

# 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

Artigo Original

## Iris Lima e Silva

Mestranda em Ciência da Motricidade Humana - UCB/RJ

## Heron Beresford

Doutor em Filosofia  
Professor Adjunto da Universidade Estadual do Rio de Janeiro  
Professor Titular da Universidade Castelo Branco/RJ  
Coordenador do LABFILC - Laboratório de Temas Filosóficos em conhecimento Aplicado. UCB/RJ  
heronb@terra.com.br

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.

**RESUMO:** A comunicação é o fator que promove as relações interpessoais. A linguagem não-verbal, como um dos aspectos da comunicação humana, necessita ser bem compreendida, pois uma comunicação efetiva é muitas vezes no meio desportivo a diferença entre o fracasso e o sucesso, para instrutores, técnicos e professores. Esta forma de linguagem traduz as emoções e os sentimentos do Homem, estando relacionada com seu sistema motivacional, e pode servir de referência para a interpretação do moral ou estado de ânimo de atletas submetidos a um treinamento de alto nível de performance. Portanto, o objetivo deste estudo foi apresentar uma reflexão acerca da linguagem não-verbal, indicando ainda algumas manifestações corporais que podem servir à identificação do moral ou estado de ânimo dos referidos atletas. Tal reflexão poderá possibilitar uma alternativa de postura teórico/prática diante das vivências dos desportistas de alto rendimento, de forma a contribuir para a evolução de seu treinamento.

**Palavras-chave:** Linguagem não-verbal, emoções, o moral, treinamento de alto nível de performance.

### Endereço para correspondência:

Av. Pref. Dulcídio Cardoso, 11000/2403 - Barra da Tijuca - RJ

**Data de Recebimento:** outubro / 2004

**Data de Aprovação:** novembro / 2004

Copyright© 2008 por Colégio Brasileiro de Atividade Física, Saúde e Esporte.

Fit Perf J	Rio de Janeiro	3	6	351-357	nov/dez 2004
------------	----------------	---	---	---------	--------------

## ABSTRACT

### The gestual language perception as way to interpret emotional status of athletes submitted to high performance training

The body's language is one of the aspects of the human relationship that shows the emotional status of the human being. Because of that, it can be reference that shows the state of mind of high performance athletes and, consequently, gives us the possibility of guiding them to a better performance. Therefore, the purpose of this article is to present ideas about this language method, indicating also some corporal expressions that can be used to identify state of mind of high performance athletes. That reflection will make possible the modification of a theoretical or practical posture against the athlete's experiences with high-level performance, as well as one of the ways to identify their body's reactions, in order to contribute for the evolution of high performance's training.

**Keywords:** body's language, emotional status, emotions, high performance training.

## RESUMEN

### La percepción del lenguaje corporal como una manera de traducir el estado de ánimo de atletas sometidos al entrenamiento de alto nivel

El lenguaje corporal es uno de los aspectos de las relaciones humanas, traduciendo los estados emocionales del Ser humano. Puede servir de referencia para interpretar el estado de ánimo de atletas de alta performance, lo que puede significar una posibilidad de obtener el mejor desempeño atlético. Por lo tanto, el objetivo de este artículo fue de presentar una reflexión sobre esta forma de lenguaje, relatando también algunas expresiones corporales que pueden servir a la identificación de el estado de ánimo de atletas sometidos al entrenamiento de alto nivel de performance. Dicha reflexión podrá significar una posibilidad de una postura teórica y práctica frente a las vivencias de los deportistas, de tal manera que pueda contribuir a la evolución de las performances atléticas.

**Palabras clave:** lenguaje corporal, emociones, estado del ánimo, entrenamiento de alto nivel de performance.

## INTRODUÇÃO

Em 1961, Raoul Mollet anunciava o seguinte conceito para treinamento desportivo:

É uma filosofia de apreciação da atividade desportiva em função de todas as suas componentes que, através de uma programação racional, procura desenvolver as técnicas, as táticas e as qualidades físicas, apoiando-as na alimentação apropriada, numa atitude psicológica favorável, nos regramentos dos hábitos de vida, na adaptação social adequada e no planejamento das horas de lazer (DANTAS, 1998, P.24).

