (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Para Papalia e Feldman (2013) apesar de parecer natural, dividir em períodos os ciclos da vida é uma construção social de uma sociedade ou cultura. Não há uma definição objetiva de quando a criança se torna adulta, e o adulto, idoso. As diferentes formas de classificação são vistas ao redor do mundo. No Ártico canadense na etnia inuit, pais são tolerantes com as crianças quando ficam bravas ou choram por acreditar que elas não capazes de raciocinar e pensar. Mas na ilha de Tonga, os pais batem em crianças entre 3 e 5 anos quando entendem que o choro é de teimosia. Sobre o conceito de adolescência, no início do século XX, nos Estados Unidos, eram consideradas crianças quaisquer jovens até saírem da escola, que comesçassem a trabalhar, se casassem e entrassem no mundo adulto. Já em sociedades como dos índios chippewa, os períodos de infância são do nascimento até quando começam a andar, e a partir disso até a puberdade. Para eles a adolescência já é parte da vida adulta.

Apesar das diferentes visões sobre características e eventos de cada período, há sugestão dos cientistas do desenvolvimento que para o desenvolvimento normal precisam ser satisfeitas necessidades básicas e dominadas algumas tarefas. Para os bebês o contato humano gera vínculo com os pais e cuidadores, apego, e afeição, e cuidados de dependência, como alimentar-se, vestir-se e abrigar-se. A autonomia e autoconfiança dos bebês desenvolve quando começam a falar e autolocomover, ainda sim dependem dos pais para limitar comportamentos. A segunda infância é período de interesse por outras crianças e maior autocontrole. A terceira há o deslocamento do controle de comportamento dos pais para outros colegas. Na adolescência há o amadurecimento físico, começam a lidar com as emoções e a busca por identidade pessoal, ocupacional e sexual. Próximos dos 20 anos começa a vida adulta, com o período exploratório que perto dos 30 anos é esperada a vida independente, com ocupações e constituição da família. No período da vida adulta intermediária, junto com um provável declínio físico podem surgir desafios e entusiasmos de mudança de vida, e para alguns, cuidar dos pais idosos. No período adulto tardio, o enfrentamento das perdas das próprias faculdades, dos entes e preparativos para a morte (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Segundo Papalia e Feldman (2013), não só os processos universais de desenvolvimento dos seres humanos são importantes, as diferenças individuais também são, já que dizem respeito a influências (lares, relacionamentos, comunidades, escolas,

trabalhos, sociedade em que vivem) e características (gênero, constituição do corpo, peso, altura; nível de energia, saúde e inteligência; temperamento, personalidade e emoções) que geram consequências no desenvolvimento. Para compreender o ser humano, é necessário considerar a interação das características herdadas, o ponto de partida particular na vida de cada pessoa, e dos ambientes, pelas experiências familiares, cultura, nível sociocultural e raça/etnia. São informações importantes para identificar quais são e quais não são os processos de desenvolvimento, principalmente maturacionais. Isso porque pode haver influências que afetam apenas determinadas pessoas, outras que afetam a maioria ou muitas ou um momento histórico específico.

O desenvolvimento pode ser influenciado pela hereditariedade (transmissão genética de traços ou características herdada pelos filhos dos pais biológicos); pelo ambiente (o mundo que o eu vive, já no útero, e as experiências que geram aprendizagem); e a maturação do corpo e do cérebro por mudanças físicas e comportamentos que, com o passar do tempo, características individuais e experiências tem papel cada vez mais importante conforme a mudança do período da infância para adolescência e para a idade adulta. A maturação não cessa, é contínua na influência dos processos biológicos (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Papalia e Feldman (2013) entendem que desde o princípio da sua vida as pessoas se desenvolvem em um contexto social e histórico.

A família é o primeiro contexto, que tem diferentes formações. A família nuclear, unidade familiar mais dominante em sociedades ocidentais, formada por pai e mãe, ou um deles, com seus filhos que podem ser biológicos, enteados ou adotados. A característica mais comum nesse tipo de família é a dos pais trabalharem fora de casa e os filhos ficarem maior parte do tempo em escola ou creche. O elevado número de divórcios tem afetado cada vez mais essa formação familiar, pelo local de moradia dos filhos poder ser na casa da mãe, do pai ou uma variação entre os dois. Isso fez com que lares incluíssem padrastos, madrastas, meios-irmãos, companheiros, chegando a mudanças como aumento de adultos solteiros sem filhos, lares de lésbicas e gays (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Já em outras sociedades como América Latina, África e Ásia a família extensa é mais tradicional. Nela há uma rede multigeracional. Vivem juntos além do pai e da mãe, os avós, tios, primos e outros parentes. São famílias normalmente chefiadas por mulheres, com os adultos compartilhando sustento e responsabilidades na criação dos filhos, sendo os filhos mais velhos responsáveis pelos mais novos (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

O nível socioeconômico, para Papalia e Feldman (2013), diz respeito a renda da família, nível ocupacional e educacional dos adultos da casa. Esse contexto afeta indiretamente tanto ao processo de desenvolvimento, como interações verbais, lar, vizinhança, quanto as consequências do desenvolvimento, como da saúde, pela nutrição e assistência médica, e cognitivo pela disponibilidade escolar.

A pobreza pode prejudicar o bem-estar físico, cognitivo e psicossocial tanto das famílias como das crianças. Estas correm risco direto de maior probabilidade de ter problemas comportamentais e emocionais, prejuízos cognitivos e de desempenho na escola. E indireto no ambiente doméstico criado pelos pais e seus estados emocionais. Ameaças ao bem-estar crescem quando há aumento da probabilidade de consequências negativas, os chamados fatores de risco (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Não só o ambiente familiar pode prejudicar as crianças. Uma vizinhança pobre aumenta a chance de não haver suporte social adequado. E apesar da menor segurança, há pontos positivos neste tipo de contexto familiar, pela proximidade dos pais com os filhos por fazerem juntos as refeições, pela ida na igreja em família, sensação de segurança tanto em casa quando na escola (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Mas riqueza não é sinônimo de proteção contra riscos. Pressões para ter sucesso e pais ocupados que deixam filhos sozinhas em casa podem levar as crianças a terem ansiedade, depressão e abuso de substâncias químicas (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Papalia e Feldman (2013) entendem que a cultura é a transmissão e compartilhamento de comportamentos e atitudes como tradições, costumes, conhecimentos, valores, crenças, leis, e linguagem entre aqueles que fazem parte de uma sociedade ou grupo. O contato cada vez mais próximo entre as diferentes culturas promove mudanças constantes umas nas outras.

Os autores seguem explicando que um grupo étnico é a união de pessoas pela sua cultura, religião, origem, língua ou ancestralidade que contribui para valores comuns, crenças, atitudes e senso de identidade.

Para Papalia e Feldman (2013) os padrões culturais e étnicos influenciam o desenvolvimento familiar, econômico, social, como agem uns com os outros, tipo de alimentos, jogos, brincadeiras, infantis, modo de aprendizagem, aproveitamento escolar, opção de profissões dos adultos e como membros da família percebem e pensam o mundo.

Cultura, raça e etnia estão em constante mudanças pelas dispersões geográfica, casamentos inter-raciais, adaptação às diversas condições locais, forças políticas e sociais que as moldam e redefinem a heterogeneidade das culturas e características físicas nas populações (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

3.2 Comunicação

Santos e Shiratori (2005), entendem que por viver em um sistema social de interdependência, o homem precisa comunicar-se. Comunicar é intrínseco ao seu existir pois o torna sociável, é uma habilidade em que há relacionamento e transmissão de conhecimentos.

Silva e Beresford (2004) reforçam que a comunicação está presente desde o início da vida de qualquer ser humano. Pensamento, gestos e movimentos do corpo trabalham juntos na integração entre indivíduo e meio, através dos sentidos e estruturas motoras de manipulação, tono postural e locomoção.

Comunicar é um processo de interação pelo compartilhamento de mensagens, emoções, sentimentos e ideias que pode influenciar o comportamento de pessoas por suas histórias de vida, crenças, culturas e valores (SILVA et al., 2000), e tem função social: partilhar, transferir informação, simples ou complexa, e ocorre pela interação entre indivíduos e intercambio de uma série de mensagens (MESQUITA, 1997).

A transmissão da mensagem, para Capitanio (2003), é através de um canal. E para ser um sinal, deve corresponder a um código, que possibilita a passagem de um conteúdo da informação, com transformação determinada, do emissor para o receptor. A transformação é o princípio de classificação de sinais e seu signo. O signo é a menor unidade com sentido em um determinado código (CAPITANIO, 2003), é um tipo de sinal referente a qualquer estímulo emitido com significação (DALGALARRONDO, 2008) e é composto por significante e significado (CAPITANIO, 2003; DALGALARRONDO, 2008). O significante é um elemento perceptível (CAPITANIO, 2003) o veículo (DALGALARRONDO, 2008) e o significado não perceptível (CAPITANIO, 2003) o conteúdo do veículo, designado, mas ausente (DALGALARRONDO, 2008), relação entre os dois é a significação (CAPITANIO, 2003). Assim, significante sem significado é apenas um objeto, mas não significa. E significado propõe que significante seja mais do que o objeto evoca (CAPITANIO, 2003).

A transferência de informação ocorre de duas formas: pela presença de dois sistemas, emissor e receptor; e transmissão de mensagens (MESQUITA, 1997). Capitanio (2003), diz que ocorre pela emissão de mensagem de uma pessoa para outra. Tem início pela organização interna com operações complexas cognitivas, afetivas, sociais ou motoras, até sua exteriorização. Weinberg e Gould (2017) complementam afirmando que, toda comunicação possui um conteúdo e mensagens: quem envia, codifica pensamentos em mensagem para o receptor, este por sua vez decodifica a mensagem e internamente responde.

Mesquita (1997) entende que como sistema, a comunicação é uma interação com influência de um indivíduo sobre o outro. Os comportamentos neste tipo de interação podem ser interativos, pelo envio de mensagem de um sujeito com manifestação de outro sujeito na relação; comunicativo, em que há um código com elementos comportamentais; e informativos, informa aspectos de alguém observado por outra pessoa. E, segundo Weinberg e Goud, (2017), ocorre de forma intrapessoal e interpessoal. A intrapessoal é um diálogo que temos conosco mesmo. Já a interpessoal ocorre com pelo menos duas pessoas, com uma emitindo uma mensagem para tentar influenciar a respostas de outra ou outras pessoas. Porém, a mensagem pode ser recebida de forma distorcida, não transmitindo o que o emissor pretendia.

Para Dalgarrondo (2008), a linguagem, interação e comunicação entre interlocutores ocorre através da língua, gestos, atitudes e comportamentos não-verbais. Tem como elemento principal o ato comunicativo (sêmico intencional) que é a base da semiologia e serve como forma de interpretação da maior parte dos comportamentos humanos e animais, originou a ideia de uma linguagem natural que permite identificar em indivíduos o estado psicológico. Isso, segundo Mesquita (1997) pela associação de comportamentos e estados psicológicos naturais ou regulares com gestos e atitudes que permitem reconhecer a manifestação de um estado psicológico.

O corpo se comunica pela fala ou expressão. É por ele que o pensamento se torna gesto ou fala e somos percebidos pelos outros. Através dele tanto compreendemos o outro como percebemos as coisas (SILVA; BERESFORD, 2004).

Para Santos e Shiratori (2005), Caballo (2018), Silva e Beresford (2004), a comunicação pode ser verbal e não-verbal. Santos e Shiratori (2005), afirmam que a comunicação verbal é transmissão da linguagem escrita, pelas palavras, e falada pelos sons. A não-verbal são expressões pelas atitudes corporais. Silva e Beresford (2004) entendem que se interatuam e inter-relacionam pela manifestação do pensamento. Assim, a fala é voluntária, mas a interação social é feita pelo corpo.

Na comunicação, além das palavras faladas, uma grande quantidade de informações é transmitida de forma não verbal (PEREZ, 2009), o verbal exterioriza o ser social, já o não verbal, o ser psicológico que tem como função principal demonstrar sentimentos (SILVA et al., 2000). A comunicação não-verbal, para Capitanio (2003), está além de palavras e não representa nem a mensagem total nem parcial. É importante pois é a base para construção das relações humanas. Também é a comunicação que não usa a linguagem humana ou sonoras.

Silva e Beresford (2004) entendem que a expressão não-verbal ocorre simultaneamente de forma consciente e não consciente em sua maior parte através dos

sentidos e por diversos canais como rosto, olhos, tato, tamanho da pupila e odor. E apesar ser uma comunicação constante na vida do homem, este não tem consciência nem de que nem como acontece.

A comunicação não verbal pode ser do corpo e movimento (CAPITANIO, 2003; SILVA; BERESFORD, 2004) representada pelas expressões faciais, olhar, gestos, posturas e paralinguagem (CAPITANIO, 2003; PEREZ, 2009), ações (CAPITANIO, 2003) e emoções (MARTINS, 2004). Ainda que na comunicação alguns motivos sejam intencionais e específicos, muitos outros são resultados de processos automáticos. (PEREZ, 2009). Mas também há comunicação na produção humana e formas de expressão como moda, objetos de arte, organização espacial (CAPITANIO, 2003).

Santos e Shiratori (2005) entendem que a comunicação não-verbal está sempre presente independente da verbal ser emitida ou não, podemos nos comunicar sem emitir uma única palavra e também negar ou confirmar o verbal.

Sendo a comunicação humana um fenômeno interindividual, interno e externo, individual e coletivo, que ocorre pela codificação e decodificação de linguagem simbólica, é esperado que a interpretação possibilite inúmeros significados (MESQUITA, 1997).

3.3 Emoções

No século XIX acadêmica e cientificamente as emoções já foram importantes (LAVOURA, 2008a). Mas correntes religiosas e filosóficas do século XIX que entendiam as emoções como inadequadas influenciaram a Psicologia em seu nascimento (MARTINS 2004). Filósofos e cientistas ignoraram as emoções por muito tempo e deram maior importância a razão e ao pensamento lógico (SILVA, 2018), a capacidade de raciocinar deveriam dominar e controlar decisões, perturbada pelas emoções (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013), o autocontrole era a forma de superar as emoções, vistas como inadequadas para uma vida civilizada (MARTINS, 2004) já que provocavam desorganização da ação e processos sociais dos sujeitos (LAVOURA, 2008).

Ao longo da evolução do homem sentir emoção e os comportamentos a partir delas causavam mal-estar e eram mal vistos pelos outros. A causa disso foi o surgimento de neuroses, angústia, estresse, fobias, inadequação, incapacidade de viver consigo e com os outros (SILVA, 2018). Durante o século XX a melhor compreensão das emoções fez com que voltassem a ter importância, ganhando maior valor para a Psicologia (MARTINS, 2004; LAVOURA, 2008) e sendo estabelecida como a base para a formação da personalidade (MARTINS, 2004).

Um dos fundadores da psicologia moderna nos Estados Unidos, William James (1981) já no século XIX publicou um artigo e em seguida um importante livro, *Princípios*

da *Psicologia*, apontando que mudanças fisiológicas causadas por um evento específico estão ligadas a emoção causada por experiências subjetivas. Conclusão que o fisiologista Carl Lange também chegou na mesma época apontando que excitações autonômicas causavam alterações fisiológicas. A teoria ganhou o nome Teoria James-Lange. E na década de 1960 do século passado, Schachter propôs que respostas cognitivas e alterações fisiológicas eram criadas pelo córtex cerebral conforme a percepção do indivíduo no contexto social (BUENO et al., 2013)

Silva (2018) explica que as emoções serviram para sobrevivência dos nossos antepassados. Alguns exemplos são o medo como alerta para fugir do perigo, a raiva para vencer o inimigo, a vergonha para não cometer infrações. Essas funções das emoções foram transmitidas através das gerações e continua presentes atualmente. Emoções fazem parte das interações humanas como formas de adaptações ao ambiente e também como adaptação do homem aos contextos,

As emoções estabelecem nossa qualidade de vida. Podem tanto nos salvar como nos prejudicar ao agirmos de modo apropriado e realista ou extremistas, com arrependimento no futuro (EKMAN, 2011), logo, a percepção, compreensão e capacidade de controle das emoções são determinantes do sucesso e felicidade de qualquer pessoa em todos os setores de sua vida. Tarefa difícil por envolver controle de impulsos, motivação, adiamento de gratificação interpretação de insinuações sociais na variação de dificuldades e situações favoráveis vividas por todos os seres humanos (SILVA, 2018)

Todas as pessoas vivenciam emoções dos mais diversos tipos (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013), por isso entender sobre as emoções é extremamente imprescindível, tanto para o bem-estar social como para as relações entre as pessoas (CABALLO, 2018), pois tem um papel essencial, podem nos influenciar de forma significativa (BARLOW; DURAND, 2015), são marcadores somáticos (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013) que servem tanto de sintomas como de sinais sociais vistos pela manifestação dos estados emocionais das pessoas, nas interações entre sujeitos, situações que acontecem e forma de transmissão de informações de quem expressa para quem observa. E apesar de não serem interpretadas sempre corretamente, tem considerável confiabilidade daquele que observam (HARELLI; HESS, 2012).

