

CURSO LIVRE



**Estácio**

**LINGUAGEM CORPORAL**

# SUMÁRIO

<b>O que é linguagem corporal e qual sua importância?</b>	<b>3</b>
<b>Tipos de linguagem corporal</b>	<b>5</b>
Cinésica	6
Proxêmica	8
Distância íntima (15 a 40 cm)	9
Distância pessoal (45 cm a 125 cm)	9
Distância social (1,2 m a 3,6 m)	10
Distância pública (4 m a 9 m)	10
Paralinguagem	10
Tacésica	11
Características físicas	11
<b>Linguagem corporal positiva e negativa: como nos ajuda ou atrapalha?</b>	<b>12</b>
Linguagem negativa	12
Linguagem positiva	13
<b>Movimentos corporais e expressões faciais</b>	<b>14</b>
Expressões faciais	14
Expressões de cada órgão da face	15
Movimentos corporais	16
<b>Linguagem corporal nas artes: dança e teatro</b>	<b>17</b>
<b>Referências bibliográficas</b>	<b>19</b>



# O QUE É LINGUAGEM CORPORAL E QUAL SUA IMPORTÂNCIA?

Você, estudante, já deve ter ouvido alguma vez a famosa expressão “uma imagem vale mais do que mil palavras”. Por meio deste curso veremos o quanto essa expressão está correta se levarmos em conta que a grande maioria das expressões que usamos para nos comunicar não vem apenas de nossa fala e sim de nossa postura, gestos, expressões faciais e movimentos corporais.

O ser humano, desde a antiguidade, utiliza-se de diversos artifícios para se comunicar, e, antes de surgir a fala, os povos se expressavam por meio de gestos e expressões corporais. Mesmo após o surgimento da comunicação

verbal, nós continuamos a utilizar linguagens não verbais, como expressões faciais, gesticulares e de postura, sendo essa comunicação não verbal equivalente à grande maioria de todas as nossas expressões.

Dessa forma, podemos entender que a linguagem corporal é, de fato, importante para nossa comunicação e sobrevivência, pois “mantém uma relação de interdependência com a interação verbal”, e, em sua grande maioria, “têm mais significado que as mensagens verbais” (PEASE; PEASE, 2005, *on-line*).

As diversas faces da comunicação não verbal são objetos de estudos científicos há pelo menos 100 anos. O primeiro trabalho sobre linguagem corporal foi publicado por Darwin, em 1872, sob o título *A expressão das emoções nos homens e nos animais*. Hoje em dia, esse material auxilia como referencial teórico em diversos trabalhos, porém as pesquisas já avançaram muito desde a publicação da obra.

A partir da década de 1970, uma grande quantidade de trabalhos abordando o assunto foi publicada, e, dessa forma, “podemos dizer que o estudo da linguagem corporal possui uma abordagem científica, paralelamente a outras que não se propõem a comprovar o que asseveram” (PIRES, 2012, p. 1).

Sendo a linguagem corporal uma comunicação não verbal, podemos identificá-la na postura, nas gesticulações de face, olhos, mãos e braços; além disso, por muitas vezes, ela auxilia no entendimento do que foi exposto por meio da linguagem verbal, como um complemento. Quando conversamos com uma pessoa, escutamos o que ela tem a dizer e, ao mesmo tempo, observamos como seu corpo se expressa perante aquilo que ela fala e, dessa forma, fazemos uma leitura completa da mensagem que essa pessoa quer transmitir.

De acordo com Pires (2012, p. 1), mesmo com todos esses estudos:

Não há como garantir um rigor absoluto acerca da mesma interpretação para um mesmo movimento ou expressão facial. Isso se deve ao fato de que o mesmo movimento pode ser originado por diferentes motivos, pois o comportamento humano obedece ao princípio da equifinalidade (um mesmo comportamento observável pode ser originado por causas diferentes).

Exemplificando essa pluralidade de algumas expressões, o autor usa o exemplo de coçar o nariz, o que para ele pode significar:

1. estar gripado;
2. a pessoa ter rinite alérgica;
3. a pessoa estar em um ambiente cheio de ácaros;
4. a pessoa estar nervosa e aumentar a quantidade de um tipo de gesto conhecido como manipulador ou adaptador.