Segundo Dantas (op. cit., p.24), pela primeira vez o atleta, embora seja inegável e imprescindível o apoio de laboratórios de fisiologia do esforço, biomecânica e, mesmo, o desenvolvimento de materiais desportivos, "[...] não é mais visto como um feixe de músculos, ossos e nervos, mas sim como um ser social inteligente, interagindo com seus semelhantes".

Assim, para se alcançar a performance máxima através de um treinamento, é necessário que ao genótipo sejam acrescidas contribuições dos domínios afetivo, cognitivo e psicomotor (fenótipo), oferecendo ao indivíduo um treinamento o mais completo possível, com subsídios de diferentes áreas (idem).

As atividades do domínio psicomotor, reconhecidas assim como parte integrante do treinamento desportivo de alto nível, passaram a ser contempladas por uma preparação psicológica.

Nesse tipo de preparação, a capacidade do treinador de saber interpretar as mensagens transmitidas através da linguagem não-verbal ou expressão corporal pode representar uma grande contribuição, porque "A comunicação efetiva é freqüentemente a diferença entre sucesso e fracasso para professores, técnicos e instrutores" (WEINBERG, GOULD, 2001). As mensagens não-verbais relacionam-se ao sistema motivacional e, portanto, ao

moral ou estado de ânimo dos indivíduos. Interpretar o moral de atletas submetidos a um treinamento de alto nível de performance é significativo, visto que aquele estado psicoemocional influencia na ação desportiva e, em consequência, nos resultados apresentados em treinos ou competições.

É importante lembrar que 'o moral', sendo relativo ao domínio psicoemocional do indivíduo e refletindo seu estado de motivação, não deve ser confundido com 'a moral'. Esta diz respeito a um conjunto de regras de conduta consideradas como válidas, certas ou justas, para uma determinada sociedade ou cultura (BERESFORD, 1994).

Pode-se considerar que a visão de Homem referida por Dantas (1998) encontra uma sustentação teórica não só na psicologia, mas, também, na filosofia contemporânea. Através do pensamento de Gabriel Marcel, Friedrich Nietzsche e, especialmente, Merleau-Ponty, sinaliza-se para o entendimento do Homem como um Ser indiviso e transcendente; um Ser complexo, multidimensional, no qual "A união entre a alma e o corpo não é selada por um decreto arbitrário entre dois termos exteriores, um objeto, outro sujeito. Ela se realiza a cada instante no movimento da existência" (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 131).

O corpo não se limita, portanto, a um conjunto de órgãos e sistemas interligados por leis biofísicas (mecânicas, fisiológicas, bioquímicas, etc.). Ele é, sim, um sistema que integra tanto aspectos biofísicos, como bio-psíquicos ou emocionais e bio-sociais ou históricos, os quais coexistem de forma influente. Estes aspectos interatuam e interagem simultaneamente, designando, a cada modificação em um deles, uma mudança correspondente no outro (WEIL e TOMPAKOW, 2002), não comportando, portanto, uma hierarquia entre eles.

Todas as possibilidades de manifestação da mente, do espírito ou da consciência e do corpo são expressas através do ato motor. A

ação humana é um processo complexo no qual o pensamento e a expressão constituem-se simultaneamente; inicialmente, o gesto e o movimento resumem a ação para, posteriormente, mediarem e permitirem o surgimento da expressão. Desde os primeiros momentos de vida, o ser humano denuncia suas necessidades e futuras intenções por meio de movimentos espontâneos, naturais e instintivos, que envolvem a percepção dos sentidos (visual, tátil, auditivo, gustativo e olfativo) e a organização perceptiva das estruturas motoras de base (manipulação, locomoção e tono postural). “[...] O movimento e o pensamento são integrados ao trabalho global do corpo, atuando como meio de relação e comunicação através de gestos e movimentos em total integração do indivíduo com o meio” (BARROS, 1998, p. 37).

As formas de comunicação assumem, em geral, duas funções: a função verbal e a função não-verbal, que interatuam e se inter-relacionam conduzidas pelo pensamento. Segundo Rector e Trinta (1999, p. 21), “É possível dizer que falamos pela atividade voluntária de nosso aparelho fonador; porém, ao participar de uma interação social, nós o fazemos com todo o nosso corpo”.

As linguagens verbal e não-verbal representam um código próprio de cada cultura ou meio social. A linguagem verbal é representada pelas palavras e a linguagem não-verbal pelos gestos, poses, olhares, posturas, expressões faciais, distâncias interindividuais, roupas e acessórios etc. (idem). Tais sinais corporais são espontâneos e de difícil controle, revelando intenções que, muitas vezes, não se deseja expressar (DAVIS, 1979).