Ekman (2011) afirma que a grande importância das emoções para o ser humano é por serem o que motiva a vida, principalmente em escolhas importantes. O ser humano busca constantemente se ajustar para que tenha mais experiências emocionais positivas e menos negativas. São tão fortes que podem prevalecer sobre os aspectos instintivos essenciais de nossas vidas: o instinto de sobrevivência, com o desespero provocando o suicídio; a fome, se acharmos nojento o único alimento disponível; e o sexo, evitando o

ato sexual se tiver aversão ou medo. Silva (2018), cita Stocker e Hegeman (2002), que entendem que as emoções são importantes para o ser humano pelo seu valor e característica avaliadora.

Muitas pessoas se sentem sobrecarregadas, incapazes, temem as emoções, acreditando que prejudicam comportamentos efetivos. Não há problema em sentir emoção, mas sim em não termos a capacidade de reconhecer, aceitar, usar e quando possível, funcionar apesar dela. Isso porque as emoções trazem significado, riqueza, textura, e conexão com as outras pessoas. Emoções nos levam a mudança por situações difíceis ou satisfação, destacam nossas necessidades, frustrações e direitos (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013), por isso, cientistas que investigam as emoções entendem que estar consciente e compreender o que se sente gera qualidade para o ser humano se relacionar (SILVA, 2018).

Hareli e Hess (2012) entendem que dificilmente em uma interação social não haverá manifestação de expressão emocional. Ainda sim as mesmas expressões terão diferentes funções. Exemplo disso é o sorriso, que pode conforme o contexto sinalizar prazer, saudação, e, no caso de ausência, preocupação por parte de quem não o “recebeu”.

Martins (2004) aponta a função das emoções e porque de sua influência: sobrevivência. Medo, raiva, tristeza, alegria, e todas as outras emoções têm um motivo de se expressarem, um propósito e utilidade. Leahy, Tirch e Napolitano (2013) descrevem a emoção como um conjunto de processos em que nenhum elemento isolado pode gerar uma experiência emocional. Isso porque estão todos interligados: um objeto, sua avaliação, sensação, sentimento, comportamento motor e na maior parte dos casos situação interpessoal.

A emoção é uma resposta complexa de reação a um evento significativo que estão envolvidos elementos experimentais, fisiológicos e comportamentais (BUENO et al., 2013), para o indivíduo tentar lidar com evento ou assunto significativo (VANDENBOS, 2010), tendo cada uma seus sinais específicos (EKMAN, 2011), e a função de avaliar as situações causando mudanças ou provocando ações (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2012), sendo o corpo o instrumento capaz de absorver e manifestar as emoções. Portanto, o intermediário entre as emoções e suas expressões no meio social (ALMEIDA, 1999).

Ekman (2011), explica que na maior parte das vezes dispara rapidamente, e em uma emergência pode salvar nossas vidas, mas também destruir quando é exagerada. Ainda que não temos controle sobre o que nos emociona, podemos mudar aquilo que as ativa e o comportamento causando pelas emoções que sentimos.

Leahy, Tirsch e Napolitano (2013), apontam que a teoria da evolução, apresentada por Darwin (1965-1972), foi a base da psicologia comparativa da expressão emocional. Nela Darwin descreve as emoções como processos adaptativos, que tem como objetivo para os indivíduos a avaliação de perigo, a comunicação e ativação de comportamentos. Emoções negativas são a adaptação a perigo ou ameaça sendo a reação a forma de garantia de sobrevivência.

Qualquer ser humano tem como semelhança sua biologia e ambiente ancestral, por isso, emoções básicas são respostas de qualquer um de nossa espécie para enfrentamento de problemas ambientais para a sobrevivência do organismo (MARTINS, 2004). Provocam desordens fisiológicas nos indivíduos com o objetivo de causar mudanças nas suas disposições e capacidades com força para promover alterações tanto internas como externas. Seus resultados são distúrbios motores, nos sentidos, julgamento, visceral e glandular. Sendo uma expressão de linguagem corporal, é relevadora e uma forma de comunicação (ALMEIDA, 1999).

As emoções foram se desenvolvendo pela necessidade de respostas estratégicas para a solução de situações vitais, assim marcaram e permaneceram a vida humana. Estão ligadas a dimensões biológicas, mental e cultural, tanto pela filogenia como pela ontogenia. E apesar de sofrendo influência cultural, não há como ensinar as pessoas a sentir, pois qualquer emoção básica é inata. O que provoca a emoção pode ser aprendido, mas a emoção não. Todos nós nascemos com a capacidade de reação a situações significativas. Não sendo distorcida, cada emoção é uma reação natural apropriada para situações relevantes. Só quando distorcidas, negadas e suprimidas, resultam em efeitos adversos não só para nós como também aos outros que estão próximos (MARTINS, 2004).

Emoções básicas são diferentes de emoções distorcidas. As básicas são úteis para o organismo, já as distorcidas são emoções prejudiciais, já que sofreram interferências por anos. Quando não compreendidas como distintas, generaliza-se como emoções e são percebidas como irracionais e prejudiciais. Por isso ficaram rotuladas como desequilíbrio e distúrbio, com isso, consideradas inúteis e negativas (MARTINS, 2004)

Martins (2004) explica que as emoções e eventos mentais são diferentes, mas estão relacionados, já que normalmente a emoção é precedida pela avaliação da realidade. Emoção é o resultado de uma reação que envolve um relacionamento entre corpo, mente (MARTINS 2004; BARLOW; DURAND, 2015) e comportamento do sujeito (BARLOW; DURAND, 2015). Ela pode ser desencadeada por fatores externos, como acontecimentos vividos pela pessoa, e por fatores internos, através de lembranças

(MARTINS, 2004), com padrão básico que diferencia uma de outra e serve de comunicação entre os humanos (BARLOW; DURAND, 2015).

Para Machado e Gomes (2011) a emoção tem característica multidimensional. Fatores subjetivos (MACHADO; GOMES, 2011; MARTINS, 2004) e objetivos desencadeiam processos cognitivos de percepção, reações neuronais e hormonais que resultando em prazer ou desprazer, ajustamento fisiológico e comportamentos de adaptação (MACHADO; GOMES, 2011). É um fenômeno complexo de interação do organismo com a realidade que socialmente envolve influencias culturais e física por reações corporais, cognitivas, genéticas e ações (MARTINS, 2004).

Martins (2004) também descreve que as reações são inatas, passageiras, globais, com funções específicas, e úteis biologicamente, se diferenciando pelas dimensões de agradabilidade e desagradabilidades, aproximação e evitação e atividade e passividade Barlow e Durand (2015) dizem que duram de minutos a horas, diferente do humor, em que também há manifestação das emoções, mas persistem por um período maior que a reação emocional, e também do afeto, em que o estado emocional pode acompanhar, ou não, o modo como o sujeito se comportamento e/ou fala.

As emoções manifestam-se em intensidades e direções diferentes dentro de um *continuum*. As emoções primárias, por serem básicas, possuem uma maior diversidade de intensidades do que as combinadas, descritas de forma mais genéricas pelo uso do *mais, menos, maior, pouco, muito*, entre outros (MARTINS, 2004), e delas derivam movimentos que produzem estados emocionais diferentes (SILVA; BERESFORD, 2004).

Na maior parte das experiências humanas pensamento e emoção são inseparáveis do início ao fim (MARTINS, 2004), as emoções são atitudes em relação a situações determinadas. Acontecem em uma totalização, sem a divisão mental e meio externo, em que este último pode ser o desencadeador e o primeiro quem interpreta e regula sua intensidade (ALMEIDA, 1999). No início com o pensamento, através da avaliação, seguido pela reação emocional. Mesmo no caso de reações de aprendizagem anterior em que há o princípio da economia de tempo e eficiência mental, ocorre a avaliação para identificação da situação. E no fim, quando a emoção é determinante do conteúdo do pensamento, mesmo oposto a lógica (MARTINS, 2004).

Martins (2004), também explica que as emoções são ativadas pelas avaliações das situações e sentido que atribuímos. A avaliação é para a identificação do tema, e a partir disso, há uma reação, que pode ser lenta ou rápida. Na lenta é possível raciocinar, ser mais minucioso e com isso mais preciso. Na rápida, há uma reação automática, imediata, direta, não refletida e intelectual, disparada pelo mínimo sinal do gatilho emocional.

Almeida (1999) afirma que as emoções não se restringem a um simples reflexo por uma ação do meio. Estão conectadas com situações que as disparam, não só relacionadas com a ontogênese de cada sujeito, ou seja, em que período está de seu desenvolvimento, como também está conectado a questão evolutiva orgânica de maturação biológica como dos sistemas nervosos. Trata-se de um recurso de prevenção ligado a hábitos do indivíduo que podem não só ser desencadeadas na situação experienciada, como novamente em situações imediatamente seguintes e em qualquer momento até um futuro distante.

Barlow e Durand (2015) escrevem que há aspectos fisiológicos das emoções que sugere que as áreas do cérebro relacionadas as emoções são primitivas e mais antigas que as áreas dos processos cognitivos. Também que os olhos e ouvidos estão conectados neurobiologicamente a áreas emocionais do cérebro que agem nas emoções de forma direta, rápida, e com pouca influência dos processos cognitivos mais complexos, assim reduz a capacidade do sujeito pensar ou estar ciente sobre o que está acontecendo consigo mesmo. Além disso, o impacto de uma emoção está ligado as diferenças ambientais e avaliação que o sujeito faz dele.

A neurociência aponta as estruturas envolvidas nos processos emocionais. Os componentes neurobiológicos envolvidos em qualquer expressão de emoção são: experiência subjetiva; respostas do sistema nervoso autônomo (SNA); avaliação cognitiva; expressões faciais e corporais; reações à emoção; tendência de ação. Os elementos envolvidos em cada processo emocional se tornam extremamente complexos pelas influências exercidas uns aos outros (BUENO et al., 2013)

Bueno e col. (2013) explicam que a ideia de que a evolução do homem está ligada a sua evolução emocional está principalmente no desenvolvimento do lobo frontal, especificamente a área 10 de Brodman, em que ocorre o processamento das emoções, do pensamento abstrato, julgamento, organização e planejamento de ações.

Os autores também dizem que o sistema nervoso central possui divisões e classificações. Uma delas é o sistema límbico, relacionado a regulação e comportamento das emoções. A estrutura do sistema límbico é córtex pré-frontal e límbico, hipocampo, área septal, amígdala e hipocampo.

Martins (2004), entende que a amígdala é uma estrutura complexa e importante para respostas emocionais tanto inatas como aprendidas não só pela conexão com diversas áreas cerebrais como pela expressão emocional. Quando um estímulo é recebido pelo sujeito, ele é direcionado ao tálamo, chegando à amígdala em 15 *milesegundos* e ao córtex em 25 *milesegundos*, por isso, conforme a situação, a amígdala pode responder com reações emocionais antes do córtex processar a informação.

A amígdala e o córtex, segundo Martins (2004) possuem formas particulares de avaliação das informações. O córtex processa as informações de forma mais lenta, através do pensamento e da razão. Já a amígdala é rápida para reação e preservação do sujeito, mas o faz de forma grosseira e com maior probabilidade de errar. Por isso há mais conexões nervosas da amígdala para o córtex do que o inverso, resultando em automatismo de reações, sempre baseada nos seus registros instintivos ou aprendidos.

Martins (2004) afirma que a avaliação e a reação emocional podem ser enquadradas como correta ou incorreta. Na avaliação correta e emoção correta, em que situação desencadeia uma reação emocional apropriada, assim a emoção é a resposta adequada para a situação, portanto natureza biológica e lógica da realidade estão ajustadas. A avaliação incorreta e emoção correta ocorre quando a amígdala, estrutura do Sistema límbico, localizada no lobo temporal do cérebro, responsável pelas emoções, processa o estímulo antes da avaliação racional pelo córtex.

Na avaliação correta e emoção incorreta o sujeito avalia a situação da forma adequada, mas sua reação é desajustada. Seja por reações desproporcionais, como muita vergonha, ou inadequadas, como medo ao invés de raiva por uma ofensa. E na avaliação incorreta e emoção incorreta é comum o desenvolvimento de distúrbios, doenças, estresse, etc., já que o processamento através do raciocínio falso, falta de informações e crenças errôneas, assim como a resposta emocional, por distorção, excesso ou falta, são inadequadas (MARTINS, 2004)

Leahy, Tirch e Napolitano (2013) afirmam que apesar da neurociência ter feito descobertas das regulações das emoções, ainda há confusão e contradição sobre o tema. No entanto, tanto teóricos como pesquisadores um movimento de união de integração da literatura com o objetivo de desenvolver um modelo abrangente de regulações das emoções. Nele é descrito aspectos “ascendentes” (*bottom-up*) e “descendentes” (*top-down*). No modelo “ascendente” uma resposta emocional é causada por um estímulo ambiental. São estímulos de qualidades específicas que provocam emoções específicas. Já no modelo “descendente” os processos mentais são os disparadores das emoções. Nele há a discriminação dos estímulos ambientais por busca, evitação ou seleção de atenção, com análise de ser danoso ou benéfico para o indivíduo. Ainda sim, um estímulo ambiental pode ser discriminativo, mas não de forma direta como no modelo ascendente, pois o sujeito interpreta a situação e prevê a chegada de um estímulo ou sensação adversa ou também pode ser neutro, e provocar reações negativas dentro de um determinado contexto.

Os mesmos autores concluem dizendo que os modelos estão ligados a ativação do sistema de avaliação, e com isso, estruturas como amígdala e ínsula, que se comunicam

com o córtex e hipotálamo e causam respostas comportamentais. Assim, a ideia é de que não há modelo dominante no processamento emocional, mas sim uma interdependência.

3.4 Comportamento não verbal

Para Mesquita (1997), canais não verbais, como os corpos, gestos e grunhidos, eram o meio de comunicação da espécie humana antes da evolução da linguagem, que possibilitou a elaboração de códigos e seu uso para a comunicação oral e escrita.

Ramos e Bortegari (2012) explicam que a palavra comunicar é de origem do latim (*communicare*) e quer dizer “colocar em comum”, ou seja, é um intercâmbio de reciprocidade de mensagens verbais, em que o indivíduo transmite o que significam as palavras, e não-verbais, fazendo o outro perceber e compreender os seus sentimentos. Mesquita (1997), afirma que o verbal é expresso na forma discursiva pela fala, escrita de mensagens, e ideias; o não-verbal é a forma não discursiva, por gestos e movimentos do ser humano na expressão de emoções e personalidade.