Dessa forma, embora o último item leve à interpretação de que a pessoa está nervosa e mentindo, nem sempre será a verdade absoluta, pois, para que se interprete as expressões de forma correta, deve-se observar mais detalhes e entender que tais gestos podem estar inseridos em outros contextos também.

## TIPOS DE LINGUAGEM CORPORAL

Embora a comunicação não verbal exista desde os primórdios da organização social, o interesse em estudá-la surgiu apenas nas últimas décadas, em meados do século XX.

A linguagem corporal é estudada dentro de uma ciência conhecida como quinésica, ciência essa que estuda o significado expressivo ou comunicativo das expressões e movimentos corporais, assim como posturas, gestos e expressões faciais, à procura dos significados psicológicos atribuídos a eles.

Definir, de fato, o que é comunicação não verbal pode ser um pouco difícil devido aos inúmeros fenômenos que podem ser considerados não verbais, indo desde as expressões faciais e movimentos corporais até o uso da moda e de objetos, bem como do teatro e da dança até da música e dos gestos.

Podemos subdividir os estudos da comunicação não verbal em cinco categorias, como veremos a seguir.

1. Cinésica.
2. Proxêmica.
3. Paralinguagem.
4. Tacêsica.
5. Características físicas.

## Cinésica

A comunicação cinésica abrange tudo o que está relacionado à linguagem corporal, tal como: expressões faciais, postura, gestos e movimentos. No estudo da comunicação cinésica, analisam-se sistematicamente todos os movimentos e expressões, pois se acredita que todos têm um significado dentro do contexto em que se apresentam, e podemos subdividir o estudo cinésico em cinco áreas: postura, contato visual, gestos, expressões faciais e movimentos da cabeça.

- **Contato visual** - o contato visual é capaz de enviar mensagens de uma pessoa para outra, de acordo com fatores como: frequência, duração e ocasião. Por meio do olhar, transmite-se também variados comportamentos e sensações. Um olhar evasivo, por exemplo, pode demonstrar comportamento passivo, enquanto um olhar sereno e direto pode indicar carinho e gratidão.
- **Gestos** - a gestualidade é um dos aspectos mais importantes da linguagem não verbal pela sua grande expressividade. Podemos dividir os gestos em cinco categorias: simbólicos, ilustrativos,

indicadores de estado emocional, reguladores e de adaptação.

#### Quadro 1.1 - Tipos de gestos

Gestos simbólicos	São os sinais emitidos intencionalmente e que todos conhecem o seu significado, que geralmente é algo específico e traduzível em palavras. Apontar o dedo para alguém é um exemplo de gesto simbólico.
Gestos ilustrativos	São aqueles movimentos que acompanham a comunicação verbal, servindo como auxílio no que se está dizendo. Um exemplo de gestos ilustrativos são os movimentos utilizados em uma oratória.
Gestos indicadores de estado emocional	São os gestos que refletem o estado emocional do indivíduo, principalmente na face. Como exemplo, temos aqueles que transmitem ansiedade e tensão, como o punho fechado.
Gestos reguladores	São os gestos que regulam a comunicação, buscando, por exemplo, dar ênfase ou finalizar um assunto ou conversa.
Gestos de adaptação	São gestos que costumamos fazer para relaxar, tranquilizar ou disfarçar emoções que não queremos expressar. Gestos muito comuns, nesse caso, são: segurar objetos ou fazer movimentos que diminuem a tensão.

Fonte: Elaborado pela autora.