Fica evidente, assim, que os sinais não-verbais são um significativo meio de comunicação humana e que diversas expressões corporais manifestadas por atletas de alta performance podem se constituir em uma alternativa para se interpretar o moral ou estado de ânimo daqueles indivíduos.

Porém, até que ponto, ao se analisar as conquistas, as derrotas ou os desejos, revela-se a verdadeira intenção do atleta? Como o corpo, através de sua linguagem não-verbal, expressa suas carências, suas necessidades ou seu estado de plenitude? Como compreender as mensagens que transmite?

Cada vez mais a sociedade exige profissionais criativos, mesmo que nem sempre se atente que a sensibilidade é requisito essencial para tal criatividade. A sensibilidade, neste caso, compreende o resgate da compreensão do atleta como um ente humano, tornando possível a aproximação entre a práxis e as carências dos mesmos.

Sendo assim, evidencia-se que a essência do problema que deu origem a este estudo foi a necessidade de se promover uma reflexão acerca da importância e dos significados da linguagem corporal, no sentido de se interpretar o moral ou estado de ânimo dos indivíduos atletas de alto rendimento. Com a preocupação em contribuir de algum modo com esta situação-problema, apresentar tal reflexão constituiu-se no objetivo deste trabalho.

Ao evidenciar-se a linguagem não-verbal como uma maneira de identificar as manifestações do corpo dos atletas de alto rendimento, a comunicação entre as partes envolvidas no treina-

mento se torna mais efetiva, possibilitando mudanças de posturas teórico/práticas dos técnicos, treinadores ou instrutores, diante das vivências daqueles desportistas, de forma a contribuir para a evolução de suas performances.

## **O corpo e a linguagem não-verbal**

O corpo tem o poder de comunicação, seja pela fala ou pela expressão. “É por meu corpo que compreendo o outro, assim como é por meu corpo que percebo ‘coisas’” (MERLEAU-PONTY, 1999, p.253). É através dos gestos e da fala que o corpo se torna o pensamento ou a intenção do que ele significa.

Segundo Feyreisen e De Lannoy (1996), considera-se com naturalidade que a aparência física, os movimentos do corpo e outras atitudes corporais desempenhem um papel importante na nossa comunicação e no nosso relacionamento social, por exprimirem uma parte de nós e poderem ser percebidos por outras pessoas. Para Birdwhistel (apud SILVA et al, 2000, p. 52), “[...] apenas 35% do significado social de qualquer interação corresponde às palavras pronunciadas, pois o homem é um ser multissensorial que, de vez em quando, verbaliza”.

Essas ações ou processos do corpo que têm significado para as pessoas, exceto a expressão verbal, constituem a comunicação não-verbal. Esta forma de comunicação está presente no nosso dia-a-dia, mas, muitas vezes, não se tem consciência de sua ocorrência nem de como acontece.

Tais sinais corporais são repletos de **significados** e exercem um efeito sobre as demais pessoas, por derivarem do **sistema motivacional**, este **relacionado às necessidades** do Homem. (FEYEREISEN e DE LANNNOY, 1996).

De acordo com Davis (1979), a linguagem corporal é a expressão de sentimentos e emoções através dos movimentos do corpo. É uma forma de comunicação não-verbal que se dá em níveis simultâneos, consciente e inconscientemente, usando-se, para isto, boa parte dos sentidos: a vista, o ouvido, o tato e o olfato. A percepção e a decodificação dos sinais corporais que servem de signos a este tipo de comunicação se dão pela intuição.

Silva (1987) relata que existe uma grande diversidade de canais ou modalidades de sinais envolvidos na linguagem corporal. Estes sinais podem ser transmitidos através do olhar, do tamanho da pupila, do odor, do tato e das expressões faciais.

## **As emoções, o moral ou estado de ânimo e o rendimento esportivo**

Segundo Nitsch (1986, p. 241 apud SAMULSKI, 2002, p.28) a ação humana representa “um sistema de instruções de execução e de controle, no qual é determinado o que uma pessoa deve fazer, em que momento e sob que condições”.

Pode ser definida como “[...] um processo consciente, intencional, dinâmico, motivado, dirigido a uma meta, direcionado e regulado psiquicamente e realizado por meio de diferentes formas

de comportamento dentro de um contexto social” (SAMULSKI, op. cit.).