A comunicação não verbal faz parte da comunicação intrapessoal tanto no partilhar como receber informações (WEINBERG; GOULD, 2017) em um contexto de interação (VINCIARELLI; SALAMIN; PANTIC, 2009; ARAÚJO; PUGGINA, 2007; RAMOS; BORTEGARI, 2012), que não sejam pelo uso de palavras (VINCIARELLI; SALAMIN; PANTIC, 2009; ARAÚJO; PUGGINA, 2007), ocorre transmissão de informações sobre o estado da pessoa pelas suas emoções (VINCIARELLI; SALAMIN; PANTIC, 2009; RAMOS; BORTEGARI, 2012), autoconfiança (VINCIARELLI; SALAMIN; PANTIC, 2009), através da linguagem corporal (SANTOS; SHIRATORI, 2005), expressão facial (SILVA et al., 2000; VINCIARELLI; SALAMIN; PANTIC, 2009; ARAÚJO; PUGGINA, 2007; BARLOW; DURAND, 2015; SANTOS; SHIRATORI, 2005; SILVA; BERESFORD, 2004), gestos (SILVA; BERESFORD, 2004), movimento do corpo (RAMOS; BORTAGARI, 2012; SILVA; BERESFORD, 2004), posturas (SILVA; COL. 2000; VINCIARELLI; SALAMIN; PANTIC, 2009; ARAÚJO; PUGGINA, 2007; RAMOS; BORTEGARI, 2012; SILVA; BERESFORD, 2004), tom de vocal, (VINCIARELLI; SALAMIN; PANTIC, 2009; WEINBERG; GOULD, 2017; ARAÚJO; PUGGINA, 2007), olhares (ARAÚJO; PUGGINA, 2007; SILVA; BERESFORD, 2004), toque e silêncio (SANTOS; MORTIMER, 2001; ARAÚJO; PUGGINA, 2007), linguística; não linguística; e vocalizações (VINCIARELLI; SALAMIN; PANTIC, 2009), status social (VINCIARELLI; SALAMIN; PANTIC, 2009; SANTOS; SHIRATORI, 2005), e personalidade (VINCIARELLI; SALAMIN; PANTIC, 2009), permitindo aos outros saberem o que está acontecendo e reagir conforme as emoções dos sujeitos (BARLOW; DURAND, 2015). E também através do corpo (MESQUITA, 1997) pelas qualidades físicas (MESQUITA, 1997; ARAÚJO; PUGGINA,

2007; SANTOS; SHIRATORI, 2005; RAMOS; BORTEGARI, 2012), fisiológicas e movimentos (MESQUITA, 1997); do homem, pelos adornos (MESQUITA, 1997; RAMOS; BORTEGARI, 2012), roupas (MESQUITA, 1997; ARAÚJO; PUGGINA, 2007; SILVA; BERESFORD, 2004), mutilações, cicatrizes, tatuagens (MESQUITA, 1997); e pelo espaço (MESQUITA, 1997; RAMOS; BORTEGARI, 2012; SANTOS; SHIRATORI, 2005), espaço físico ao redor do corpo (SILVA, et al., 2000; VINCIARELLI; SALAMIN; PANTIC, 2009), distância (SILVA; BERESFORD, 2004) e o que se relaciona; e o territorial (MESQUITA, 1997; SANTOS; SHIRATORI, 2005).

Caballo (2018) afirma que mensagens não-verbais têm a função de: substituir palavras, como um olhar ameaçador do pai para a criança ficar quieta; repetir o que é dito, como balançar a mão gesto de adeus; enfatizar a mensagem verbal, principalmente emocional; regulação da interação, com um sinal de uma pessoa para outra por movimento de cabeça ou olhar para, por exemplo, indicar que é sua vez de ter a palavra; e de contradizer a mensagem verbal, raramente acontecendo de forma intencional, com movimento das mãos e expressões faciais revelando os verdadeiros sentimentos, que no conteúdo verbal de uma mensagem podem ser negados.

O não-verbal é uma ferramenta poderosa e importante em um processo de comunicação (SANTOS; SILVA, 2016), tanto por influenciar o comportamento das pessoas envolvidas (SANTOS; SHIRATORI, 2005) de forma positiva (SANTOS; SILVA, 2016), já que a interação adequada entre comunicação não-verbal e verbal aumenta a qualidade dos relacionamentos interpessoais (ARAÚJO; PUGGINA, 2007) ou negativa, por expor verdades, favorecer ou dificultar o entendimento, reforçar ideias e enfatizar a comunicação (SANTOS; SILVA, 2016), e segundo Araújo e Puggina (2007), também mostrar os sentimentos e emoções do emissor substituindo, completando ou contradizendo o verbal.

Cabe aqui esclarecer o que é sentimento e o que é emoção. Para Cezar e Jucá-Vasconcelos (2016), ainda que sentimentos e emoções sejam diferentes, é comum que haja confusão quanto aos conceitos por serem vistos como semelhantes. Os sentimentos são resultados de avaliações pessoais baseados em acontecimentos específicos tendo como referência as próprias experiências do indivíduo.

Cezar e Jucá-Vasconcelos (2016) complementam afirmando que os sentimentos ocorrem a partir do processo de três componentes provocados pela emoção: o significado associado ao estímulo; a representação do emocional do estímulo; a percepção consciente dos estados do corpo.

Segundo Ramos e Bortagari (2012), sinais não-verbais podem contradizer, complementar, substituir o verbal e demonstrar sentimentos. Se a mensagem verbal e não-verbal foram discordantes, a não-verbal prevalece.

Caballo (2018), explica que sinais sociais são mais precisos e confiáveis que os auditivos. Entre as mensagens verbais e não verbais a percepção tende a ser feita pelo visual ao invés do auditivo. Se há discrepância na mensagem verbal, mesmo que o conteúdo seja apropriado, fica comprometido por sinais não-verbais contraditórios. Ou seja, sinais não-verbais precisam ser coerentes com o conteúdo verbal para que a mensagem seja transmitida de forma precisa. Portanto, é a maneira de expressar uma mensagem adequada tem mais importância que as palavras usadas.

Na interação entre indivíduos, a transmissão de mensagens por meio não-verbal é elevada, são 65%. E apenas 35% por palavras pronunciadas (MESQUITA, 1997). Sendo 55% da comunicação através do corpo (MESQUITA, 1997; SANTOS; SILVA, 2016; RAMOS; BORTEGARI, 2012), 38% pela tonalidade, intensidade e características da voz (MESQUITA, 1997; RAMOS; BORTEGARI, 2012) e ruídos vocálicos de hesitação, grunhidos, pronúncias, suspiros e tosses por tensão (SANTOS; SILVA, 2016), sendo apenas 7% pelas palavras (MESQUITA, 1997). Assim, nas relações interpessoais a transmissão e recepção de mensagem na comunicação não verbal como meio de interação entre seres humanos está sempre vinculada ao contexto individual e social e são emitidas por canais não conscientes ultrapassando o limiar do corpo com uma comunicação não-verbal mais fidedigna que palavras, contrapondo ou complementando o discurso verbalizado com o corpo e movimento expresso (MESQUITA, 1997).

Para Caballo (2018), na presença de outra pessoa, a comunicação não-verbal é inevitável. Mesmo decidido ou incapaz de se comunicar verbalmente, a emissão de mensagem sobre si continua através do rosto e corpo. E, normalmente, as mensagens não-verbais também são recebidas de forma não-consciente, formando impressões a partir da conduta não-verbal sem identificação do que é agradável ou irritante na pessoa, exceto em uma conduta fácil de identificar.

É comum as pessoas não terem consciência dos indícios não verbais quando se comunicam (WEINBERG; GOUD, 2017; SANTOS; SHIRATORI, 2005) já que as mensagens não-verbais são difíceis controlar (SILVA; BERESFORD, 2004; LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013), de esconder (WEINBERG; GOUD, 2017; SILVA; BERESFORD, 2004), por não estarem sob controle consciente (WEINBERG; GOUD, 2017; VINCIARELLI; SALAMIN; PANTIC, 2009) do que e como ocorre (SILVA et al., 2000), com grande probabilidade de transmitirem informações relevantes socialmente

(VINCIARELLI; SALAMIN; PANTIC, 2009) e revelarem intenções que não se quer expressar (SILVA; BERESFORD, 2004).

Figura 1 - Grau consciência da pessoa inserida no campo da comunicação não verbal

<i>Emissor</i>	<i>Receptor</i>	<i>Resultados</i>
Dá-se conta	Dá-se conta	Comunicação verbal, alguns gestos, p. ex., apontar
Não se dá conta da maior parte	Não se dá conta da maior parte	A maioria da comunicação não-verbal
Não se dá conta	Não se dá conta, mas surte efeito	Dilatação pupilar, mudanças do olhar e outros sutis sinais não-verbais
Dá-se conta	Não se dá conta	O emissor é treinado no uso de, p. ex., conduta espacial
Não se dá conta	Dá-se conta	O receptor é treinado na interpretação de, p. ex., postura corporal

Fonte: Caballo (2018)

As seis principais emoções são: alegria, tristeza, desprezo/nojo, medo, surpresa e ira. Manifestadas em três regiões da face: superior, pela testa e sobrancelhas, intermediária, nos olhos e pálpebras, e a inferior do rosto. Por serem biologicamente programadas, essas expressões da face são inatas (CABALLO, 2018) e universais (CABALLO, 2018; LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013), suas variações são culturais pelo “quanto” é mostrada, o que as provoca e costumes das pessoas para tentar controlar socialmente a aparência dos seus rostos, fazendo com que as expressões faciais sirvam como forma de retroalimentação sobre o que o outro diz (CABALLO, 2018).

Ekman (2011), explica que iniciou seus estudos sobre expressões e gestos acreditando que os dois eram aprendidos e variavam conforme a cultura, contrário ao que concluiu Charles Darwin e posteriormente Silvan Tomkins de que expressões faciais eram universais e inatas. Assim, definiu que deveria estudar a universalidade ou particularidade das expressões. Iniciou mostrando fotos de pessoas para argentinos, chilenos, brasileiros, norte-americanos e japoneses para que avaliassem qual emoções estavam sendo expressas em cada uma. A maior parte concluiu o mesmo, indicando que as expressões realmente poderiam ser universais. Carrol Izard, psicólogo que fez algo muito semelhante também chegou a mesma conclusão. Enquanto isso, Birdwhistell, antropólogo especializado em gestos e expressões que seguia as ideias de Darwin escreveu

informando que após constatar que em diversas culturas as pessoas sorriam mesmo estando triste, abandonaria aquilo que acreditava. Ekman conciliou os resultados de as expressões serem universais com a o que foi observado por Birdwhistell e propôs o que chamou de regras de exibição: é o controle das expressões na maior parte das vezes culturalmente diferentes, aprendidas socialmente sobre quando e para quem demonstrar emoções. Isso pode ser observado no esporte, em competições públicas, com o perdedor não demonstrando desapontamento e tristeza. As regras de exibição podem controlar o fingimento das expressões pelo fingimento, dissimulação, redução ou exagero.

Segundo Caballo (2018), entre as diversas formas de comunicação não-verbal, o rosto é a principal na demonstração das emoções. Trata-se da parte do corpo mais complexa e importante por poder ser observada em uma interação. Santos e Silva (2016), explicam que a face é uma rica fonte de informações, podemos usar como exemplo as sobrancelhas, que podem expressar dúvida, desconfiança, surpresa. Caballo (2018) complementa afirmando que os movimentos das sobrancelhas podem ser interpretados como surpresa quando meio elevadas, confusão quando meio franzidas, enfado quando completamente franzidas, incredulidade quando completamente elevadas e sem comentário na posição normal. Enquanto a boca demonstra “agrado” quando voltada para cima e desagrado quando voltada para baixo.

Ainda referenciando Caballo (2018), as expressões faciais com frequência são o suporte da intuição ou pressentimento de uma pessoa em relação a outra. Podem ser extremamente rápidas, se manifestando através de microexpressões ou expressões micromomentâneas, que de tão efêmeras, costumam não serem percebidas, e segundo Magalhães (2013), podem ser mistas e vistas por exemplo em diferentes situações esportivas. A comemoração de um gol é uma delas. Dificilmente em uma situação dessa o jogador não expressa ao mesmo tempo emoções mistas.

Para Caballo (2018), expressões como alegria e tristeza podem ser fingidas pelas pessoas na maior parte das vezes, mas sem serem naturais já que não sabem como fazer surgir, tempo de mantê-la e ocultá-la.

Apesar de todos termos o aparelho receptivo para em um centésimo de segundo decifrar as pistas das expressões das outras pessoas, não o usamos. Isso por causa da aprendizagem de não prestar atenção, a partir da infância, por ser revelador demais os comportamentos faciais. Além disso, para a socialização cultural, também é ensinado o controle das expressões, principalmente negativas, o que dificulta sua observação, já que há maior controle do rosto que em outros sinais não-verbais (CABALLO, 2018).

Caballo (2018) explica que as três posturas corporais humana são: em pé; sentado, ajoelhado ou agachado; e deitado. Todas podem ser subdivididas como por exemplo

braços cruzados. A postura de uma pessoa está baseada em dois pontos, uma são suas convenções culturais e a outra a atitude em relação a quem está presente. A posição do corpo, membros, como se senta, anda e fica em pé são influenciados pelos sentimentos que tem sobre si e relação com outros. As posturas corporais são congruentes ao expressam concordância, quando uma pessoa imita a outra, como perna esquerda sobre a direita, ou espelhada, uma com a perna direita sobre a esquerda e a outra com a perna esquerda sobre a direita. Já as não-congruentes podem determinar o distanciamento psicológico como usar braço de barreira em uma proximidade física não desejada.

Santos e Silva (2016) entendem que a linguagem corporal pode revelar muito sobre a personalidade de uma pessoa. Pela inter-relação dos gestos vocais e corporais com a mensagem verbal, pode detectar não simultaneidade ou incompatibilidade dos gestos e o discurso, ou dos gestos. Segundo Caballo (2018), o gestual e o verbal podem se relacionar com o gesto apoiando e amplificando o verbal, ou o contradizendo. O gesto é o envio de um estímulo visual para um observador por meio de qualquer ação. O que caracteriza essa comunicação é a transmissão de uma informação que precisa ser vista pelo observador. São emitidos principalmente pelas mãos, que são as partes mais visíveis e expressivas do corpo depois do rosto, cabeça e pés que podem ser usados para muitos propósitos diferentes.

Para Santos e Mortimer (2001), os gestos são parte de comunicação, não apenas a fala pelo aparato fisiológico. Preenchem as lacunas de discurso e silêncio, sendo uma outra linguagem não apenas a verbal. São apenas uma parte de manifestações não-verbais em um contexto, portanto devem ser vistos em conjunto com outros movimentos para compreensão de seu significado. Vistos isoladamente, podem ser equivocadamente interpretados.

O significado dos gestos é socialmente construído, assim, gestos e expressões são características culturais (SANTOS; MORTIMER, 2001; SILVA; BERESFORD, 2004). Gestos universais, comportamentos gestuais e códigos de comportamento não verbal são temas polêmicos visto a pluralidade de comportamentos humano. Mas a principal dúvida nesse campo é saber como o cérebro seleciona as sensações visuais e porque certas sensações e movimentos corporais têm mais atenção que outros (SANTOS; MORTIMER, 2001).

O olhar é muito importante nas interações humanas por quase todas as situações dependerem de reciprocidade dos olhares. Olhar é observar a metade superior do rosto ou nos olhos da outra pessoa. E o contato visual é o olhar mútuo. Entre os sinais não-verbais apenas o olhar é um canal (receptor) e sinal (emissor). Serve como abertura e fechamento da comunicação, já que normalmente dá início a interação com o que escuta

olhando para o que fala, este tem seu olhar no que escuta tanto para ver a atenção do outro quanto sinalizar o turno da palavra (CABALLO, 2018).

Para Caballo (2018), um baixo grau de atenção visual torna clara a reduzida vontade do envolvimento ou o desinteresse com o outro. Desviar a o olhar está relacionado a timidez, submissão ou superioridade ocasional. Já um olhar intenso indica sentimentos amistosos e o olhar fixo, conforme o contexto, pode ser interpretado como temeroso, hostil e provocar reação de “luta ou fuga”.

E sobre a orientação corporal de uma pessoa, Caballo (2018), afirma que indica o status ou agrado pelo grau que ombros e pernas se dirigem ou desviam da outra pessoa. Quando mais direta for a orientação, mais positiva é.

3.5 Medo

Para Darwin (2009), a palavra “medo” aparenta proceder daquilo que é perigoso e repentino. Durante muitas gerações o homem lutou para fugir de perigos, escapar de inimigos ou lutar violentamente. Isso levava ao batimento rápido do coração, respiração acelerada, arqueamento do peito e dilatação das narinas. Com o prolongamento dos esforços teria resultado em transpiração, palidez, tremor muscular ou relaxamento completo. E atualmente sentir fortemente a emoção do medo, mesmo sem os esforços que a desenvolveram, tendem a fazer reaparecer os efeitos pela associação aprendida e hereditariedade.