- **Expressões faciais:** de todo o corpo humano, o rosto é onde podemos nos expressar das mais variadas formas possíveis por meio de infindáveis expressões. Utilizamos as expressões faciais para transmitir nossas emoções, nossas atitudes, nossos interesses e interações com o mundo externo, além de características típicas da nossa personalidade.
- **Postura:** a postura é um aspecto importante da comunicação não verbal e, de modo geral, algo cultural que vamos adquirindo com o tempo. Em todas as culturas, existem aspectos diferentes de postura, como a forma de deitar, sentar e andar; além da postura cultural, temos sinais de postura que correspondem a vários aspectos, como sinal de amizade, inimizade, hostilidade, desprezo, entre outros.
- **Movimentos da cabeça:** os movimentos e “acenos” de cabeça são muito comuns dentro da linguagem não verbal e ótimos indicadores de interação. Um aceno com a cabeça, por exemplo, indica um sinal de atenção requerido por quem pratica o gesto mediante aquele que o recebe.



## Proxêmica

O termo proxêmica foi criado pelo antropólogo americano Edward T. Hall, em 1963, para delinear o espaço pessoal do homem em seu meio social. O indivíduo compõe o seu espaço de forma inconsciente, de acordo com a situação em que se encontra, o ambiente em que está e a cultura a que pertence. A proxêmica traduz, entre outras coisas, a forma como nos aproximamos ou distanciamos dos outros, o espaço que ocupamos e como nos movemos e nos colocamos diante do outro.

O estudo da proxêmica ajuda a definir culturalmente a distância apropriada em uma conversa, em uma mesa na hora da refeição e em outros contextos da comunicação. Para Hall (2005, p. 135), “o ser humano sente a distância de forma semelhante à dos outros animais. A sua percepção do espaço é dinâmica porque se encontra ligada à ação [...] mais do que àquilo que pode ser visto por contemplação passiva”, e, dessa forma, demonstra

em seus estudos que a distância social entre os indivíduos está diretamente relacionada à distância física e as divide em quatro grupos, explicados a seguir.

## Distância íntima (15 a 40 cm)

Essa distância é nosso espaço íntimo, em que aceitamos apenas algumas pessoas, de preferência aquelas com quem temos relações íntimas e pessoais. Nessa distância, é possível perceber uma série de características do outro indivíduo, como seu cheiro, temperatura e respiração.

A esta distância particular, a presença do outro impõe-se e pode tornar-se mesmo invasora pelo seu impacto sobre o sistema perceptivo. A visão, o cheiro e o calor do corpo do outro, o ritmo da sua respiração, o cheiro e o sopro do seu hálito, constituem em conjunto os sinais irrefutáveis de uma relação de cometimento com um outro corpo (HALL, 2005, p. 137).

Temos, no transporte público, como metrô e ônibus, um exemplo de situação em que as pessoas são colocadas em uma circunstância de proximidade forçada com indivíduos desconhecidos. Nessas situações, o corpo responde de forma defensiva, permanecendo imóvel o máximo possível, com os músculos das zonas de contato contraídos.

## Distância pessoal (45 cm a 125 cm)

Essa é a distância que mantemos em nossas relações cotidianas com pessoas próximas, como familiares e amigos. Nessa distância, podemos interagir, conversar e, ao mesmo tempo, manter uma certa distância, que o autor descreve como uma espécie de “esfera protetora”.

O termo distância pessoal designa a distância fixa que separa os membros das espécies sem contato. Podemos imaginar a coisa sob a forma de uma pequena esfera protetora, ou de um balão, que um organismo criasse à sua volta para se isolar dos outros (HALL, 2005, p. 139).

## Distância social (1,2 m a 3,6 m)

Essa é a distância ideal para se manter contatos pessoais e é considerada como o limite do poder sobre o outro. Para Hall (2005, p. 141), “os pormenores íntimos do rosto já não são percebidos e ninguém toca ou se espera que toque outrem, exceto se realizar um esforço determinado nesse sentido específico”.

## Distância Pública (4 m a 9 m)

Essa é a distância que usamos quando não queremos nos envolver pessoalmente. Ela está situada fora do círculo imediato de referência do indivíduo e é imposta, geralmente, às personalidades oficiais.

## Paralinguagem

Na paralinguagem, estudamos conceitos aplicados à voz, como entonação, altura, ritmo e intensidade, pois essas características apresentam informações relacionadas ao estado afetivo e emocional de quem está falando. Além disso, transmite emissões vocais como tosse, pigarro, riso, gargalhada, bocejo e grito.