A ação esportiva representa esse mesmo processo de integração e influência entre diversas variáveis. Esta ação é realizada por meio de movimentos e comportamentos técnico-táticos e sociais, dentro de um contexto esportivo e pode ser definida como uma inter-relação de fatores pessoais (motivos, personalidade, atitudes, interesses, capacidades etc.) e situacionais (ambiente ou condições externas de treinamento e grau de dificuldade e complexidade da tarefa), fatores estes que se modificam ao longo do tempo e que designam a motivação (idem).

A motivação apresenta uma determinante energética e uma determinante de direção do comportamento, podendo ser compreendida como a intensidade e a direção do esforço que se aplica na realização de uma tarefa (idem). “A melhor maneira de se entender motivação é considerar tanto a pessoa como a situação e o modo como elas interagem” (WEINBERG e GOULD, 2001, p. 74).

Segundo Feijó (1998), a motivação tem uma função dinamizadora que canaliza as informações na direção de um comportamento, podendo ser caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, que brota das necessidades, sejam elas físicas, psíquicas ou sociais, estando, portanto, diretamente relacionadas aos movimentos intencionais e funcionais da personalidade.

O pensamento desses autores evidencia a visão interacional entre fatores pessoais e situacionais para explicar o que motiva as pessoas a agirem. Um dos aspectos pessoais a se considerar para tal fim são as reações emocionais.

A relação entre emoção e rendimento desportivo deve ser analisada considerando: que emoção; em que situação; e que efeito (positivo ou negativo) produz no rendimento. Essa análise proporciona entender as funções das emoções no esporte dentro de um contexto situacional (NITSCH, 1985 apud SALMUSKI, 2002).

A emoção é um sistema complexo de inter-relações entre o sistema biopsíquico, o sistema biofisiológico e o sistema biosocial que indica “[...] um estado que envolve um certo excesso, um estado que pode desencadear determinadas ações e interferir em outras”. Considera ainda que, uma emoção não é apenas uma experiência isolada, mas que é identificada também pelas suas forças motivacionais e pela função destas no desencadear de uma ação (BLACKBURN, 1977, p. 114).

Daniel Goleman (apud RICETTE, 1998) afirma que todas as emoções são, em essência, impulsos para agir, planos instantâneos para lidar com a vida. A própria raiz da palavra, isto é, “movere” significando “mover” e o prefixo “e” denotando afastar-se, indicam essa tendência para agir em todas as emoções. Relata ainda que, a partir de emoções básicas, decorrem ondas de intermináveis mutações, produzindo-se estados emocionais diferentes. Entre estes estão os “estados de espírito” que, em termos técnicos, são mais contidos e duram muito mais que uma emoção básica. Esses “estados de espírito” ou “estados

de ânimo” refletem, pois, da mesma forma que uma emoção, a disposição para uma ação.

De acordo com Samulski (op. cit), existem emoções positivas e emoções negativas. Emoções como tensão, medo, raiva, danos físicos e perdas afetivas ou materiais podem produzir reações vegetativas, motoras e emocionais que diminuem a motivação, afetando negativamente o rendimento desportivo. Isto quer dizer que, se as variáveis influentes não forem portadoras da capacidade para se atingir um fim, o poder de se chegar a este será minimizado.

Ricette (1988, p.76) relata que estudos elaborados com atletas e “[...] relacionados a danos físicos e fracassos revelam a existência de um acentuado nível de tensão [...]”, o que caracterizaria uma influência negativa das emoções sobre o desempenho motor.

As emoções positivas, ao contrário, refletirão na maximização do equilíbrio do sistema motor. Ou seja, sentimentos de alegria, felicidade, prosperidade, tranqüilidade, podem aumentar a motivação e influenciar positivamente no desempenho de atletas de alto nível (SAMULSKI, 2002).

Segundo Fleming (1966), de acordo com a disposição apresentada pelo indivíduo, o estado de ânimo ou “o moral” pode, da mesma forma que as emoções, apresentar-se de forma positiva ou negativa.