O medo é um mecanismo de avaliação, real ou imaginada, de ameaça ao organismo. Prepara o corpo psicofisiologicamente para o que acontecerá (MARTINS, 2004), resultando em comportamento de lutar ou fugir (MARTINS 2004; BARLOW; DURAND, 2015), ao gerar aumento do fluxo de sangue, da respiração, batimento cardíaco, tensão de músculos e torna a audição e visão mais aguçadas. Todas essas mudanças deixam o organismo preparado para detectar, eliminar ou fugir do perigo (MARTINS, 2004)

A reação de lutar ou fugir é importante e teve início há milênios quando a instabilidade de circunstâncias levaram nossas ancestrais a terem reações emergenciais fortes para sobreviver a perigos e ataques, transmitindo isso através de seus genes aos descendentes. Medo é uma emoção desencadeada pela interpretação de uma ameaça externa, em que há um estado afetivo subjetivo de terror resultando em um comportamento de ação, a fuga ou luta (BARLOW; DURAND, 2015).

O medo é uma emoção básica, que se manifesta em pessoas de qualquer idade, cultura e raça. Serve como proteção, mas é prejudicial quando é intensa ou não tem motivo para se manifestar (LAVOURA; MACHADO, 2018).

Barlow e Durand (2015) explicam que o medo é uma programação inerente a todos os animais, inclusive seres humanos, provoca uma reação de excitação do corpo com uma função de utilidade. É um alerta de emergência a ameaças à vida. Ao sentirmos que estamos em perigo extremo nosso corpo solta de forma rápida a adrenalina para fugirmos de um perigo ou resistirmos lutando.

A origem do medo tem duas explicações: filogenética e ontogenética. A filogenética é a herança dos antepassados. No processo de evolução o ser humano teve que passar por situações de ameaça e sustos que o ambiente em que viviam com os animais selvagens, espaços fechados, amplos, temidos, falta de abrigo e tempestades. A ontogenética explica que o medo é aprendido em qualquer idade. As vivências do sujeito ao longo e sua maturação ao longo do seu desenvolvimento podem fazer tanto com que medos apareçam como desapareçam (LAVOURA; MELLO; MACHADO, 2008b)

Para Lavoura, Mello e Machado (2008) é um sentimento subjetivo desagradável, pois causa nervosismo, tensão e opressão por julgar uma situação como perigosa ou ameaçadora. Diante disso pode a pessoa fugir, agredir ou se comportar para por fim ao medo, negando ou ignorando a ameaça. Para Martins (2004) muitas vezes associa-se a sensação desagradável que o medo gera com inutilidade e prejuízo

Mas quando o medo está relacionado a traumas ou interferências pré-existentes, sua consequência é um efeito desorganizador. E também em outros casos, o efeito do medo pode ser paralisante, por avaliação de um perigo excessivo ou além do limite de defesa. Além disso, pode ser um sinal de submissão, demonstrando ao outro que não irá atacar (MATINS, 2004).

O medo pode ser percebido por diversas manifestações (LAVOURA; MELLO; MACHADO, 2015) Há indicadores fisiológicos (LAVOURA; MELLO; MACHADO, 2015; BROCHADO, 2002) bioquímicos (LAVOURA; MELLO; MACHADO, 2015), eletrofisiológicos (LAVOURA; MELLO; MACHADO, 2015) e psicológicos (LAVOURA; MELLO; MACHADO, 2015; BROCHADO, 2002) que se manifestam da seguinte forma: inicia com uma atividade mental de avaliação do perigo pelos meios sensoriais (visão, audição, órgão sensoriais cinestésicos); se detectado, o medo causa sensações fisiológicas com a liberação de adrenalina no sangue que tem como causas mais comuns o aumento do batimento cardíaco, tensão, falta de ar, náuseas, dormência, tontura; por fim ocorre a instalação do medo, com o sujeito com fuga, luta ou congelamento (LAVOURA; MELLO; MACHADO, 2015).

Barlow e Durand (2015) descrevem como o medo se manifesta fisiologicamente. Ativa o sistema cardiovascular causando a constrição dos vasos sanguíneos, elevação da pressão arterial e redução do fluxo nas extremidades do corpo, dedos das mãos e pés.

Os músculos do esqueleto recebem o excesso de sangue para, em caso de emergência, ser usado pelos órgãos vitais.

Neurofisiologicamente, são as amígdalas processam as percepções sensoriais de perigo e desencadeiam o alarme do medo. (LAVOURA; MACHADO, 2018), levando ao aumento da velocidade da respiração para garantir a oxigenação necessário da rápida circulação sanguínea, que leva oxigênio para o cérebro estimulando a cognição e funções sensoriais deixando a pessoa alerta. A glicose liberada pelo fígado na corrente sanguínea fornece energia para o cérebro, músculos e órgãos. Para melhorar a visão as pupilas se dilatam e a audição fica mais precisa. A digestão fica suspensa e corpo pode eliminar resíduos do corpo pela urina, fezes e vomito, finalizando o processo digestivo e preparando para a ação (BARLOW; DURAND, 2015)

Darwin (2009), explica que o espanto além de comumente preceder tem semelhança com o medo por provocar os sentidos da audição e visão. Nos dois casos olhos e boca ficam bem abertos e as sobrancelhas erguidas. Mas também há mais reações de um homem com medo: sob o efeito discreto, uma elevada possibilidade de bocejo; mas efeito intenso há batimento rápido do coração; pele pálida; aumento da respiração; paralisação; aumento do suor ainda que a pele esteja fria; todos os músculos tremem, sendo muitas vezes notado primeiro pelos lábios e com a secura da boca, que resulta em voz rouca, indistinta ou até desaparecer; e com objetivo de não ser visto, pode se agachar.

Darwin (2009) segue explicando que Conforme o medo evolui para o terror o coração pode disparar ou falhar causando palidez da pele e desmaio; dilatação das pupilas com fixação dos olhos no objeto de terror ou movimentos constantes de um lado para outro; aumentam a dificuldade de respirar e dilatação das narinas; tremor das bochechas; movimento involuntário e intenso dos lábios; fechamento da garganta; enrijecimento de todos os músculos; abertura e fechamento das mãos muitas vezes com estremecimento; braços ou estendidos para afastar o perigo ou sobre a cabeça; e um repentino e incontrolável medo de fugir. E no mais alto grau o medo causa gritos de terror; aumento do suor; relaxamento de todos os músculos; fraqueza; esgotamento da capacidade mental; e eliminação dos conteúdos do corpo por relaxamento do esfíncter.

Martins (2004) entende que assim como qualquer outra emoção, mesmo tendo o medo um propósito protetivo, é socialmente desvalorizado, sendo muito comum para os homens, negá-lo, causando distorção e consequências negativas.

3.6 Esporte

Samulski (2009) diz que para alcançar níveis elevados de desempenho, não só cientistas do esporte, mas também atletas e treinadores, acreditavam que eram necessárias apenas as condições físicas, fisiológicas e habilidades motoras. Com o passar do tempo, as habilidades e fatores psicológicos começaram a ganhar importância. Assim a integração de fatores biológicos, psicológicos e sociais fizeram o conjunto entre cérebro e músculo tornar-se fundamental. Portanto, para Interdonato, Miarka e Franchini (2013), Silva e col. (2014), a superioridade no esporte está ligada ao conjunto de fatores físicos, táticos, técnicos e psicológicos perceptivos e cognitivos contextualizado.

As influências mentais são, para Weinberg e Gould (2017), parte da vida de qualquer praticante de esporte. Portanto, a oscilação no desempenho dos atletas está relacionada aos fatores psicológicos. Logo, é comum aspectos mentais e emocionais interferirem e superarem os aspectos físicos e técnico dos atletas.

As ciências do esporte têm investigado não apenas as unidades detalhadas, mas também as amplas, que ocorre em um sistema complexo com interação de elementos, inter-relações e conexões, levando o ser humano a ser compreendido como uma unidade ou sistema biopsicossocial (SAMULSKI, 2009). O corpo é mais que um sistema biofisiológico. É a coexistência complexa do biofisiológico, biopsíquico (emoções) e biossocial funcionando pela interrelação, interação e interatuação sem haver uma hierarquia (SILVA; BERESFORD, 2004).

O desempenho esportivo está relacionado à ação esportiva, que para Samulski (2009), acontece em uma inter-relação de fatores. Nos pessoais, são as capacidades, motivadores, interesses e atitudes; já os ambientais são treinamentos e condições de aprendizagem; e as tarefas, que são a complexidade da tarefa e grau de dificuldade. A ação tanto busca estabilizar como otimizar a inter-relação entre os três fatores. Além disso, também há condições objetivas como temperatura, condições climáticas, biomecânicas e físicas; e subjetivas, pelas emoções, expectativas, motivações, interesse e experiências próprias. Toda ação de um atleta tem como objetivo adaptar ou melhorar a integração na situação ou na relação pessoa-ambiente, e é feita através de fatores emocionais, instrumentais ou intelectuais.

Machado e Gomes (2011) citam mais alguns fatores externos que podem influenciar tanto no treino como na competição. Acontecem quando o atleta é assistido por torcedores, familiares, amigos, ou observado por colegas da equipe e técnico. Os olhares e comentários podem interferir na autoestima e estados emocionais do sujeito.

Para Samulski (2009) na ação do atleta, ele tanto influencia o ambiente como é influenciado por ele. O processamento da informação gera percepção, positiva ou

negativa, e seu progresso resulta em uma capacidade de organizar e controlar situações. Pessoas e meio ambiente então inter-relacionados e em interação constata. Com isso, há diversos tipos de relação. Na psicossocial, o agir significa análise, solução de problema e conflitos sociais dentro de uma unidade entre pessoa e meio ambiente físico e social.

A psicossomática envolve ações de processos psíquicos e somáticos simultâneos que se influenciam mutuamente. A intrapsíquica as funções psíquicas como pensamento, percepção, memória, emoção e motivação formam um sistema de funcionamento simultâneo, mas com diferentes intensidades de atuação. E a relação temporal, em que o passado, através das experiências, é usado na situação atual para tomadas de decisão e metas futuras. Assim, processos mentais são os mediadores entre processos físicos e sociais

Weinberg e Gould (2017) afirmam que é consenso entre técnicos que atletas com capacidades semelhantes usam 50% do aspecto mental para competir, mas, em alguns esportes como tênis e golf, são entre 80 a 90% mentais. Outro exemplo dessa influência são diferenças mínimas de resultados em Jogos Olímpicos, tanto de Verão como de Inverno, que para atletas e técnicos estão relacionadas com as questões mentais.

A importância do esporte é tão grande que compreender como desenvolver capacidades físicas, táticos técnicos e psicológicos serviu de disputa em 1950, no período da Guerra Fria.

Com o objetivo de mostrarem suas forças, União Soviética e Estados Unidos promoveram o desenvolvimento das ciências do esporte com a disputa pelo maior número de medalhas entre os países. A busca por resultados e espetáculo levam ao desenvolvimento de tecnologia visando melhorar as performances, e junto, aumento de valores das premiações em dinheiro e contratos publicitários (SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA, 2012).

3.7 Emoções no esporte

Machado (2013) diz que para se tornar um atleta, principalmente de alto nível, é necessário a superação de obstáculos físicos, psicológicos e sociais. Superar ou não é na grande maioria das vezes o critério de seleção dos “melhores” e exclusão dos “piores” dentro do esporte. Não é possível definir nem as fases e obstáculos nem forma geral de supera-los, mas sabe-se que estão ligadas ao apoio ou não de familiares, técnicos, alimentação, moradia patrocinadores, infraestrutura de treinamento e até mesmo a necessidade de o atleta ter emprego para manter a possibilidade de continuar sua prática esportiva.

Machado (2013), também explica que além da superação de obstáculos para chegar até o alto nível no esporte, o atleta precisa superar as altas exigências físicas, psicológicas e sociais também dentro ambiente esportivo. Isso porque os atletas tem uma rotina diferente da socialmente vivida pela maior parte de outras atividades de trabalho. Suas rotinas de treinamentos, competições, viagens e descansos não são compatíveis com a socialização plena. Soma-se a isso treinos de sete dias por semana, de até 12 horas por dia, que tem como consequência cansaço, dores e lesões e exigências psicológicas como ansiedade, medo, raiva, insegurança, frustração entre outras mais.

Ainda que o atleta se manifeste pelas suas qualidades físicas como músculos, nervos e ossos, é um ser inteligente que interage socialmente com outras pessoas. Portanto, o treinamento completo para a alta performance precisa levar em conta aspectos cognitivos, afetivos e psicomotor (SILVA; BERESFORD, 2004), já que na prática esportiva fatores podem causar interferências em momentos importantes, aumentando a chance de desequilíbrios emocionais e danos nos gestos motores, e com isso, possibilidade de queda na performance do atleta (MOURÃO, 2016).

A competição esportiva é multifacetada. Nela há o jogo, os atletas com seus sentimentos, a torcida, pressão do técnico, questões familiares entre outras coisas mais que geram reações emocionais que podem ser benéficas ou prejudiciais ao desempenho do competidor (MACHADO et al., 2016). O ambiente esportivo é um meio facilitador do surgimento de emoções dos mais variados motivos e intensidades, podendo serem propícias ou não ao desempenho do atleta em uma competição. Por isso identifica-las e administrá-las é tão importante (OLIVEIRA et al., 2018)

Emoções estão presentes em variadas situações de nosso dia, na prática de exercícios e no esporte de competição (SILVA, 2018), influenciam no desempenho esportivo tanto no aspecto psicológico (GOMES, 2013; SILVA et al., 2014), com por exemplo o aumento ou diminuição da motivação e confiança (GOMES, 2013) como no aspecto motor (GOMES, 2013; SILVA et al., 2014), pela flexibilidade muscular, e perceptivo, na coordenação motora fina (GOMES, 2013). Silva e Beresford (2004), explicam que para compreender como a emoção está relacionada ao desempenho dentro de um contexto esportivo, é necessário analisar qual é a situação do atleta, qual emoção sente e se seu efeito é negativo ou positivo.

Segundo Brimmell et al. (2018) no esporte competitivo a performance está ligada a respostas psicofisiológicas dos atletas ao avaliarem a situação como de desafio, quando seus recursos são maiores que as demandas, e ameaça, quando as demandas são maiores que os recursos.

Qualquer que seja a modalidade, as disputas de campeonatos causam mudanças de estados emocionais e estresse desde o atleta em formação até do alto rendimento. É o ambiente disparador das mais distintas emoções em que os atletas diferem por suas experiências, personalidades, habilidades e ações. Assim, o rendimento pode ser afetado pela diminuição do nível de autoconfiança causando aumento da ansiedade e dos pensamentos negativos (MOURÃO et al., 2016). Os estados emocionais devem ser considerados em possíveis quedas desempenho de atletas, já que ainda que atletas de alto nível tenham técnicas desenvolvidas, o número de erros aumenta em momentos críticos das disputas, importância dos resultados e do torneio (OLIVEIRA et al., 2018).

Emoções e sentimentos expressos pelas pessoas podem alterar em instantes. Até então nada diferentes da forma de expressão de atletas juvenis ou profissionais, mas que podem ter como diferencial a intensidade de frequência das emoções e sentimentos. Atletas com longa vivências em suas carreiras possuem mais experiências para minimizar estresse e mudanças comportamentais (MOURÃO et al., 2016).

Silva (2018), afirma que a alta exigência no meio esportivo sem a presença de um profissional especializado, o psicólogo, faz com os treinos sejam de uma intensidade tão elevada que podem causar prejuízo a integridade e vida dos atletas, que ficam preocupados com si próprio e o mundo que criam não dando importância para as emoções.