Esses elementos não verbais têm como finalidade alterar o sentido do que está sendo dito, fazendo uma junção de características como dicção, tonalidade, altura da voz e ritmo, dessa forma, pode expressar alegria ou tristeza, serenidade ou raiva, energia ou cansaço.

## Tacêsica

A tacêsica é o estudo da comunicação não verbal por meio do toque e de todas as características que o envolvem, como: pressão exercida, local onde se toca, idade e sexo dos comunicadores, entre outras.

Na maior parte das culturas, o ritual de toque mais comumente encontrado é o cumprimento de chegada e saída. Em alguns países, usa-se apertar as mãos, em outros, abraçar, beijar e até esfregar narizes.

Dentro da linguagem do toque, existem ações que devem ser evitadas, por serem consideradas desagradáveis, tais como:

- apertar a mão do outro usando uma força exagerada.
- pegar na mão do outro com as mãos suadas ou pegajosas.
- oferecer a mão com a palma para baixo com objetivo de “ficar por cima”.
- usar apenas as pontas dos dedos.
- esticar muito o braço para cumprimentar
- sacudir exageradamente a mão do interlocutor.

## Características físicas

A linguagem não verbal exposta pelas características físicas transmite informações sobre o indivíduo, como faixa etária, etnia, sexo, origem social, estado de saúde, entre outros. As roupas e objetos utilizados pela pessoa (joias, roupas, acessórios, bolsas) também expressam suas características e relações (anel de noivado, aliança).



# LINGUAGEM CORPORAL POSITIVA E NEGATIVA: COMO NOS AJUDA OU ATRAPALHA?

Dentro dos estudos de linguagem corporal, existem ações que podem ser classificadas como positiva ou negativa, de acordo com a mensagem que ela transmite:

## Linguagem negativa

- **Mãos próximas à boca:** ações como passar a mão nos lábios ou tocar o queixo podem indicar sinais de mentira ou de medo de ser pego em flagrante.

- **Lábios cerrados:** lábios cerrados podem indicar uma pessoa que tenta evitar dizer o que está pensando ou tenta esconder algo. Também demonstra estresse e desconforto de estar naquela situação.
- **Olhar no vazio:** por meio do olhar percebemos quando alguém está triste ou feliz. Na linguagem corporal, olhar para cima ou olhar sem direção indica irritação e desprezo.
- **Contrair a testa:** essa ação pode significar dúvida, tensão e nervosismo, por isso, é visto como um sinal negativo.
- **Braços cruzados:** o gesto de cruzar os braços cria uma barreira imaginária entre duas pessoas que dialogam, podendo demonstrar também irritação ou rejeição àquele momento.

## Linguagem positiva

- **Postura neutra:** quando nos portamos de forma neutra, com postura descansada, indicamos que estamos abertos para novas conversas, propostas e decisões, estimulando, assim, a continuidade da comunicação.
- **Cumprimento assertivo:** cumprimentar o outro com um bom aperto de mãos faz com que deixemos uma boa impressão sobre nós e nossas intenções.
- **Fala serena e pausada:** falar com tranquilidade demonstra domínio e credibilidade sobre o assunto. Se a fala é acelerada ou em um tom de voz incompatível com o ambiente e distância entre as duas pessoas, não terá o impacto positivo desejado.
- **Respiração ritmada e constante:** uma respiração tranquila demonstra autoconfiança, além de auxiliar no controle da ansiedade.
- **Olhos nos olhos:** embora algumas pessoas considerem difícil olhar diretamente nos olhos do outro, essa ação é importante para encontrarmos aceitação perante a situação, seja das suas ideias ou opiniões sobre o assunto tratado.

A linguagem corporal deve ser feita de acordo com o contexto da situação em que ela está inserida. Todas as reações, sejam elas positivas ou negativas, correm o risco de ter um significado diferente daquilo pretendido pelo locutor. Um gesto simples pode ter seu significado diferente se feito em uma reunião de negócios ou em um almoço de família, por exemplo.