## **A linguagem corporal e a compreensão do moral ou estado de ânimo**

Partindo-se da compreensão da linguagem corporal como a expressão de sentimentos e emoções através dos movimentos do corpo, relacionaremos algumas manifestações comportamentais ou reações emocionais negativas e suas expressões corporais que, de uma forma geral, podem se apresentar nas relações desportivas, no intuito de que possam servir à identificação do moral dos atletas de alto rendimento. Lembra-se, no entanto, que essa lista de expressões corporais não é completa, pois os seres humanos possuem um imenso repertório de emoções a interpretar.

### **Frustração**

A frustração, também referenciada na literatura relacionada ao esporte como decepção, é uma emoção facilmente experimentada por desportistas de alto nível, na maioria das vezes em decorrência de resultados abaixo do esperado e/ ou injustiças que tenham sofrido, e que pode influenciar negativamente no seu desempenho. Esta situação de frustração devido a injustiças, seja por erro técnico ou comportamento moral indevido pode ser evidente “Quando um árbitro emite um parecer equivocado numa competição” (IZARD, 1981 apud SAMULSKI, op. cit.)

A frustração vem em duas versões: confronto e rendição. Se alguém acredita que pode alterar aquilo que o está frustrando, pode mostrar sinais de frustração confrontacional, atacando o problema diretamente. Muitos dos sinais de frustração se parecem com os sinais de raiva. Mas assim que uma pessoa pensa que uma situação se transformou

numa causa perdida, ela exibirá sinais de frustração de rendição, uma passividade irritada, não sinais de raiva (DIMITRIUS e MAZZARELLA, 2000, p. 73).

Da mesma forma, é importante não confundir sinais de frustração de rendição com sinais de tédio, pois eles muito se parecem.

Os sinais de frustração confrontacional podem incluir, segundo esses autores (op. cit.):

- contato ocular direto e freqüente;
- repetição de frases;
- aproximação da outra pessoa invadindo seu espaço pessoal;
- gesticular com a mão e apontar e dar de ombros.

Já a frustração de rendição pode começar com:

- suspiros;
- expiração rápida;
- careta;
- mãos no quadril;
- mãos na cabeça em exasperação;
- movimentos melodramáticos ou exagerados (idem).

Ao atingir o ponto de rendição total estes passam a ser:

- virar os olhos ou fechá-los;
- balançar a cabeça;
- jogar as mãos para o alto;
- dar de ombros;
- virar-se e sair (idem).

### **PESAR/TRISTEZA**

O pesar ou tristeza “[...] aparece com as experiências de perda, as quais deverão ser suportadas” (IZARD, 1977 apud SAMULSKI, 2002, p. 148).

A perda que leva ao pesar pode dominar suas mentes apagando a maioria das outras emoções, fazendo surgir até mesmo alguns sinais de depressão.

Segundo Dimitrius e Mazzarella (2000), esse sentimento pode levar a dois tipos de comportamentos contraditórios. O mais freqüente é que pessoas pesarosas percam sua energia positiva, refletindo isto em sua linguagem corporal.

No entanto, nos primeiros estágios do pesar a pessoa pode experimentar negação, raiva e necessidade de busca. Pode, assim, apresentar-se hiperativa, falando rapidamente ou mudando muitas vezes de assunto, para não pensar na tristeza. Observando-a bem, pode-se notar certos momentos em que para de falar e seu pesar se mostra. “É quando permite que seu pesar atravesse as defesas que ergueu. O rosto ficará caído, ela olhará para longe, e depois rapidamente se desligará de novo do sentimento de pesar” (idem, p. 76).

Os sinais de pesar ou tristeza são:

- lágrimas;
- indiferença;
- incapacidade de realizar as tarefas cotidianas;

- isolamento;
- apatia;
- olhos baixos;
- sinais de depressão e de confusão;
- músculos faciais relaxados;
- corpo caído ou largado;
- imobilidade ou movimentos lentos e deliberados (idem).

### **NERVOSISMO**

Na fase pré-competitiva o atleta se encontra sob intensa carga psíquica ou estresse psíquico (SAMULSKI, 2002, p. 137), que pode ser denominado nervosismo. “Esse estado caracteriza-se, sob o ponto de vista psicológico, pela antecipação da competição, e conseqüentemente da antecipação das oportunidades, riscos e conseqüências”.

Esse estado emocional produz desconforto, o que faz a pessoa executar movimentos para distrair-se ou para disfarçar. “Alguém que esteja nervoso precisa de uma válvula de escape para a energia nervosa” (DIMITRIUS e MAZZARELLA, 2000, p. 78) para obter alívio físico e evitar que outros indícios de seu nervosismo apareçam.