Pelas características do ambiente esportivo, é quase impossível acabar com as emoções, sejam as positivas ou negativas (MACHADO, 2013), sendo que a relação entre avaliação cognitiva e emoção pode ser vista quando uma situação de estresse como ameaça desencadeia emoções negativas, ou o inverso, quando a percepção do atleta é de desafio ou benefício, nesse caso desencadeando excitação e alegria (GOMES, 2013). Existem emoções negativas como medo, tensão, raiva que podem reduzir o rendimento do atleta, e positivas como alegria, tranquilidade, que aumentam a motivação e podem elevar o desempenho do atleta (SILVA; BERESFORD, 2004).

Ainda que as emoções possam ser vistas como prejudiciais ao surgirem na competição, elas e outros fatores psicológicos como motivação, ansiedade, confiança, concentração, por exemplo, devem estar presentes, mas dentro de um grau de volume, intensidade e frequência. A capacidade de manejo e equilíbrio pelo atleta é desenvolvida pelo trabalho feito antecipadamente visando sua preparação emocional (MOURÃO et al., 2016).

Para Lavoura e Machado (2006) os atletas que visam a performance esportiva precisam desenvolver o controle emocional para terem a capacidade de analisar, identificar e agir de forma adaptada cada situação, já que fatores psicológicos presentes

em treinamentos e competição podem inibir o rendimento, destacando que o desempenho do atleta pode variar pelo tipo de esporte, ambiente esportivo, dificuldade da tarefa, personalidade, torcida, entre outros fatores.

Por isso, Silva e Beresford (2004) afirmam que saber interpretar o que a linguagem não-verbal está transmitindo pode ser de enorme contribuição na preparação esportiva. Sinais não-verbais são manifestações corporais significativos, portanto, servem como meio de conhecer os atletas. Assim, pode ser usada como ferramenta para contribuir com a evolução de performance.

Brimmell et al. (2018), complementam explicando que as performances dos atletas podem ser previstas pela avaliação cognitiva e/ou ativação cardiovascular. Como a percepção das demandas ambientais que os indivíduos têm resultam em resposta fisiológica e não-verbal juntas, pode ser observado o comportamento não verbal em situações de ameaça e desafio. Portanto, o comportamento não verbal é importante pois mostra para atletas e observadores estados internos. Estes podem ser percebidos por adversários ou membros da mesma equipe, e analisado de forma mais precisa por um especialista do comportamento.

Por serem importantes na vida dos atletas, as emoções precisam ser melhor compreendidas por uma equipe multidisciplinar e associada ao atleta de alto rendimento. Mesmo com horas de treino e preparação fisiológica, caso o atleta não consiga controlar seus sentimentos e emoções pode “perder” o trabalho de uma temporada de dedicação. Portanto, é necessário reconhecer que afetos e emoções fazem parte do antes e durante treinamentos e eventos e que são ótimos fatores de estudo para promover melhorias no desempenho de atletas de alto rendimento. É necessário aprofundar os estudos para compreender melhor a relação entre emoção e rendimento já que são vários os fatores relacionados: subjetividade, com forma, intensidade e qualidade; situação, pelo pensamento e tarefa no ambiente; efeito positivo ou negativo; qualidade e quantidade produzida no rendimento (SILVA, 2018).

O suporte psicológico é fundamental para um rendimento maior e redução, do quanto for possível, das altas exigências da prática esportiva pelo atleta aprender a lidar com emoções e sentimentos como: ansiedade, raiva, medo, angústia, solidão, prazer, alegria, amor, contentamento, coragem, etc e deve usar conhecimentos da psicologia do esporte e estar presente o mais cedo possível na prática esportiva de jovens atletas focando o equilíbrio, engajamento e desenvolvimento de atributos psicológicos ao longo dos anos para reduzir os malefícios de programas esportivos. E no alto rendimento com a presença diária de um especialista para cuidar de questões como liderança, comunicação, relacionamento dos membros do grupo, motivação, ativação, momentos de

tensão e emergências e também no desenvolvimento de equipes e seus atletas para que tenham qualidade de vida adequada (MACHADO, 2013).

3.8 Medo no Esporte

Segundo Lavoura e Machado (2018), o medo é um estado emocional frequente em esportistas já que ambiente esportivo é um ambiente em que estão presentes incontáveis fontes que o causam. A ação do atleta é para atingir objetivos dentro dos parâmetros pessoais que ocasionam auto-avaliações e servem de comparação entre o desempenho esperado e o obtido.

O medo é causado pela insegurança do atleta através de sua percepção de capacidade frente a dificuldade ou exigência presentes no ambiente esportivo. Imagina-se o fracasso ou sucesso no rendimento do atleta pela interferência do medo seja pelas sensações e também outras emoções que regulam suas ações. O medo pode ser por várias causas, sendo as mais comuns o mal desempenho com vexame social, fracasso de *performance* e carreira, contusão, má execução de movimentos (LAVOURA; MACHADO, 2018), pela percepção de estímulos perigosos e ameaçadores pode causar preocupação e apreensão no atleta, afetando negativamente (INTERDONATO; MIARKA; FRANCHINI, 2013). Apenas o pensar em umas destas situações pode gerar medo no atleta, causando na maior parte das vezes inibição de execução e insegurança do movimento, e reguladores cognitivos e emocionais que tem consequência na ação do atleta, levando ao fracasso (LAVOURA; MELLO; MACHADO, 2008b)

Para Lavoura e Machado (2018), o medo interfere na *performance* de excelente desempenho do atleta por colocar em dúvida suas capacidades. Lavoura, Mello e Machado (2008b) afirmam que no esporte quanto maior a insegurança sobre a situação, cenário, resultado da ação, importância do objetivo, pior a consequência do fracasso, maior será o sentimento de medo. Entre todas as emoções, o medo pode ser classificado como uma das mais negativas por causar uma desorganização psíquica antes, durante e depois da competição.

Na prática esportiva, o medo do fracasso é um dos mais temidos pela possibilidade de ser causado por diversas situações como a pessoal, por não confiar nas próprias habilidades e capacidades, receber críticas negativas, ser julgado e avaliado pelos outros, fazer ridículo, ou as consequenciais, como punição, castigos, repercussão, afastamento da equipe, perda de patrocínio e outras mais (LAVOURA, MELLO; MACHADO, 2008b).

Tão grande é a influência do medo que segundo Lavoura, Mello e Machado (2008b), afeta a aprendizagem motora e rendimento esportivo. Tal efeito pode ser visto em crianças e adolescentes pelo prejuízo fisiológico causado por transtorno de

percepção, redução de atenção e campo visual, fadiga, e motor, pela tensão muscular e falta de precisão.

No esporte há limitações e dificuldades na investigação das emoções, sendo ainda mais difícil a preparação psicológica dos atletas. A preocupação é mais para produzir um atleta com corpo guerreiro, resistentes, do que com um corpo humano (LAVOURA; MACHADO, 2018).

4. OBJETIVOS

4.1 Geral

Este estudo tem como objetivo realizar e descrever uma pesquisa sistemática sobre comportamento não verbal do medo expressado no esporte.

4.2 Específico

1. Quantificar as publicações dos últimos 10 anos no Brasil sobre comportamento não verbal do medo no esporte nas seguintes fontes de pesquisa: Scielo (Scientific Eletronic Library Online); BVS (Biblioteca Virtual em Saúde Brasil); Periódicos CAPES/MEC; e BDTD (Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações).
2. Identificar os estudos sobre comportamento não verbal de medo no esporte e o nível de desenvolvimento.
3. Descrever os resultados dos estudos

5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de uma pesquisa de revisão sistemática.

Lima e Miotto (2007) afirmam que é comum que a pesquisa bibliográfica seja vista como revisão de literatura ou bibliográfica. Mas a pesquisa bibliográfica é feita por um conjunto ordenado de procedimentos, com um objetivo e na busca de soluções. Portanto, a revisão de literatura faz parte da pesquisa.

Lima e Miotto (2007) seguem explicam que a pesquisa bibliográfica é frequentemente utilizada com objetivo de ampliar o conhecimento de temas pouco estudados, usando as fontes bibliográficas para aproximação com o objeto de estudo. Tem como característica um alcance amplo de informações, utilização de dados dispersos para a construção ou definição melhor do objeto de estudo. Nesse tipo de pesquisa há uma sequência ordenada de análise de documentos escritos e reflexão pessoal. Os procedimentos, ainda que determinados para seguir uma linha de investigação, poderão ser revistos conforme dados forem obtidos, podendo com isso reformulá-los ou redefinir para maior clareza, permitindo novas escolhas ou alterações dos procedimentos metodológicos.

Neste estudo foram utilizadas quatro fontes para busca de artigos, dissertações e teses sobre o tema do presente estudo.

Os sites pesquisados foram Scielo (Scientific Electronic Library Online), site: <https://scielo.org/pt/>; BVS (Biblioteca Virtual em Saúde Brasil), site: <http://brasil.bvs.br/>; Periódicos CAPES/MEC, site: <http://www.periodicos.capes.gov.br/>; e BDTD (Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações), site: <http://bdtd.ibict.br/vufind/>.

Inicialmente foram feitas buscas com as palavras: comportamento não verbal e medo; comportamento não verbal e esporte; medo e esporte. Dos resultados da pesquisa nenhum estava relacionado ao tema deste estudo. Assim, foram pesquisados mais dois assuntos: comportamento não verbal e comportamento não verbal e emoção. A inclusão das palavras teve o objetivo de ampliar ainda mais a possibilidade de achar artigos e dissertações ou teses que abordassem o comportamento não verbal relacionada ao medo ou ao esporte.

A pesquisa foi realizada nos meses de novembro e dezembro de 2019, com o filtro do ano 2010 a 2019, e o filtro Brasil e Português.

Foi definido um corte de dez anos pela maior probabilidade de resultados mais atuais sobre estudos de comportamento não verbal no Brasil, o que não descarta a possibilidade de existência de estudos em períodos anteriores e de pesquisas feitas no Brasil mas publicadas em outros países

O filtro Brasil e Português teve o objetivo de limitar a apenas publicações brasileiras, identificando o estado de exploração e desenvolvimento do tema pela Ciência no Brasil.

Foram encontrados 621 resultados. Os critérios de exclusão foram estudos não relacionados ao comportamento não verbal e ao medo. Assim, identificou-se 18 estudos sobre comportamento não verbal e 1 sobre medo, mas nenhum sobre comportamento não verbal do medo no esporte.

Os resultados detalhados estão apresentados no capítulo seguinte.

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As palavras e quantidade de resultados referente aos sites da Scielo, BVS, CAPES e BDT, são apresentados na Tabela 1.

Tabela 1 - Resultado total das buscas em sites de pesquisa

FONTE DE PESQUISA	PALAVRAS	RESULTADOS
Scielo	Comportamento não verbal e medo	0
	Comportamento não verbal e esporte	0
	Medo e esporte	6
	Comportamento não verbal	51
	Comportamento não verbal e emoção	0
	Total	57
BVS	Comportamento não verbal e medo	1
	Comportamento não verbal e esporte	0
	Medo e esporte	0
	Comportamento não verbal	38
	Comportamento não verbal e emoção	0
	Total	39
CAPEB	Comportamento não verbal e medo	12
	Comportamento não verbal e esporte	9
	Medo e esporte	195
	Comportamento não verbal	190
	Comportamento não verbal e emoção	13
	Total	419
BDTD	Comportamento não verbal e medo	2
	Comportamento não verbal e esporte	0
	Medo e esporte	16
	Comportamento não verbal	88
	Comportamento não verbal e emoção	0
	Total	106
Total Geral		621

Fonte: Elaborado pelo autor (2020)

Tabela 2 - Resultados da quantidade de artigos filtrados pelas palavras comportamento não verbal e medo.

FONTE DE PESQUISA	PALAVRAS	RESULTADOS
Scielo	Medo e esporte	1
	Comportamento não verbal	2
	Total	2
BVS	Comportamento não verbal	3
	Total	3
CAPES	Comportamento não verbal e medo	1
	Medo e esporte	1
	Comportamento não verbal	10
	Total	12
BDTD	Comportamento não verbal	1
	Total	1
Total Geral		19

Fonte: Elaborado pelo autor (2020)

Quadro 1 – Resulta dos artigos selecionados do site Scielo

SCIELO	
PALAVRA	Medo e esporte
TÍTULO	Do outside": corpo e natureza, medo e gênero no surfe universitário paulistano
AUTORES	Bandeira, M. M.; Rubio, K. (2011)
OBJETIVO	Descrever as dinâmicas do surfe e os significados de sua prática, em especial a relação ser humano/natureza estabelecida por meio do esporte; problematizar a aproximação do pesquisador de seu campo de investigação; e discutir a questão de gênero no surfe.
MÉTODO	Foi utilizada a etnografia. Os dados foram coletados através de observação participante e registrados em diário de campo. Foi analisado o surfar; o cenário/local e seus atores.
DISCUSSÃO	A vivência da autora para a aprendizagem da prática do surfe serviu como forma de ser aceita e colocar-se no lugar do outro para compreender como são as experiências da prática do surfe e a superação do medo. O outro ponto abordado foi o surfe ainda ser visto como um esporte masculino com a repetição de padrões de dominação pelas piadas e direito de pegar ofensas e direito de pegar onda frente a inferioridade técnica.
PALAVRA	Comportamento não verbal
TÍTULO	Percepção do idoso dos comportamentos afetivos expressos pela equipe de enfermagem
AUTORES	Prochet T. C.; Silva M. J. P. (2011)
OBJETIVO	Identificar a percepção do comportamento da afetividade, pelo idoso hospitalizado, do cuidado recebido pela Equipe de Enfermagem
MÉTODO	Estudo quantitativo, transversal de campo com 28 idosos. Instrumento com 21 tipos de comportamentos verbais e não verbais.

DISCUSSÃO	Dos idosos participantes, 100% apontou a demonstração verbal e não verbal da equipe de enfermagem pelo respeito aos sentimentos. Sendo a comunicação não verbal completada, reforçada, ratificada, substituída ou contraditória a comunicação verbal. Assim, a observação verbal e não verbal de si mesmo e dos outros, e ser sensível, acreditar no que os outros dizem, utilizar palavras de forma adequada contribuem para uma comunicação afetiva e efetiva. Já a comunicação não verbal tacêtica (tocar) não foi percebido com delicadeza por 53,6% dos idosos, caracterizada como transmissão de confiança e empatia. A forma cinésica (olhar) dos enfermeiros com os idosos foi percebida por 71,4% dos idosos de forma positiva ratificando quanto olhares e expressões faciais de pessoas que cuidam geram confiança, segurança e simpatia aos pacientes, portanto, interferem nos cuidados e assim, essencial para a equipe de enfermagem. E a proxêmica (espaço pessoal), foi considerada negligenciada por 53,6% dos idosos em situações que os idosos tiveram suas partes íntimas expostas.
------------------	--

TÍTULO	Comunicação não-verbal mãe/filho na vigência do HIV materno em ambiente experimental
AUTORES	Paiva, S. S.; Galvão, M. T. G.; Pagliuca, L. M. F.; Almeida, P. C. (2010)
OBJETIVO	Verificar a comunicação não-verbal mãe/filho na vigência do HIV materno.
MÉTODO	Pesquisa tipo descritiva em ambiente experimental com cinco binômios (mãe/filho), com mães sorologia anti-HIV positiva e filhos menores ou iguais a seis anos, nascidos sob exposição do vírus. Entrevista semiestruturada com as mães e filmagem para captação das imagens.
DISCUSSÃO	A estimulação do balbuciar da criança pelo adulto é essencial na interação e para seu desenvolvimento. A paralinguística nessa relação é importante não só para estimular a comunicação como pela voz, que transmite intenções, sentimentos e intimidade entre emissor e receptor. O contato visual também é essencial nos primeiros dias de vida o olhar significa ver a criança como saudável. A distância entre bebê e mãe varia conforme a idade e cuidados necessários com as crianças, no entanto, o estudo com mães soropositivo apresentaram distância íntima maior com seus bebês que as mães soronegativas. A proximidade pode ser explicada pela representação de vida do bebê para a mãe desafiando a morte pela doença sem cura. E o tom de voz sussurrado mostra proximidade íntima, sendo demonstrado tom de voz variando entre alto e normal apenas no binômio 3 pela distância na relação com o bebê.