## MOVIMENTOS CORPORAIS E EXPRESSÕES FACIAIS

Veremos nesse tópico alguns exemplos de movimentos e expressões comuns no dia a dia e seus significados dentro da linguagem corporal.

### Expressões faciais

- **Surpresa:** elevação da testa, sobrancelhas e pálpebras, seguido de retração e depressão do lábio inferior.
- **Medo:** oblíquo da sobrancelha, elevação da pálpebra, retração e depressão do lábio inferior.
- **Atenção:** elevação da sobrancelha e pálpebra.
- **Esforço:** compressão da pálpebra, elevação da asa do nariz e depressão do pescoço.
- **Dúvida:** elevação da sobrancelha e inversão do lábio inferior.
- **Inibição:** mudança na direção do olhar evitando o contato ocular, contração em forma de bico com o lábio.
- **Determinação:** depressão da sobrancelha e compressão do lábio.
- **Desprezo:** caracteriza-se pela dilatação das asas do nariz.
- **Rejeição:** depressão da sobrancelha, elevação da asa do nariz e depressão do lábio superior.
- **Ameaça:** depressão da sobrancelha, elevação da asa do nariz e lábio superior.

- **Raiva:** depressão da sobrancelha, elevação da asa do nariz e separação lateral do lábio.
- **Grito ou bocejo:** compressão da pálpebra, elevação da asa do nariz e depressão do maxilar.
- **Choro:** movimento oblíquo da sobrancelha, compressão da pálpebra, retração e depressão do lábio inferior.
- **Tristeza:** movimento oblíquo da sobrancelha, depressão da asa do nariz e depressão do lábio superior.
- **Ironia:** caracteriza-se pela retração do canto da boca.
- **Prazer:** depressão da pálpebra, dilatação da asa do nariz e abertura labial.
- **Felicidade:** caracteriza-se pela elevação dos cantos da boca.
- **Riso:** compressão da pálpebra, retração para cima do canto da boca e separação lateral do maxilar.
- **Dor:** compressão da pálpebra, elevação da asa do nariz e separação lateral do lábio.

## Expressões de cada órgão da face

- **Nariz:** dilatação (desprezo, rejeição e prazer), elevação (rejeição e prazer), depressão (tristeza e dor).
- **Olhos:** compressão (esforço, chorar, tristeza e riso), elevação (esforço, surpresa e atenção), direção do olhar (tristeza, sono e inibição) e, por fim, a depressão da pálpebra ou sobrancelha (prazer, dor e sono).
- **Sobrancelha:** elevação (surpresa e atenção), movimento oblíquo (chorar, tristeza, surpresa e ironia), depressão (atenção e esforço).
- **Testa:** suas ações ocorrem em conjunto com a sobrancelha; elevação (surpresa e atenção) e movimento oblíquo (chorar, tristeza, surpresa e ironia).
- **Boca:** compressão (determinação), bico (inibição), bico aberto (ameaça ou vocalização), suave abertura (prazer), separação lateral (esforço, ameaça e dor ou felicidade e sorriso) e depressão do maxilar (gritar, sorrir e vocalizar).

# Movimentos corporais

**Quadro 1.2 - Significados dos movimentos com as mãos**

Movimentos com a mão	Significados
Palma da mão para cima	Submissão
Palma da mão para baixo	Poder
Palma da mão paralela	Igualdade
Duas palmas da mão	Intimidade
Bater com os punhos	Informalidade
Aperto de mãos entre polegares	Informalidade
Aperto de mãos esmagador de ossos	Agressividade, hostilidade
Apertar e rodar as mãos e pulsos	Agressividade, hostilidade
Aperto na ponta dos dedos	Fraco (hesitante); forte (agressividade)
Apertar com as mãos molhadas	Falta de higiene, desleixo
Unir as mãos	Forma de entrega e rendição. Também utilizado como súplica, clemência, pedido de perdão

Fonte: Elaborado pela autora.