Os sintomas de nervosismo incluem:

- olhos indo de um lado para o outro;
- tensão e contração do corpo;
- passar o peso do corpo de um lado para o outro;
- balançar na cadeira, caso esteja sentado;
- cruzar e descruzar braços e pernas; tamborilar com as mãos, dedos e pés;
- arrumar ou brincar com objetos e/ ou unhas, cabelo, mãos etc;
- reforçar as mãos;
- tossir repetidamente;
- sorrir repetida e rapidamente;
- morder os lábios;
- olhar para baixo;
- suar;
- tagarelar rapidamente;
- roer as unhas ou morder as cutículas;
- colocar as mãos no bolso;
- virar a parte superior do corpo de um lado para o outro;
- ficar silencioso (idem).

Existem vários sintomas de nervosismo e muitos deles podem indicar outros estados mentais. Desta forma não se deve basear em pistas isoladas, o que pode levar a erros na interpretação da mensagem.

### **Raiva/hostilidade**

O sentimento de raiva é muitas vezes manifestado no meio desportivo caso a meta do atleta não tenha sido alcançada, representando, portanto um fracasso (SAMULSKI, 2002).

Segundo Dimitrius e Mazzarella (op. cit.), normalmente esta emoção se manifesta de três modos: agressão, defensividade

e retraimento. A raiva agressiva é facilmente percebida, porém, na forma de defesa ou retraimento exige um maior cuidado na sua percepção.

Os sinais mais comuns que aparecem na raiva são:

- vermelhidão no rosto;
- braços ou pernas cruzados;
- mãos nos quadris;
- respiração curta ou rápida;
- repetição freqüente de certas frases;
- apontar com os dedos;
- fala rápida;
- movimentos corporais rápidos;
- mandíbula cerrada;
- lábios apertados;
- postura rígida;
- tremor;
- punhos fechados;
- riso sarcástico (idem).

Uma raiva muito intensa pode ser demonstrada também através de um olhar intenso, de modo fixo e intencional e/ou com a projeção do rosto para frente.

Já uma pessoa raivosa, mas, que se encontra na defensiva, provavelmente não mostrará movimentos rápidos do corpo, vermelhidão no rosto e mudanças em seu padrão respiratório, bem como os sinais de agressividade citados. Em vez disto apresentará um certo enrijecimento, os braços ficarão mais próximos do corpo, o rosto contraído e o olhar se desviará para evitar o contato ocular.

De uma forma retraída, a raiva se mostrará através de sinais como virar o corpo e os olhos para outro lado, evitando o contato ocular. A pessoa ficará quieta, com o rosto contraído, podendo mesmo se afastar.

### **Ressentimento**

Normalmente o ressentimento é uma conseqüência da raiva ou do ciúme "Qualquer que seja a sua origem o ressentimento é demonstrado por meio de um conjunto de gestos com o objetivo de estabelecer uma distância entre uma pessoa e aquele de que ela se ressentir" (DIMITRIUS e MAZZARELLA, 2000, P. 315).

Os sinais são:

- cruzar os braços;
- tencionar o corpo;
- ficar amuado;
- evitar o outro;
- olhar para o outro lado;
- sinais de raiva (idem).

### **Preocupação**

Quando alguém está preocupado, normalmente, também fica nervoso e/ou com medo, portanto as situações esportivas nas

quais esse estado psíquico pode se manifestar são as mesmas relatadas ao tratarmos do nervosismo.

A preocupação pode, como quase todas as emoções, apresentar-se de várias formas, sendo necessário, portanto, se analisar os sinais em conjunto e não isoladamente. Estes incluem, segundo Dimitrius e Mazzarella (2003):

- ação repetitiva como bater o pé no chão;
- roer as unhas;
- torcer as mãos;
- tremer;
- inquietação;
- esfregar o rosto;
- passar as mãos nos cabelos;
- falta de concentração.

## **CONCLUSÃO**

Evidenciou-se neste trabalho o importante papel desempenhado pela linguagem corporal na compreensão do estado de ânimo ou do moral do ente humano atleta submetido a treinamento de alta performance, visto que aquela forma de comunicação remete ao estado psicológico de motivação do Homem, aspecto a se considerar no rendimento desportivo.