Fonte: Elaborado pelo autor (2020)

Quadro 2 – Resultados dos artigos selecionados do site BVS

BVS	
PALAVRA	Comportamento não verbal
TÍTULO	Caracterização das inovações do telejornalismo e a expressividade dos apresentadores
AUTORES	Silva, E. C.; Penteado, R. Z. (2014).
OBJETIVO	Caracterizar as inovações nos telejornais brasileiros e analisar os impactos na expressividade dos apresentadores, com ênfase nos recursos não verbais.
MÉTODO	Gravação de cinco telejornais com cenas selecionadas e transformadas em imagem (formato .JPG). Foi feita a análise do local (cenário, mobiliário, equipamento) e expressividade dos apresentadores (posturas, deslocamentos, comportamento não verbal).
DISCUSSÃO	A mudança de cenários tradicionais com bancadas fixas para ambientes integrados, levou os apresentadores a se movimentarem e terem seu corpo todo visualizado, o que aumenta a quantidade e qualidade da comunicação. Os comportamentos não verbais de movimentos das mãos dos apresentadores enfatizam e complementam as notícias. Nas interações, há mais movimentos do corpo, posições, da cabeça, e olhares pela interação com pessoas e equipamentos presentes no local tornando-se necessária a atenção e avanço pela fonoaudiologia da expressividade com estudos para a ampliação da expressividade do corpo no telejornalismo. Esse contexto de interatividade gerou um novo campo de pesquisa: compreender as relações entre trabalho, saúde, e qualidade de vida do jornalista.
TÍTULO	As especificidades da comunicação na assistência de enfermagem à criança
AUTORES	Martinez, E. A.; Tocantins, F. R.; Souza, S. R. (2013)
OBJETIVO	Identificar a forma do enfermeiro comunicar-se com a criança e analisar como a comunicação com a criança faz-se presente durante a assistência de enfermagem.
MÉTODO	Estudo qualitativo, descritivo, baseado nos conceitos das Representações Sociais através da análise da comunicação entre assistência de enfermagem e crianças.

DISCUSSÃO	Para o enfermeiro, a comunicação é uma rede de informações e relações com pacientes e instituição. Nela estão presentes a linguagem falada: pela explicação dos procedimentos técnicos para a criança; comunicar sobre a saúde e importância do tratamento clínico; pela interação e fortalecimento do vínculo e confiança; compressão sobre a situação da criança. Também está presente a linguagem comportamental: a comunicação não verbal, pelo contato físico transmitindo afeto, tranquilidade e segurança; pelo olhar, com a demonstração da criança pelas necessidades que precisam ser atendidas e não expressadas pela fala; com os gestos, demonstrando ações de cuidar com a criança compreendendo melhor as atividades necessários para seus cuidados, transmitindo segurança e forma de enfrentar o período que está hospitalizada. E a atitude profissional: baseada na comunicação verbal e não verbal nos cuidados na interação entre enfermeiro e quem é cuidado.
------------------	---

TÍTULO	Habilidades sociais e comportamento social não verbal: Implicações para a aceitação e rejeição na universidade
---------------	---

AUTORES	Silva, A. G.; Bartholomeu, D.; Montiel, J. M. (2017)
----------------	--

OBJETIVO	Analisar o poder preditivo das habilidades sociais aferidas por autorrelato e dos comportamentos sociais não verbais avaliados pelos pares enquanto explicativas da aceitação e rejeição em estudantes universitários para sair e estudar.
-----------------	--

MÉTODO	Pesquisa com 128 estudantes universitários que responderam aos instrumentos Inventário de Habilidades Sociais - IHS-DELPRETTE (Del Prette & Del Prette, 2001) e Checklist de Comportamentos Socialmente Aceitos (Bartholomeu e Montiel, 2015).
---------------	--

DISCUSSÃO	As habilidades sociais estão relacionadas a aceitação do indivíduo no grupo. A não rejeição do indivíduo é mais impactante do que a aceitação. O timbre e fluência da fala reduzem a rejeição ou aceitação no grupo, sendo que na velocidade mais lenta e o maior período de silêncio tende a aumentar a aceitação. A rejeição está relacionada ao nível de quanto agradável é a expressão facial emocional e aparência pessoal. Quanto mais agradável, maior é a aceitação. No caso da orientação no espaço nas interações sociais, favorecem as interações.
------------------	---

Fonte: Elaborado pelo autor (2020)

Quadro 3 – Resultados dos artigos selecionados do site CAPS

CAPES	
PALAVRA	Comportamento não verbal e medo
TÍTULO	Efeito da interação com palhaços nos sinais vitais e na comunicação não verbal de crianças hospitalizadas
AUTORES	Alcântara, P. L.; Wogela, A. Z.; Rossia, M. I. L.; Neves, I. R.; Sabates, A. L.; Pugginaa, A. C. (2016)
OBJETIVO	Comparar a comunicação não verbal das crianças antes e durante a interação com palhaços e comparar os sinais vitais antes e após essa interação.
MÉTODO	Participaram crianças de 2 a 11 anos internadas em um hospital público universitário. Intervenção não controlada, transversal, de variáveis quantitativas com sinais vitais e comunicação não verbal como variáveis quantitativas.
DISCUSSÃO	Na interação lúdica os comportamentos não verbais (nível de energia, movimentação positiva e negativa da cabeça, e postura corporal) dos palhaços causaram nas crianças mais sorrisos, relaxamento e atenção. O estudo teve com limitação a observação do comportamento não verbal feita por apenas um observador e sem aferição de sinais vitais.
PALAVRA	Medo e esporte
TÍTULO	Do "outside": corpo e natureza, medo e gênero no surfe universitário paulistano
AUTORES	Bandeira, M. M.; Rubio, K. (2011)
OBJETIVO	Descrever as dinâmicas do surfe e os significados de sua prática, em especial a relação ser humano/natureza estabelecida por meio do esporte; problematizar a aproximação do pesquisador de seu campo de investigação; e discutir a questão de gênero no surfe.
MÉTODO	Foi utilizada a etnografia. Os dados foram coletados através de observação participante e registrados em diário de campo. Foi analisado o surfar; o cenário/local e seus atores.
DISCUSSÃO	A vivência da autora para a aprendizagem da prática do surfe serviu como forma de ser aceita e colocar-se no lugar do outro para compreender como são as experiências da prática do surfe e a superação do medo. O outro ponto abordado foi o surfe ainda ser visto como um esporte masculino com a repetição de padrões de dominação pelas piadas e direito de pegar ofensas e direito de pegar onda frente a inferioridade técnica.

PALAVRA	Comportamento não verbal
----------------	--------------------------

TÍTULO	Gerenciamento de impressões e tomada de decisão em entrevistas de emprego
---------------	--

AUTORES	Ferreira, A. S. M.; Gondima, S. M. G.; Ronaldo Pilati, R. (2014)
----------------	--

OBJETIVO	Analisar as relações entre gerenciamento de impressões de candidatos a emprego e a decisão de contratação pelo entrevistador.
-----------------	---

MÉTODO	Participaram 99 profissionais da área de gestão de pessoas com experiência em recrutamento e seleção. Foram questionários elaborados em cinco versões conforme estratégia de gerenciamento de impressões sendo a variável independente o tipo de gerenciamento de impressão e a variável dependente a decisão de contratação.
---------------	---

DISCUSSÃO	Na correlação entre comportamentos não verbais e atributos físicos e pessoais do candidato com a decisão de contratação foi encontrada relação com estratégias de autopromoção, insinuação e intimidação. Foram atributos favoráveis para a decisão de contratação. Sendo a relação dos atributos físicos e pessoais dos candidatos com estratégia de insinuação o de mais probabilidade de contratação.
------------------	--

TÍTULO	Correspondência verbal: a relação entre os comportamentos verbal e não verbal de professores
---------------	---

AUTORES	Leme, R. C.; Pereira, M. E. M. (2012)
----------------	---------------------------------------

OBJETIVO	Investigar a correspondência entre os comportamentos verbal e não verbal de professores em sala de aula.
-----------------	--

MÉTODO	Participaram dois professores da 6ª série do ensino fundamental de uma escola municipal do interior do estado de São Paulo. Foram utilizadas filmadoras para registro dos comportamentos em sala de aula e questionários com descrição das situações observadas na sala de aula.
---------------	--

DISCUSSÃO	O estudo feito em ambiente natural e não experimental aponta possíveis variáveis correspondentes entre comportamento não verbal e verbal. Mesmo sem planejamento de correspondência entre as contingências foi verificado que os comportamentos não verbais estavam correspondentes aos relatos tanto de forma topográfica quanto funcional.
------------------	--

TÍTULO	Proxêmica e Cinésica como recursos comunicacionais entre o profissional de saúde e o idoso hospitalizado
---------------	---

AUTORES	Schmidt, T. C. G.; Silva, M. J. P. (2012)
----------------	---

OBJETIVO	Identificar os mecanismos de invasão do espaço pessoal e da territorialidade do idoso hospitalizado e os gestos e posturas corporais do profissional de saúde aplicados a favor dessa interação.
-----------------	--

MÉTODO	Estudo de campo, quantitativo e qualitativo descritivo e exploratório em dois hospitais com 117 pessoas capacitados em comunicação não verbal para reconhecimento proxêmico e cinésico de idosos.
---------------	---

DISCUSSÃO	Quanto ao fator proxêmico, a atuação dos enfermeiros no espaço pessoal do idoso foi apontado que a invasão (ocupação de espaço sem autorização; manipulação do corpo ou pertence dos idosos; permanência de elevado número de pessoas ou pessoas estranhas) foi o que apresentou maior incômodo pelos idosos. Seguido da contaminação (tampas de agulhas, garrotes e termômetros deixados no local) e violação (exposição da provacidade física e emocional do idoso). Sobre a postura corporal dos enfermeiros, o toque no corpo do idoso sem sua autorização e a postura de poder geram vergonha e constrangimento. Também foram apontados que os movimentos corporais em um relacionamento com o idoso podem ser fatores de estímulo, auxílio, ajuda e acompanhamento. A cinésica do idoso na apresentação do estado emocional e físico interferem na atuação profissional do enfermeiro, assim como demonstração de respeito, carinho, atenção, confiança e segurança.
------------------	--

TÍTULO	Caracterização das inovações do telejornalismo e a expressividade dos apresentadores
---------------	---

AUTORES	Silva, E. C.; Penteado, R. Z. (2014)
----------------	--------------------------------------

OBJETIVO	Caracterizar as inovações nos telejornais brasileiros e analisar os impactos na expressividade dos apresentadores, com ênfase nos recursos não verbais.
-----------------	---

MÉTODO	Gravação de cinco telejornais com cenas selecionadas e transformadas em imagem (formato .JPG). Foi feita a análise do local (cenário, mobiliário, equipamento) e expressividade dos apresentadores (posturas, deslocamentos, comportamento não verbal).
---------------	---

DISCUSSÃO	A mudança de cenários tradicionais com bancadas fixas para ambientes integrados, levou os apresentadores a se movimentarem e terem seu corpo todo visualizado, o que aumenta a quantidade e qualidade da comunicação. Os comportamentos não verbais de movimentos das mãos dos apresentadores enfatizam e complementam as notícias. Nas interações, há mais movimentos do corpo, posições, da cabeça, e olhares pela interação com pessoas e equipamentos presentes no local. Esse contexto de interatividade gerou um novo campo de pesquisa, tornando-se necessária a atenção e avanço pela fonoaudiologia da expressividade com estudos para a ampliação da expressividade do corpo no telejornalismo.
------------------	---

TÍTULO	Comunicação Cinésica e Proxémica de Instrutores de Localizada Experientes e Estagiários: Detecção de T-patterns
AUTORES	Alves, S. M.; Castañer, M.; Camerino, O.; Franco, S. C. A.; Rodrigues, J. J. F. (2015).
OBJETIVO	Analisar as configurações e padrões temporais (T-patterns) de comportamento cinésico e proxémico de instrutores com diferentes níveis de experiência profissional.
MÉTODO	Participaram 12 instrutores de fitness. Foi feita a filmagem do comportamento não verbal cinésico e proxémico dos participantes com posterior análise.
DISCUSSÃO	Foram identificadas variações entre comportamento não verbal cinésico e proxémico de instrutores experiente e estagiários. Os instrutores mais experientes: dão instruções e regulam comportamento; acompanham os exercícios dos alunos usando a cinésica corporal facilitando a identificação da execução do exercício de forma mais rápida; intercalam transmitir as informações sobre os exercícios e com comportamento para de ajuda, correção e avaliação; utilizaram cinco morfologia de gestos. Já os estagiários: utilizaram gestos ilustradores; não acompanharam a realização dos exercícios; apenas informaram sobre os exercícios; utilizaram três morfologia de gestos.

TÍTULO	Como o estudante de enfermagem percebe a comunicação com o paciente em saúde mental
AUTORES	Azevedo, A. L.; Araújo, S. T. C.; Vidal, V. L. L. (2015)
OBJETIVO	Identificar como o estudante de Enfermagem percebe a comunicação do paciente na saúde mental e descrever como tal percepção influencia em sua própria comunicação para o cuidado.
MÉTODO	Pesquisa qualitativa, tipo exploratória e descritiva que participaram 26 estudantes de enfermagem inscritos na disciplina de saúde mental. Foram realizados dois encontros. O primeiro para com uma atividade de desenho e escrita sobre a comunicação com paciente com transtorno mental. No segundo encontro, foi utilizado o material do primeiro para os participantes perceberem a própria comunicação verbal e não verbal com os pacientes.
DISCUSSÃO	A percepção dos sentidos corporais causou redução da insegurança em relação aos pacientes com alucinações visuais, auditivas e delírios. Insegurança essa que pode ter relação com a dificuldade de identificar emoções e expressões faciais negativas em paciente com transtorno mental. A reflexão sobre suas percepções, pontos fortes e fracos foram para estimular o desenvolvimento de habilidade de interação.

TÍTULO	Programa de Expressividade Facial de Emoções e Habilidades Sociais de Crianças Deficientes Visuais e Videntes
---------------	--

AUTORES	Ferreira, B. C. F.; Prette, Z. A. P. D. (2013)
----------------	--

OBJETIVO	Avaliar um programa de intervenção sobre a expressividade facial e de emoções (EFE) e o repertório de habilidades sociais de três crianças cegas, três com baixa visão e três videntes, conforme autoavaliação e avaliação de juiz, pais e professores.
-----------------	---

MÉTODO	Delineamento pré e pós-teste com sujeito único, com múltiplas sondagens e replicações intra e entre sujeitos com diferentes graus de comprometimento visual, tomando-se como variável independente o programa de intervenção e, como variável dependente, diferentes indicadores de EFE, expressão diferencial de emoções (EDE) e habilidades sociais.
---------------	--

DISCUSSÃO	A intervenção teve o objetivo de aperfeiçoar os comportamentos não verbais das expressões faciais e das emoções nas crianças visto suas importâncias em relacionamentos interpessoais e habilidades sociais. Todas as crianças participantes tiveram aquisições funcionais da EFE e EDE e também da topografia facial. Sendo que as habilidades sociais de autocontrole, empatia, assertividade e evitação de problemas tiveram grande impacto.
------------------	---

TÍTULO	Gerenciamento de impressões e comportamento não-verbal em entrevistas de emprego
---------------	---

AUTORES	Ferreira A. S. M.; Gondim, S. M. G. (2012)
----------------	--

OBJETIVO	Analisar, pela perspectiva dos selecionadores, as estratégias de gerenciamento de impressão e os comportamentos não-verbais usados pelos candidatos durante a entrevista de emprego.
-----------------	--

MÉTODO	Estudo qualitativo de 14 candidatos que participaram de uma seleção em três agências de emprego. As entrevistas foram gravadas e apresentadas aos entrevistadores para suas próprias análises e registro do tipo de comportamento percebido.
---------------	--

DISCUSSÃO	A autopromoção foi a estratégia mais usada nas entrevistas, seguida da estratégia de exemplificação e por último a de insinuação. Na autopromoção foram expressos movimentos cinestésicos, acentuação e paralinguagem como comportamentos não verbais expressados. A estratégia não verbal de exemplificação foi parecida de autopromoção, com o comportamento cinestésico e gestos acentuados predominantes. Na insinuação os comportamentos não verbais foram as expressões faciais, movimentos cinestésicos, oculares e de aparência física atraente.
------------------	--

TÍTULO	Caracterização das inovações do telejornalismo e a expressividade dos apresentadores
---------------	---

AUTORES	Silva, E. C.; Penteado, R. Z. (2014)
----------------	--------------------------------------

OBJETIVO	Caracterizar as inovações nos telejornais brasileiros e analisar os impactos na expressividade dos apresentadores, com ênfase nos recursos não verbais.
MÉTODO	Gravação de cinco telejornais com cenas selecionadas e transformadas em imagem (formato .JPG). Foi feita a análise do local (cenário, mobiliário, equipamento) e expressividade dos apresentadores (posturas, deslocamentos, comportamento não verbal).
DISCUSSÃO	A mudança de cenários tradicionais com bancadas fixas para ambientes integrados, levou os apresentadores a se movimentarem e terem seu corpo todo visualizado, o que aumenta a quantidade e qualidade da comunicação. Os comportamentos não verbais de movimentos das mãos dos apresentadores enfatizam e complementam as notícias. Nas interações, há mais movimentos do corpo, posições, da cabeça, e olhares pela interação com pessoas e equipamentos presentes no local. Esse contexto de interatividade gerou um novo campo de pesquisa, tornando-se necessária a atenção e avanço pela fonoaudiologia da expressividade com estudos para a ampliação da expressividade do corpo no telejornalismo.