**Quadro 1.3 - Significados dos movimentos com os braços**

Movimentos com o braço	Significados
Braços cruzados sobre o peito	Negativo ou defensivo, criar barreira
Braços firmemente cruzados com pulsos cerrados	Atitude agressiva, indica ataque
Agarrar os braços com as duas mãos	Insegurança, negação e resistência
Polegares para cima	Defensivo, porém confiante
Abraçando a si próprio	Insegurança e nervosismo
Colocar os punhos na cintura	Autoconfiança, deboche, ironia
Mãos abertas na cintura	Confiança ou ironia
Mãos fechadas na cintura	Deboche, ironia, hostilidade
Mão no bolso	Insegurança, distanciamento da pessoa com a qual se está interagindo

Fonte: Elaborado pela autora.

**Quadro 1.4 - Significados dos movimentos com as pernas**

Movimentos com as pernas	Significados
Pernas abertas na hora de sentar	Essa posição não é bem vista, pois, ao se sentar dessa forma, a pessoa toma o lugar de mais pessoas, indica conforto excessivo ou abusivo.
Pernas sentadas com a mão à frente da genitália	Indica timidez, medo, insegurança, desconforto com o ambiente ou com a situação.
Pernas cruzadas e balançando	Ansiedade, nervosismo, desconforto, hostilidade

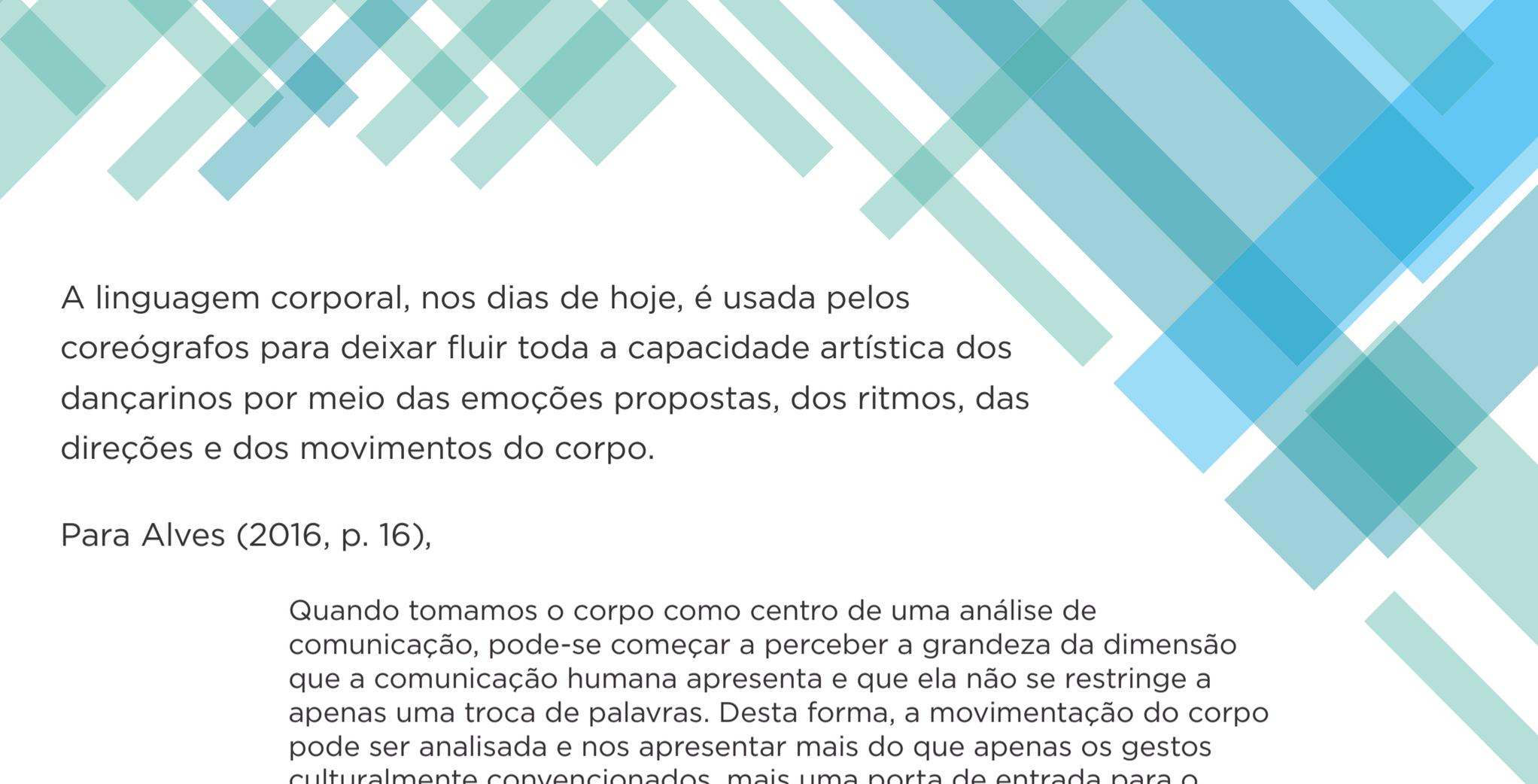
Fonte: Elaborado pela autora.

