

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA NA MODALIDADE A
DISTÂNCIA

Gilvana Maria Machado

A EDUCAÇÃO CORPORAL E A GESTUALIDADE DO ATOR

Inhumas

2014

Gilvana Maria Machado

A EDUCAÇÃO CORPORAL E A GESTUALIDADE DO ATOR

Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Goiás como requisito para finalização do curso de Licenciatura em Educação Física na modalidade a Distância, sob a orientação do Prof.º Dr. Nivaldo Antônio Nogueira David.

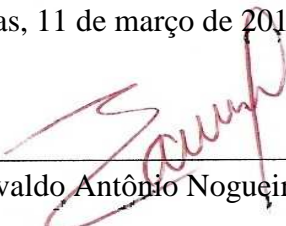
Inhumas
2014

Gilvana Maria Machado

A EDUCAÇÃO CORPORAL E A GESTUALIDADE DO ATOR

Esta monografia foi aprovada em sua forma final

Inhumas, 11 de março de 2014.



Prof.º Dr. Nivaldo Antônio Nogueira David
Orientador

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todos que se alegram com as minhas vitórias, em especial ao meu pai Jovando e à minha mãe Teresinha.

AGRADECIMENTOS

Agradeço:

Primeiramente a Deus, por me permitir conquistar mais uma etapa na minha vida, pois sem a sua benção eu não teria alcançado esta vitória;

À minha família por me apoiar e zelar pelo meu desenvolvimento em todos os sentidos;

À Thiago Santana, por abrir caminhos considerados impossíveis;

Ao acadêmico Rui Oliveira, pois este amigo estendeu sua mão em vários momentos difíceis, contribuindo para o meu crescimento e ladrilhando o meu caminho;

À professora Ana De Pellegrin, pois mesmo enfrentando momentos tão duros em sua vida, não mediu esforços para contribuir para os meus conhecimentos e por projetar e dar início a este trabalho;

Ao professor Nivaldo Antônio Nogueira David, que mesmo diante de muitos compromissos, assumiu a minha orientação, ampliando os meus conhecimentos e contribuindo para o desenvolvimento e a finalização deste trabalho.

Monólogo De Uma Atriz Enquanto Se Maquila

Vou fazer o papel de uma bêbada
que vende os filhos
em Paris, nos tempos da Comuna.
Tenho apenas cinco réplicas.

E preciso de me deslocar, de subir a rua.
Caminharei como gente livre,
gente que só o álcool
quis libertar e voltar-me-ei
para o público.

Analisei as minhas cinco réplicas como os documentos
que se lavam com ácido para descobrir sob os caracteres visíveis
outros possíveis caracteres. Pronunciarei cada réplica
com a melhor acusação
contra mim e contra todos os que me olham.

Se eu não refletisse, maquilar-me-ia simplesmente
como uma velha beberrona
doente e decadente.

Mas vou entrar em cena
como uma bela mulher que guarda a marca da distribuição
na pálida pele outrora macia e agora cheia de rugas
outrora atraente e agora repelida
pra que ao vê-la cada um se interrogue:

Quem fez isto?

Bertolt Brecht
(1898-1956)

RESUMO

Este estudo surgiu a partir de experiências no campo teatral por meio de diferentes participações em cursos de iniciação na formação de atores e técnico em Arte Dramática. Ao observar os processos e as teorias que discutem o trabalho do ator, notou-se divergências entre os procedimentos pedagógicos e as técnicas utilizadas pelos diferentes diretores quanto ao trato da gestualidade corporal do ator. Este estudo teve como objetivo identificar e compreender as possíveis articulações entre o cultural e o biológico e entre a educação corporal e a gestualidade na formação do ator. No desenvolvimento do trabalho procurou-se apresentar os elementos fundamentais ligados à preparação corporal do ator, identificando os conhecimentos sobre o corpo biológico consolidados cientificamente na Educação Física que podem servir de suporte para a formação do ator e a cultura corporal. No teatro os elementos como corporalidade, gestualidade e a linguagem cênica seriam os mediadores mais importantes também na formação do ator. O método de estudo centrou-se na pesquisa bibliográfica onde se procurou estabelecer articulações entre o cultural e o biológico visando identificar os aspectos teórico-metodológicos presentes nos dois campos de conhecimento (do teatral e da educação Física). O tratamento das informações catalogadas foi abordado por meio de estudos e análises qualitativas de natureza crítica no sentido de permitir as explicações a partir de uma perspectiva do teatro crítico. Pode-se afirmar que os resultados finais do estudo permitiram ampliar a compreensão sobre a temática da formação e, inclusive, levantar novas indagações quanto à concepção de corpo na atual dramaturgia, sua relação com a expressividade cênica e os processos de formação de atores dentro de determinadas perspectivas conceituais presentes no mundo do teatro, bem como perceber quais poderiam ser as contribuições da área da Educação Física nesta formação.