Fonte: Elaborado pelo autor (2020)

Quadro 4 – Resultados dos artigos selecionados do site BDTD

BDTD	
PALAVRA CHAVE	Comportamento não verbal
TÍTULO	Correspondência verbal: efeitos da instrução do experimentador sobre os comportamentos verbal e não verbal e sobre o seguimento de instrução de crianças
AUTORES	Melo, L. F. S.
OBJETIVO	Verificar os efeitos da instrução do experimentador sobre brincar e o relatar de crianças diante de diferentes contingências de reforçamento.
MÉTODO	Participaram cinco crianças de 5 anos. O pesquisador instruía a criança a brincar anotando seu comportamento em uma folha de registro a cada 10 segundos durante 10 minutos ou após a criança brincar com três brinquedos com posterior relato da criança sobre seu período de brincadeira.
DISCUSSÃO	Foi encontrada correspondência entre o comportamento verbal e não verbal de brincar na maioria das crianças participantes conforme as instruções e reforçamento do pesquisador. Quando seguiam as instruções e eram reforçados, todas as crianças brincaram com o brinquedo alvo.

Fonte: Elaborado pelo autor (2020)

Os resultados desta pesquisa demonstram que dentro do corte de região, linguagem e tempo definidos no procedimento metodológico, não foram encontrados estudos sobre comportamento não verbal do medo no esporte. E ainda que usado apenas o termo comportamento não verbal para ampliar a possibilidade de encontrar estudos no esporte, mesmo não sendo unicamente sobre comportamento não verbal do medo no esporte, também não houve êxito.

Mesmo que outros pesquisadores ampliem a regionalidade e tempo utilizados no procedimento metodológico deste estudo é provável que encontrem poucas, ou mesmo não encontrem pesquisa sobre o comportamento não verbal no esporte. Exceção feita se a língua inglesa for aplicada ao filtro, o que abrangerá não apenas a inclusão de estudos de origem dos Estados Unidos da América e Canadá, países de referência no estudo de

diversos temas no esporte, como estudos de outras países, incluindo o Brasil, com as publicações direcionada para a língua inglesa.

Os resultados deste estudo indicam a probabilidade de pouca exploração sobre o tema, refletindo no baixo nível de conhecimento dessa forma de comunicação. A importância do tema pode ser vista pelas ideias de Santos e Silva, (2016) que entendem que o não verbal é uma ferramenta poderosa e importante em um processo de comunicação. Complementado por Araújo e Puggina (2007) e Ramos e Bortagari (2012) ao concordarem que o não verbal substitui, completa e contradiz o verbal. Ramos e Bortagari, (2012) ainda explicam que se a mensagem verbal e não verbal foram discordantes, a não-verbal prevalece.

Tal resultado levou ao questionamento: qual o motivo de o comportamento não verbal, não apenas do medo, não ter sido estudado no esporte? Explicações esportivas e sociais servem como base.

Temos uma crença no ambiente esportivo apresentada por Lavoura e Machado (2018). Os autores explicam que no esporte a preocupação é mais para produzir um atleta com corpo guerreiro, resistentes, do que com um corpo humano.

E em uma dimensão ainda mais ampla, a social, Caballo (2018) defende que para a socialização cultural é ensinado o controle das expressões, principalmente negativas, o que dificulta sua observação, já que há maior controle do rosto que em outros sinais não verbais. E apesar de todos termos o aparelho receptivo para em um centésimo de segundo decifrar as pistas das expressões das outras pessoas, não o usamos. Isso por causa da aprendizagem de não prestar atenção, a partir da infância, por ser revelador demais os comportamentos faciais.

Os resultados de alguns estudos contribuíram para reforçar tanto a importância como as explicações utilizadas no embasamento teórico desta pesquisa. Cabe aqui analisar os resultados.

Os artigos a seguir focam na influência do comportamento não verbal.

No artigo “Percepção do idoso dos comportamentos afetivos expressos pela equipe de enfermagem”, Procht e Silva (2011), estudaram a comunicação não verbal táctica (tocar), cinésica (olhar) e proxêmica (território e espaço pessoal). Foi observado que comunicação não verbal completou, reforçou, ratificou, substituiu ou contradisse a comunicação verbal. Santos e Silva (2016) explicam que o não verbal reforça ideias e enfatiza a comunicação, e para Araújo e Puggina, substitui, completa ou contradiz o verbal do emissor.

No artigo “Efeitos da interação com palhaços nos sinais vitais e na comunicação não verbal de crianças hospitalizadas”, Alcântara et al, (2016), descreveram como os

comportamentos não verbais dos palhaços pelo nível de energia demonstrado, a postura corporal e sinais positivos e negativos da cabeça influenciavam as crianças em ambiente hospitalar. No estudo, ainda que não tenha sido medido fisiologicamente as alterações e limitação de um único observador, foi possível identificar como os comportamentos não verbais dos palhaços provocaram mudanças com exibição de sorriso, atenção e relaxamento das crianças.

No artigo “As especificidades da comunicação na assistência de enfermagem à criança”, Martines, Tocantins e Souza (2013), descrevem como através da comunicação não verbal o profissional de enfermagem transmite afeto, segurança e tranquilidade para a criança no período de hospitalização.

Portanto, os resultados dos três artigos são confirmados por Santos e Shiratori (2005) pois entendem que o não verbal pode influenciar o comportamento das outras pessoas.

Os artigos a seguir abordam as formas de expressão do comportamento não verbal.

No artigo “Caracterização das inovações do telejornalismo e expressividade dos apresentadores” os autores Silva e Penteado (2014), apontam a relação entre a divulgação da notícia pelo verbal e a relação com os comportamentos não verbais, no artigo “Gerenciamento de impressões e tomada de decisão em entrevista de emprego”, de Ferreira et al., (2014), apresenta como comportamentos não verbais de autopromoção, insinuação e intimidação foram fatores para decisão de contratação para uma vaga de emprego. E em “Correspondência verbal: a relação entre os comportamentos verbal e não verbal de professores”, Leme e Pereira (2012), apresentam a correspondência entre variáveis do comportamento verbal e não verbal de professores pela topografia dos rostos.

Capitanio (2003), Silva e Beresford, (2004) explicam que o não verbal pode ser do corpo em movimento e para Capitanio (2003) e Perez (2009) se manifestam pelos olhares, gestos, posturas e expressões faciais, esta última presente junto com a paralinguagem, no estudo “Habilidades sociais e comportamento social não verbal: Implicações para a aceitação e rejeição na universidade”, de Silva, Bartholomeu e Montiel (2017), demonstrou que as aceitações ou rejeições dos estudantes pelos seus pares estavam ligadas a comportamentos não verbais do timbre, velocidade e fluência da voz para estudar e a rejeição do grupo a expressão facial e aparência.

O artigo Comunicação cinésica e proxêmica de instrutores de Localizada experientes e estagiários: Detecção de *T-patterns* de Alves et al., (2015) mostra como a quantidade de experiência dos instrutores de fitness influenciam na comunicação não

verbal com os alunos. Trata-se do único artigo com proximidade com o esporte, por se tratar de atividade física. Ainda que aborde comportamento não verbal, não se estuda o medo no esporte e nem especificamente do esporte.

O espaço físico também é uma forma de comunicação não verbal. O espaço (MESQUITA, 1997; RAMOS; BORTEGARI, 2012; SANTOS E SHIRATORI, 2005), espaço físico ao redor do corpo (SILVA, et al., 2000; VINCIARELLI; SALAMIN; PANTIC; 2009), distância (SILVA; BERESFORD, 2004) e o que se relaciona; e o territorial (MESQUITA, 1997; SANTOS; SHIRATORI, 2005) são estudados no artigo “Proxêmica e cinésica como recursos comunicacionais entre o profissional de saúde e o idoso hospitalizado”, de Schimidt e Silva (2012), o artigo mostra como a atuação do enfermeiro pode ser invasiva aos espaço territorial ou particular do paciente tanto pela manipulação do corpo ou pertence dos idosos, como pelos objetos deixados no local em que o idoso está. Outro ponto é a postura corporal, que influencia a percepção do idoso sobre o profissional de enfermagem, podendo favorecer ou desfavorecer o vínculo. O artigo reforça os resultados do artigo “As especificidades da comunicação na assistência de enfermagem à criança”, de Martines, Tocantins e Souza (2013), apresentado acima.

A transmissão da comunicação é apontada nos seguintes artigos.

No artigo “Como estudante de enfermagem percebe a comunicação com o paciente em saúde mental”, os autores Azevedo, Araújo e Vidal (2015), descrevem como o comportamento de alucinação visual e auditiva e delírios de pacientes com transtornos mentais causa insegurança na percepção dos profissionais dificultando o reconhecimento das emoções e expressões faciais. Apontamento que destaca como a comunicação é distorcida quando o funcionamento do comportamento não verbal é apresentado de forma diferente do que a instintiva do ser humano.

Em “Programa de expressividade facial de emoções e habilidades sociais em crianças deficientes visuais e videntes”, Ferreira e Prette (2013), apresentam resultados de como aperfeiçoar os comportamentos não verbais das emoções e expressões faciais influenciaram nos relacionamentos interpessoais e habilidades sociais. O estudo demonstra que os comportamentos não verbais podem ser desenvolvidos e que são importantes para a comunicação entre as pessoas.

Os últimos dois artigos mencionados mostram a importância e função da comunicação, por isso comportamentos fora do padrão são de difíceis compressão. Weinberg e Gould, (2016) afirmam que, toda comunicação possui um conteúdo e mensagens: quem envia, codifica pensamentos em mensagem para o receptor, este por sua vez decodifica a mensagem e internamente responde.

Sendo a comunicação humana um fenômeno interindividual, interno e externo, individual e coletivo, que ocorre pela codificação e decodificação de linguagem simbólica, é esperado que a interpretação possibilite inúmeros significados (MESQUITA, 1997).

Assim, nas relações interpessoais a transmissão e recepção de mensagem na comunicação não verbal como meio de interação entre seres humanos está sempre vinculada ao contexto individual e social e são emitidas por canais não conscientes ultrapassando o limiar do corpo com uma comunicação não-verbal mais fidedigna que palavras, contrapondo ou complementando o discurso verbalizado com o corpo e movimento expresso (MESQUITA, 1997)

Portanto, os estudos apresentados abordam os diversos aspectos do comportamento não verbal: influência; expressão; espaço físico; e transmissão. Foram estudados nas áreas de enfermagem, jornalismo, psicologia, hospitalar, empresarial, educação, deficientes visuais, infância. Contribuem para reforçar não só a possibilidade como a necessidade de estudo sobre o tema no esporte. Ainda mais pela essência de seu funcionamento, que Caballo (2018), esclarece ao explicar que na presença de outra pessoa, a comunicação não-verbal é inevitável. Mesmo decidido ou incapaz de se comunicar verbalmente, a emissão de mensagem sobre si continua através do rosto e corpo. E, normalmente, as mensagens não-verbais também são recebidas de forma não-consciente, formando impressões a partir da conduta não-verbal sem identificação do que é agradável ou irritante na pessoa, exceto em uma conduta fácil de identificar.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O comportamento não verbal é uma forma de comunicação e adaptação das relações interpessoais. Expressa de forma espontânea cognições e manifestações emocionais através de gestos, posturas, expressões faciais, olhares e silêncio. Portanto, é instintivo e por isso qualquer pessoa tem a capacidade de observar e identificar comportamentos não verbais ainda que regras sociais sirvam para controlá-los.

Uma forma de expressão não verbal é o medo. Na maior parte das vezes ele é mais limitador do que estimulador e tendo como principal causa reações negativas. Por ser uma emoção se manifesta de forma extremamente rápida e normalmente incontrollável.

Diferente da comunicação verbal em que podemos controlar como e quais informações queremos transmitir, a dificuldade de controle do comportamento não verbal e elevada manifestação dos aspectos cognitivos e emocionais não filtrados relevam muito mais informações da qual queremos transmitir, e servem de influência no processo de comunicação de forma não consciente mas que podem ser notadas e identificadas por pessoas treinadas. Especificamente no esporte, compreender e observar o comportamento não verbal de medo pode não só ser utilizado para benefício na identificação de pontos a serem desenvolvidos no atleta como também as reações dos adversários, servindo de indicadores de fragilidade ou força, aumentam a possibilidade de vantagem competitiva.

Os resultados da pesquisa mostraram que o primeiro o objetivo de quantificar os estudos sobre o tema levou a dezenove resultados, não tendo nenhum sobre comportamento não verbal do medo, um sobre comportamento não verbal de proxêmica e cinésica em atividade física, de Alves et al., (2015), sendo os dezessete restantes em outras áreas.

O segundo objetivo, de identificar o desenvolvimento do tema, mostrou a inexistência de pesquisas de comportamento não verbal do medo no esporte. Mas, devemos destacar que trata-se de inexistência dentro do corte deste estudo. Assim, deixamos a sugestão de ampliação de estudos realizados no Brasil mas publicados em outros países, estudos e publicações de outros países e ampliação do corte de tempo.

O terceiro e último objetivo, de descrever os resultados, mostrou que há estudo do comportamento não verbal em outras áreas de conhecimento. O único artigo sobre medo, "Do outside": corpo e natureza, medo e gênero no surfe universitário paulistano" de Bandeira e Rúbio, (2011) não abordou o estudo do medo, apenas a explicação das autoras sobre o medo de surfar. E o artigo "Comunicação cinésica e proxêmica de instrutores de Localizada experientes e estagiários: Detecção de *T-patterns*" de Alves et

al., (2015), sobre a experiência dos instrutores de fitness e sua influência na comunicação não verbal com os alunos, portanto, sobre atividade física.

Como resultado das pesquisas deste estudo ter encontrado apenas um artigo na área do esporte mostra que estamos deixando de conhecer e usar uma ferramenta para benefício dos atletas. Detectar as manifestações dos atletas permitem a intervenção com maior precisão e como consequência melhores resultados. Assim, é de grande valia profissionais do esporte compreenderem e fazerem com que o atleta compreenda sobre como e quando comunica seus pensamentos e medo, principalmente durante a competição aos seus adversários, reduzindo quedas em seus desempenhos ou usando em seu benefício.