## LINGUAGEM CORPORAL NAS ARTES: DANÇA E TEATRO

A linguagem corporal está presente em várias áreas artísticas. Na dança, por exemplo, os elementos coreográficos se utilizam da linguagem corporal para ampliar a comunicação e estabelecer expressões. Os gestos e passos de uma dança se organizam obedecendo uma sequência e um ritmo, criando, assim, a coreografia. A dança, como sendo uma arte não verbal, tem em seu formato os signos corporais, que, organizados dentro de uma sequência, enfatizam a expressão dos gestos.

A coreografia, por sua vez, destaca a importância dos movimentos e gestos, dando a eles um sentido e criando, assim, um discurso não verbal de valor estético. O corpo é, dessa forma, o principal meio utilizado para a comunicação e expressão do dançarino em relação aos seus sentimentos e emoções.

Por apresentar essa possibilidade comunicacional que sai do campo da lógica e do consciente, a linguagem corporal é extremamente exercitada na área das artes, como o teatro e principalmente a dança, para fazer com que o artista entre cada vez mais em contato com aquilo que está sentindo e que, de fato, está querendo expressar e comunicar com o público (ALVES, 2016, p. 16).



A linguagem corporal, nos dias de hoje, é usada pelos coreógrafos para deixar fluir toda a capacidade artística dos dançarinos por meio das emoções propostas, dos ritmos, das direções e dos movimentos do corpo.

Para Alves (2016, p. 16),

Quando tomamos o corpo como centro de uma análise de comunicação, pode-se começar a perceber a grandeza da dimensão que a comunicação humana apresenta e que ela não se restringe a apenas uma troca de palavras. Desta forma, a movimentação do corpo pode ser analisada e nos apresentar mais do que apenas os gestos culturalmente convencionados, mais uma porta de entrada para o psicológico humano.

O estudo da linguagem corporal para dançarinos e atores de teatro é importante para que criem, por meio de gestos e reações, uma relação de proximidade entre seus corpos e as emoções que querem transmitir com aqueles movimentos. Estudar a linguagem corporal faz com que conheçam melhor as variadas formas pelas quais seus corpos são capazes de expressar, enriquecendo, assim, o resultado final do trabalho.

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, I. **O corpo fala na dança**: uma análise da capacidade de comunicação através do dançar. 2016. Monografia (Graduação em Comunicação Social/Jornalismo) – Escola de Comunicação, Universidade Estadual do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2016.

HALL, E. **A dimensão oculta**. Rio de Janeiro: Martins Fontes, 2005.

PEASE, A.; PEASE, B. **Desvendando os segredos da linguagem corporal**. 2005. Disponível em: <http://alma.indika.cc/wp-content/uploads/2015/04/Desvendando-os-Segredos-da-Ling-Allan-e-Barbara-Pease.pdf>. Acesso em: 29 out. 2019.

PIRES, S. F. S. O estudo da linguagem corporal é uma ciência? **Instituto Brasileiro de Linguagem Corporal**, 16 out. 2012. Disponível em: <https://ibralc.com.br/linguagem-corporal-e-ciencia/>. Acesso em 7 out. 2019.