Citaram-se como indicadores desse estado psicológico emoções negativas, como frustração, tristeza, nervosismo, raiva e ressentimento, mas cabe esclarecer que outras tais, como medo, alegria, arrogância, confiança etc., embora não tenham sido citadas neste trabalho, podem também ser interpretadas através da expressão corporal e relacionadas ao estado de ânimo ou moral de atletas de alta performance, seja de forma negativa ou de forma positiva.

Deve-se também chamar a atenção para que a percepção da linguagem corporal, evidenciada como de relevante papel no rendimento desportivo de atletas de alto nível de performance, também seja considerada em qualquer outra esfera da vida humana. Isto, porque a comunicação está presente em todos os aspectos que envolvem o Homem, seja no trabalho, no lar, entre amigos e, mesmo, nas relações mais formais envolvendo desconhecidos.

Porém, a relevância aqui atribuída à linguagem não-verbal, quando relacionada ao estado de ânimo ou moral de indivíduo atleta de alto nível, deve-se ao fato de que a comunicação efetiva representa, muitas vezes, a diferença entre o sucesso e o fracasso. Deixar de perceber essa linguagem é, portanto, comprometer o desempenho motor do atleta e, conseqüentemente, sua performance profissional, com perdas de oportunidades irrecuperáveis.

Lembra-se ainda que, embora se tenha referido à necessidade de se estabelecer um referencial teórico para facilitar a interpretação das mensagens corporais no que diz respeito ao moral de atletas de alta performance, de uma forma geral, todos têm uma certa capacidade de percepção destes sinais. Tal referencial, no

entanto, estabelece uma interpretação mais adequada, representando mais um instrumento para a otimização do treinamento e dos resultados obtidos por atletas de alto rendimento ao serem considerados como Seres humanos e, portanto, envolvidos por problemas referentes à vida existencial do Homem.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- BARROS, D. *Corpo expressivo*. In: VARGAS, A. *Reflexões sobre o corpo*. Ed. Sprint, 1998.
- BERESFORD, H. *A ética e a moral social*. Sprint, 1994.
- BLACKBURN, S. *Dicionário Oxford de Filosofia*. Jorge Zahar Ed. 1997.
- DANTAS, H. M. *A prática da preparação física*. RJ. Shape. 1998.
- DAVIS, F. *A comunicação não-verbal*. SP. Summus editorial. 1979.
- DIMITRIUS, J., MAZZARELLA, M. *Como decifrar pessoas*. SP. Alegro. 2000.
- FEIJÓ, O. *Psicologia para o Esporte*. RJ. Shape. 1998.
- FEYREISEN, P., DE LANNOY, J.D. *Linguagem do corpo, gestualidade e comunicação*. In: Tôrres, O.L.S. (Org.), *O indivíduo na organização – dimensões esquecidas*. vol. II. SP. Ed. Atlas. 1996.
- FLEMING, C.M. *Psicologia Social da Educação*. Companhia Ed. Nacional. SP. 1966.
- MERLEAU-PONTY, M. *Fenomenologia da Percepção*, SP. Martins Fontes, 1999.
- RECTOR, M., TRINTA, A. R. *Comunicação do Corpo*. SP. Ed. Ática. 1999.
- RICETTE, S. M. *A influência do sistema afetivo-emocional no auto-rendimento e suas conseqüências no alto rendimento desportivo*. In: VARGAS, A. *Reflexões sobre o corpo*. Ed. Sprint, 1998.
- SAMULSKI, D. *Psicologia do esporte*. Editora Manole. Ltda. S P. 2002.
- SILVA, A. A. *Julgamento de expressões faciais de emoções: Fidedignidade, erros mais freqüentes*. Tese de doutorado. Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. São Paulo. 1987.
- SILVA, L. M. G. BRASIL, V. V. GUIMARÃES, H. C. Q. P. SAVONITTI, B. H. R. A. SILVA, M. J. P. *Comunicação não-verbal: reflexões acerca da linguagem corporal*. *Rev. Latino - am. Enfermagem*. Ribeirão Preto. v. 8. n.4. p.52-58. Agosto. 2000.
- WEIL, P. TOMPAKOW, R. *O corpo fala – a linguagem silenciosa da comunicação não-verbal*. Petrópolis - RJ. Ed. Vozes. 2002.
- WEINBERG, R. S. GOULD, D. *Psicologia do esporte e do exercício*. Artmed editora. Porto Alegre. 2001.