Palavras-chave: Educação Física; Teatro; Formação do Ator; Técnica Gestual.

ABSTRACT

This study arose from experiences in the theatrical field through different stakes in introductory courses in the training of actors and technical in Dramatic Art. By observing the processes and theories who discuss the job of the actor, it was noted divergences between pedagogical procedures and techniques used by different directors about the treatment of the body gestuality of the actor. This study aimed to identify and understand the possible links between cultural and biological, between education body and gestuality in the training of the actor. In developing the study sought to present the fundamental elements related body preparation of the actor, identifying knowledge about the biological body scientifically consolidated in Physical Education that may provide support for the training of the actor and body culture. In theater elements as corporeality, gestuality and scenic language are the most important mediators also in the training of actor. The method of study focused in the bibliographical research where it sought to establish links between cultural and biological seeking to identify theoretical and methodological aspects involved in the two fields of knowledge (the theatrical and Physical Education). The treatment of cataloged information was addressed through studies and qualitative analyzes of critical nature in order to allow the explanations from a perspective of critical theatre. It can be stated that the final results of the study allowed broaden the understanding on the subject of training and, including, raise new questions as to conception of body in contemporary dramaturgy, their relationship with the scenic expressiveness and training processes of actors within certain conceptual perspectives present in the theater world as well, to understand what could be the contribution area Physical Education in this training.

Keywords: Physical Education; Theatre; Actor Training; Gestural Technique.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CP – Centro de Pressão

CG – Centro de Gravidade

CM – Centro de Massa

O₂ – Oxigênio

CO₂ – Gás Carbônico

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. O TEATRO E SEU PAPEL	16
3. BIOLÓGICO E CULTURAL COMO LINGUAGEM EXPRESSIVA	27
3.1. <i>Respiração e Voz</i>	27
3.2. <i>Equilíbrio corporal</i>	30
3.3. <i>Coordenação Motora</i>	34
3.4. <i>Força, Resistência e Flexibilidade.</i>	38
3.5. <i>Corpo, Espaço e Tempo</i>	45
4. O TRABALHO DO ATOR	50
4.1. <i>Técnica da Voz e da Respiração</i>	50
4.2. <i>O Gesto e sua Função</i>	54
4.3. <i>O Corpo como Linguagem Expressiva</i>	57
4.4. <i>Jogos Dramáticos</i>	63
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	66
REFERÊNCIAS	71

1. INTRODUÇÃO

Este estudo monográfico surgiu a partir de experiências no campo teatral por meio de participações em cursos de iniciação na formação de atores e técnico em Arte Dramática. Nesses cursos, sempre objetivei melhor compreender e aprofundar a formação do ator, e, dentro disto, a preparação corporal do ator. Ao observar este processo bem como as teorias que discutem a relação do trabalho mecânico do movimento, dos exercícios físicos e da voz na expressividade do ator, notamos divergências entre os procedimentos pedagógicos e as técnicas utilizadas pelos diferentes diretores quanto ao trato da gestualidade corporal do ator.

Os treinamentos corporais vivenciados nas diferentes ocasiões de preparação e oficinas voltadas para o processo de interiorização na construção do personagem aconteciam seguindo uma lógica de “dentro para fora”, qual seja, objetivavam partir dos processos intrapsicológicos do sujeito para fora e, em outro momento, assumiam o caminho inverso, partindo do texto para a constituição do personagem. Nos dois caminhos metodológicos sempre se pautava na visão de se prestigiar os aspectos biológicos do corpo e o acúmulo de técnicas gestuais que fossem capazes de auxiliar os atores aprendizes nessa linguagem e comunicação artística.

Contudo, nenhum trabalho conseguiu superar a problemática da transição do trabalho corporal para a cena, resultando que o trabalho de preparação corporal se distanciava das exigências do papel. Assim passaram a surgir vários questionamentos quanto à verdadeira razão de se desenvolver um trabalho de preparação corporal, quais seriam os entraves e os limites desta preparação, qual seria a sequência das atividades que tipo de exercícios físicos seriam necessários para colaborar com a formação do ator? Qual a sequência de trabalho ou forma de ação pedagógica que romperia com esta cisão entre trabalho corporal e cena, ou mesmo, entre o biológico e o cultural?