Assim, concluímos que os resultados dos estudos apresentados no quadro 1, quadro 2, quadro 3 e quadro 4 da presente pesquisa comprovam como a espontaneidade e influência, característica do comportamento não verbal, fazem parte da comunicação. Os estudos apresentados mostram que o tema teve maior exploração há pouco tempo no Brasil por algumas áreas, portanto precisa avançar para aprofundar o conhecimento e aplicá-lo. Diferente do que mostra a literatura de outros países que mostra avanço no conhecimento do tema, como Brimmell et al., (2018), explicando que no esporte competitivo a performance está ligada a respostas psicofisiológicas dos atletas ao avaliarem a situação como de desafio, quando seus recursos são maiores que as demandas, e ameaça, quando as demandas são maiores que os recursos. As performances dos atletas podem ser previstas pela avaliação cognitiva e/ou ativação cardiovascular para avaliar desafios e ameaças. Vinciarelli, Salamin e Pantic (2009), apresentando as interações sociais pelo comportamento não verbal, sendo evidência dos sinais sociais, que são: concordância; discordância; empatia; hostilidade; qualquer outra expressão que não seja verbal. Perez (2009), afirmando que os grupos, sejam sociais ou profissionais, passam por diversas fases de comunicação em uma conversa, compartilham informações, participam de discussões e tomam decisões. E quando há múltiplos participantes, possuem regras sociais complexas forçando comportamentos expressos de forma ajustada para seu funcionamento. E Caballo (2018), que descreve como as três posturas corporais são influenciados pelos sentimentos que tem sobre si e relação com outros, como a orientação espacial indica o agrado pelo grau que ombros e pernas se dirigem ou desviam da outra pessoa e como o gesto é o envio de um estímulo visual para um observador por meio de qualquer ação.

Portanto, há necessidade não só do comportamento não verbal do medo ser estudado, mas também outras manifestações de emoções e reações comportamentais no esporte pois é comum as pessoas não terem consciência dos indícios não verbais quando

se comunicam (WEINBERG e GOUD, 2016; SANTOS E SHIRATORI, 2005) já que as mensagens não-verbais são difíceis controlar (SILVA E BERESFORD, 2004; LEAHY, TIRCH E NAPOLITANO, 2013), de esconder (WEINBERG e GOUD, 2016; SILVA E BERESFORD, 2004), por não estarem sob controle consciente (WEINBERG; GOUD, 2016; VINCIARELLI; SALAMIN; PANTIC, 2009) do que e como ocorre (SILVA E COL, 2000), com grande probabilidade de transmitirem informações relevantes socialmente (VINCIARELLI; SALAMIN; PANTIC, 2009) e revelarem intenções que não se quer expressar (SILVA E BERESFORD, 2004).

REFERÊNCIAS

- ALCÂNTARA, P. L.; WOGEL, A. Z.; ROSSI, M. I. L.; NEVES, I. R.; SABATES, A. L.; PUGGINA, A. C. **Efeito da interação com palhaços nos sinais vitais e na comunicação não verbal de crianças hospitalizadas.** Rev. Paul. Pediatr. V. 34, p. 432-438, 2016.
- ALMEIDA, A. R. S. **A emoção na sala de aula.** 2 ed. Campinas, SP: Papirus, 1999.
- ALVES, S. M.; CASTAÑER, M. CAMERINO, O. FRANCO, S. C. A.; RODRIGUES, J. J. F. **Comunicação Cinésica e Proxémica de Instrutores de Localizada Experientes e Estagiários: Detecção de T-patterns.** Motri. Ribeira de Pena, V. 11, n. 4, dez. 2015.
- ARAÚJO, M. M. T.; SILVA, M. J. P; PUGGINA, A. C. G. **Comunicação não-verbal enquanto fator iatrogênico.** Rev Esc Enfrem USP. V. 41(3), p. 419-25, 2007.
- AZEVEDO, A. L.; ARAÚJO, S. T. C.; VIDAL, V. L. L. **Como o estudante de enfermagem percebe a comunicação com o paciente em saúde mental.** Acta paul. enferm. São Paulo, V. 28, n. 2, Mar./Apr. 2015.
- BANDEIRA, M. M.; RUBIO, K. **"Do outside": corpo e natureza, medo e gênero no surfe universitário paulistano.** Rev. bras. educ. fís. Esporte. São Paulo V.25, n. 1, Jan./Mar. 2011.
- BARLOW, D. H; DURAND, V. M. **Psicopatologia – Uma abordagem integrativa.** 2 ed. São Paulo: Cengage Learning, 2015.
- BRIMMELL, J. PARKER, J. K, FURLEY, P. MOORE, L. J. **Nonverbal behavior accompanying challenge and threat states under pressure.** Psychology of Sport & Exercise, V. 39, p. 90-94, 2018.
- BROCHADO, M. M. V. **O medo no esporte.** Motriz. 2002.
- BUENO, C. H.; ALBERTINI, B.; GAIOLA, N.; GASPER, M.; MOREIRA, E. G. Emoções: evolução, neuroanatomia e neurobiologia. *In:* Bartholomeu. D; Montiel, J. M.; Miguel, F. K.; Carvalho, L. F.; Bueno, J. M. H. **Atualização em avaliação e tratamento das emoções.** São Paulo: Vetor, 2013.
- CABALLO, V, E. **Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais.** Rio de Janeiro: Livraria Santos Editora, 2018.
- CAPITANIO, A. M. **Relacionamento não verbal na Educação Física.** EFDESPORTES.COM / **Revista Digital.** Buenos Aires, n. 64. 2003.
Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd64/noverb.htm>>
Acesso em 11/10/2017
- CEZAR, A. T; JUCÁ-VASCONCELOS, H.T. Diferenciando sensações, sentimentos e emoções: uma articulação com abordagem gestáltica. Revista IGT na Rede, V. 13, n. 24, p. 4-14, 2016.
- DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais.** 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

DARWIN, C. **A expressão das emoções no homem e nos animais**. São Paulo: Companhia das Letras, 2009.

EKMAN, P. **A linguagem das emoções**. São Paulo: Lua de Papel, 2011.

FERREIRA, A. S. M.; GONDIMA, S. M. G.; PILATI, R. **Gerenciamento de impressões e tomada de decisão em entrevistas de emprego**. *Psicol. cienc. prof.* Brasília, V. 34, n. 1, Jan./Mar. 2014.

FERREIRA, B. C.; PRETTE, Z. A. P. D. **Programa de Expressividade Facial de Emoções e Habilidades Sociais de Crianças Deficientes Visuais e Videntes**. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, V. 26(2), p. 327-338, 2013.

GOMES, A. R. Adaptação humana no desporto: uma perspectiva transacional. *In*: Bartholomeu, D; Montiel, J. M.; Miguel, F. K.; Carvalho, L. F.; Bueno, J. M. H. **Atualização em avaliação e tratamento das emoções**. São Paulo: Vetor, 2013.

FERREIRA, A. S. M.; GONDIM, S. M. G. **Gerenciamento de impressões e comportamento não-verbal em entrevistas de emprego**. *Quaderns de Psicologia*. Vol. 14, n. 1, p. 17-27, 2012.

HARELI, S.; HESS, U. **The social signal value of emoticons**. *Cognition and Emotion* – April 2012.

HOFMANN S. G. **Introdução à terapia cognitivo-comportamental**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

INTERDONATO, G. C.; MIARKA, B.; FRANCHINI, E. **Análise da ansiedade pré-competitiva e competitiva de jovens judocas**. *Revista de artes Marciales Asiáticas*. 8(2) p. 471-479 julho-diciembre 2013.

JAMES, W. **Principles of psychology**. Cambridge: Harvard University Press, 1981.

LAVOURA, T. N. **Medo no Esporte**: Estados emocionais e rendimento esportivo. Jundiaí, SP: Ed Fontoura, 2008a.

LAVOURA, T. N.; MACHADO, A. A. **Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais**. Motriz, Rio Claro. V. 12 N. 2. mai/ago 2006.

LAVOURA, T. N.; MACHADO, A. A. **Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais**. Portal Revistas 2018.

LAVOURA, T. N.; MELLO, C. C. C.; MACHADO, A. A. **Estados emocionais e a prática esportiva: o estudo do medo no voleibol**. *Rev. Eletrônica da Escola de Educação Física e Desportos - UFRJ*, v. 4 n. 1 jan-jun. 2008b.

LAVOURA, T. N.; MACHADO, A. A. **Investigação do medo no contexto esportivo necessidades de treinamento psicológico**. Portal Revistas 2018.

LEAHY, R. L.; TIRCH, D.; NAPOLITANO, L. A. **Regulação Emocional em Psicoterapia: um guia para terapeuta cognitivo-comportamental**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

LEME, R. C.; PEREIRA, M. E. M. **Correspondência verbal: a relação entre os comportamentos verbal e não verbal de professores.** Acta comport. Guadalajara, V. 20, n. 1, 2012.

LIMA, T. C.C.; MIOTO, R. C. T. **Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica.** Rev. Katál, Florianópolis, v. 10, n. esp., p. 37-45, 2007

MACHADO, A. A. Emoções no esporte: a busca do equilíbrio. *In:* Bartholomeu. D; Montiel, J. M.; Miguel, F. K.; Carvalho, L. F.; Bueno, J. M. H. Atualização em avaliação e tratamento das emoções. São Paulo: Vetor, 2013.

MACHADO, A. A.; GOMES, R. **Psicologia do Esporte: da escola à competição.** 1 ed. Jundiaí, SP: Ed Fontoura, 2011

MACHADO, T. A.; PAES, M. J.; ALQUIERE, S. M.; OSIECKI, A. C. V.; LIRANI, L. S.; STEFANELLO, J. M. F. **Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis.** São Paulo, Rev Bras Educ Fís Esporte, V. 30(4), p. 1061-67, 2016.

MAGALHÃES, A. F. **A psicologia das emoções – o fascínio do rosto humano.** Porto: Portugal. FEELab Science Books, 2013.

MARTINEZ, E. A.; TOCANTINS, F. R.; SOUZA, S. R. **As especificidades da comunicação na assistência de enfermagem à criança.** Rev. Gaúcha Enferm. Porto Alegre, V. 34 n. 1, Mar. 2013.

MARTINS, J. M. **A lógica das emoções: na ciência e na vida.** 1 ed. Petrópolis, RJ: Ed Vozes, 2004.

MELO, L. F. S. **Correspondência verbal: efeitos da instrução do experimentador sobre os comportamentos verbal e não verbal e sobre o seguimento de instruções de crianças.** Dissertação (Mestrado Psicologia Experimental: Análise do Comportamento) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, 2014

MESQUITA, R. M. **Comunicação não-verbal: relevância na atuação profissional.** Rev. Paul. Educ. Fís., São Paulo, v. 11, n. 2, p. 155-163, jul/dez. 1997. Disponível em: <<http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v11%20n2%20artigo7.pdf>> Acesso em 11/10/2017

MOURÃO, K. G.; SENA, A. B. D.; LIMA, M. R.; VERZANI, R. H.; BAGNI, G.; ISLER, G. L.; ARONI, A. L. **Psicologia no futebol? Uma comparação de rotinas psicológicas na cobrança de pênaltis.** Revista Brasileira de Psicologia Aplicada ao Esporte e à Motricidade Humana. V. 5, N. 1, Out. 2016a.

MOURÃO, K. G.; SENA, A. B. D.; VERZANI, R. H.; BAGNI, G.; TERTULIANO, I. W.; MACHADO, A. A. **A formação de jovens atletas de futebol em diferentes condições.** EFDeporte, Revista Digital Buenos Aires. Número 216. Mayo 2016b.

MUSSEN, P. H.; CONGER, J. J.; KAGAN, J.; HUSTON, A. C. **Desenvolvimento e personalidade da criança.** São Paulo: Editora Habra, 1995.

OLIVEIRA, B. F.; ARONI, A. L.; MORÃO, K. G.; VERZANI, R. H.; BAGNI, G.; MACHADO, A. A. **Atletas de basquetebol universitário: uma proposta de intervenção psicológica no lance livre**. Arquivos de Ciência do Esporte. P. 32-36, 2018.

PAIVA, S. S.; GALVÃO, M. T. G.; PAGLIUCA, L. M. F.; ALMEIDA, P. C. **Comunicação não-verbal mãe/filho na vigência do HIV materno em ambiente experimental**. Rev. Latino-Am. Enfermagem. Ribeirão Preto, V. 18, n. 1, Jan./Feb. 2010.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN R. D. **Desenvolvimento Humano**. 12 ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PEREZ, D. G. Automatic nonverbal analysis of social interaction in small groups: A review. Image and Vision Computing, Massachusetts. Volume 27. Publicação 12. Páginas 1775-1787. Nov 2009.

PROCHET, T. C.; SILVA, M. J. P. **Percepção do idoso dos comportamentos afetivos expressos pela equipe de enfermagem**. Esc. Anna Nery. Rio de Janeiro V. 15 n. 4, Oct./Dec. 2011.

RAMOS, A. P.; BORTAGARI, F. M. **A comunicação não-verbal na área da saúde**. Rev CEFAC. São Paulo 2012.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**: Conceitos e novas perspectivas. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2009.

SANTOS, C. C. V.; SHIRATORI, K. **A influência da comunicação não verbal no cuidado de enfermagem**. Rev. Bras. Enferm. jul-ago, 58(4) P. 434-7, 2005.

SANTOS, F. M. T.; MORTIMER, E. F. **Comunicação não-verbal em sala de aula**. Rev. Brasileira de Pesquisa em Educação em Ciência V. 1, N. 1. jan/abr, 2001.
Disponível em: <<http://www.nutes.ufrj.br/abrapec/iiienpec/Atas%20em%20html/o40.htm>>
Acesso em 11/10/2017

SANTOS, T. D.; SILVA, M. A. A. **Comunicação não verbal com profissionais da voz: o que se pesquisa na fonodiaulogia**. Revista CEFAC - Nov-Dez 2016 18(6) 1447-1455

SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA (SÃO PAULO). **A evolução do Esporte Olímpico**. São Paulo: Sesi-SP, 2012.

SCHIMIDT, T. C.; SILVA, M. J. P. **Proxêmica e cinésica como recurso comunicacionais entre o profissional de saúde e o idoso hospitalizado**. Rev. enferm. UERJ, Rio de Janeiro, V. 20(3), p.349-54, jul/set, 2012.

SILVA, A. G.; BARTHOLOMEU, D.; MONTIEL, J. M. **Habilidades sociais e comportamento social não verbal: Implicações para a aceitação e rejeição na universidade**. Estud. psicol. Natal, V. 22 n. 1, Mar. 2017.

SILVA, C. G. S. **Avaliação dos componentes emocionais em atletas de alto desempenho: olhares do desenvolvimento humano**. Tese doutorado. Rio Claro, 2018.

SILVA, E. C.; PENTEADO, R. Z. **Caracterização das inovações do telejornalismo e a expressividade dos apresentadores**. Audiol, Commun. Res. São Paulo, V. 19, n. 1, Jan./Mar. 2014.

SILVA, I. L.; BERESFORD, H. **Percepção da linguagem não-verbal ou corporal como meio de se interpretar o moral ou estado de ânimo de atletas submetidos a um treinamento de alto nível de performance.** Fitness & Performance Journal, v. 3, n. 6, p. 351-357, 2004.

SILVA, L. M. G.; BRASIL, V. V.; GUIMARÃES, H. C. Q. C. P.; SAVONITTI, B. H. R. A.; SILVA, M. J. P. **Comunicação não-verbal: Reflexões acerca da linguagem corporal.** Revista latino-am enfermagem. v. 8, n. 4, p. 52-58, agosto. 2000. Disponível em: <http://www.nutes.ufrj.br/abrapec/iiienpec/Atas%20em%20html/o40.htm>
Acesso em 11/10/2017

SILVA, M. M. F.; VIDUAL, M. B. P.; OLIVEIRA, R. A.; YOSHIDA, H. M.; BORIN, J. P.; FERNANDES, P. T. **Ansiedade e desempenho de jogadores de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa.** Ver, Educ. Fis. V. 25, n. 4, p. 585-596. 2014

SPENCER, H. **Essays, scientific, political etc.** Second Series, 1863.

STOCKER, M.; HEGEMAN, E. **O valor das emoções**, Editora Palas Athena, 2002.

VANDENBOS, G. R. **Dicionário de Psicologia da APA.** Porto Alegre: Artmed, 2010.

VINCIARELLI, A; SALAMIN, H. PANTIC, M. **Social Signal Processing:** Understanding Social Interactions through Nonverbal Behavior Analysis. REVISTA (IEEE). Miami, Flórida, 2009.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos de Psicologia do Esporte e do Exercício.** 6 ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.