Outro ponto que despertou atenção foi a falta de profissionais com melhor domínio de conhecimento para atuarem na área de linguagem e expressão corporal, pois, em sua maioria, este trabalho é realizado por sujeitos que apenas presenciaram ou vivenciaram tais experiências, sem, contudo, possuírem formação teoricamente fundamentada em conteúdos científicos e histórico-culturais.

Diante deste contexto, sendo acadêmica do curso de Educação Física e, ao mesmo tempo estudante de artes cênicas, senti a necessidade de realizar esta pesquisa buscando articular estes dois campos de saber e, mais do que isso, adquirir conhecimento suficiente para apresentar contribuições no âmbito da preparação corporal do ator.

Na literatura atual acerca da formação do ator, se observa que a preparação deste profissional está voltada para formações rápidas, superficiais, com impactos e direcionada para ações performáticas. Pode-se afirmar que este tipo de formação busca, em certo sentido, responder às criações cênicas atuais que apresentam infinitos processos, possibilidades e experimentações com várias opções dramatúrgicas independentes, imagéticas, espaciais, textuais, corpóreas, entre outros, num cenário que coloca o ator no centro do teatro, mas com novas exigências interpretativas e distintos papéis.

Nesta concepção, transparece que a arte cênica é acima de tudo uma produção corporal que desconstrói e reconstrói padrões posturais. Os atores buscam em si outras formas de linguagens e outros padrões de organizações do corpo. Esta forma de lidar com o teatro está inserida numa ideia que reduz o ato criativo à função técnica e o bom ator apenas na sua gestualidade corporal.

Ao se analisar a contribuição da Educação Física, cabe destacar que o processo de preparação corporal do ator é um campo pouco estudado pelos profissionais da área¹ e os estudos e experimentações têm se desenvolvido somente dentro da Arte Dramática.

Ainda que atualmente Educação Física e Arte sejam campos com características específicas, não se pode negar que existem conhecimentos e práticas comuns que estão em relação, em especial, na expressão do corpo, do gesto, do significado. Estes dois campos, sempre estiveram historicamente muito próximos:

A história recente da Educação Física, especialmente nos dois últimos séculos, é farta em fontes documentais, imagéticas ou não, que traduz de um modo bastante explícito uma relação existente entre a então denominada Ginástica com movimentos artísticos de diferentes expressões desde o teatro, a dança, as artes plásticas, passando também pela música. (SOARES; MADUREIRA, 2005, p. 77).

Estes autores acrescentam ainda que a Ginástica² tem sua origem nas artes circenses, sendo constituída a partir de seus gestos, modos e técnicas, porém, torna-se

¹ A partir de um levantamento preliminar localizamos somente uma dissertação sobre este assunto.

estéril quando rompe com o circo, o teatro e a música e se dirige mais para as práticas esportivas.

Contudo, para estes autores, ainda é possível falar de uma relação entre ciência e arte como complementariedade e não como conhecimentos opostos. Logo, entende-se que não se trata de formas hegemônicas de conhecimento, mas de uma apropriação diferenciada da realidade e do conhecimento do mundo. Pode-se afirmar que estas duas áreas não precisam, necessariamente, serem pensadas de forma acirrada ou contraposta, mas associada e de complementação.

Deste modo, “a incorporação da arte nas reflexões concernentes à Educação Física poderia auxiliar na configuração de outra lógica para pensar o corpo e todos os fenômenos a ele ligados, inclusive no que diz respeito a sua expressão gestual” (SOARES; MADUREIRA, 2005, p. 85). Por outro lado, acreditamos que as bases científicas presentes na Educação Física em relação ao corpo biológico podem trazer uma fundamentação para a relação ator, corpo e arte.

Na história do teatro vários encenadores recorreram aos métodos e conteúdos tratados na Educação Física como forma de treinamento do sujeito para o campo artístico. Stanislávski (2002, p. 45), em busca de conscientizar o ator de suas “bases orgânicas das leis da natureza”, do “funcionamento físico do corpo” e da necessidade do respeito a elas, sugeria exercícios baseados na ginástica, em acrobacias, esgrima e na dança clássica.

Meyerhold (1982), defendendo que o ator deveria ter domínio total de seu corpo, inseriu, como parte de sua preparação, os esportes como: esgrima, tênis, atletismo, lançamento de disco e velejamento. Este autor utilizou ainda atividades corporais como a dança, preparações corporais do circo e dos acrobatas. Para aumentar a sensibilidade e a consciência corporal, Peter Brook (1970) lança mão do treinamento das lutas.

Grotowski (1992), defendendo que o ator necessita ter consciência de seus recursos corporais, visando o aniquilamento da resistência do corpo, propunha exercícios de aquecimento, relaxamento dos músculos, relaxamento da coluna vertebral, respiração, ritmo cardíaco, saltos, cambalhotas, leis do equilíbrio, relacionamento entre posição e movimento, quedas, corrida, marcha, outras atividades corporais.

² O termo Ginástica mais tarde recebe o nome de Educação Física, de acordo com Soares e Madureira (2005).

Acreditamos que estes autores compreenderam que formar um novo ator passava pelo aprimoramento dos movimentos funcionais do ser humano, no aperfeiçoamento de suas capacidades psicomotoras, no desenvolvimento das qualidades físicas e do ritmo.

Quanto à articulação entre o campo cultural e o biológico, Soares e Madureira (2005, p. 84) observam que no conhecimento predominante, quando se trata da arte parece que o corpo “é sempre contaminado pelas profundezas da alma humana, escuras, misteriosas e singulares”, enquanto na Educação Física “se tornou um simulacro limpo e acabado, fechado e explicado a partir da ciência como forma hegemônica de conhecimento.” Desta maneira, leva-nos a crer que não há uma articulação entre o cultural e o biológico.

Mediante tais considerações, elegemos como objetivo deste trabalho identificar e compreender as possíveis articulações entre o cultural e o biológico e entre a educação corporal e a gestualidade do ator. Procuraremos apresentar os elementos fundamentais para a preparação corporal do ator, identificando esses elementos nos conhecimentos sobre o corpo biológico, consolidados cientificamente na Educação Física e iniciaremos uma discussão sobre a formação do ator articulando corpo e linguagem cênica e/ou Educação Física e Teatro.

Para estabelecermos esta articulação entre o cultural e o biológico, realizamos uma pesquisa bibliográfica visando compreender os aspectos teóricos metodológicos baseados na literatura do campo do Teatro e da Educação Física. A base referencial do estudo está calcado na literatura, livros e materiais publicados como teses, dissertações e artigos científicos presentes no meio eletrônico, cuja essência reflete uma visão histórico-cultural da arte. As informações catalogadas foram abordadas por meio de estudos e análises qualitativas e críticas no sentido de permitir as explicações adequadas aos objetivos finais do estudo.

No primeiro capítulo, busca-se, a partir da teoria Histórico Cultural, os fundamentos para compreender o homem e a cultura, a função da arte, o homem como uma unidade biológico-cultural que produz e se apropria dos conhecimentos gerados ao longo da história social. Neste tópico será tratada a questão da função do teatro como

arte, a importância da expressão corporal à transmissão do conhecimento e os elementos essenciais do teatro: ator, espectador e texto³.

No segundo capítulo, ressaltam-se os aspectos biológico e cultural do corpo como linguagem expressiva. Nesse sentido, destacam-se algumas capacidades orgânicas como respiração e voz, equilíbrio, coordenação motora, força, resistência e flexibilidade e corpo, espaço e tempo.

No terceiro e último capítulo, aborda-se o trabalho do ator, destacando-se algumas teorias que possibilitam tecer um panorama geral sobre a formação do ator nos últimos tempos e seu reflexo na atualidade. Dentre as questões observadas, destaca-se a técnica da voz e da respiração, o gesto e sua função e o corpo expressivo.

Por fim, esperamos que este trabalho contribua com conhecimento científico cultural, pois notamos existir uma carência de fontes bibliográficas e de experiências relacionadas a este tema com um olhar diferenciado em relação ao homem, à cultura e à natureza na constituição da linguagem artística.

³ Tanto Guinsburg (1996-97) quanto Magaldi (2002) tratam o ator, o texto e o público como tríade essencial para o teatro dramático, considerando que o fenômeno teatral não se processa sem a conjunção desta tríade.

2. O TEATRO E SEU PAPEL

O teatro é uma arte de representação da vida humana que envolve três elementos operativos que, para Guinsburg (1996-97), podem ser chamados de tríade essencial: texto, ator e público. Este autor afirma que sempre vamos nos deparar com elementos teatrais numa série de coisas e eventos em toda a nossa vida, pois o teatro é ato, contudo, um ato intencional. Este é o principal fator que, ao mesmo tempo, caracteriza e distingue efetivamente o teatro das manifestações do dia a dia, das práticas cotidianas, ou dos papéis interpretados pelos sujeitos no interior das relações sociais.

Berthold (2008, p.1) aponta que a transformação do sujeito em outra pessoa, como expressão humana, é um ato tão velho quanto a própria humanidade. Esta autora afirma que desde os primórdios podem-se notar pantomimas de caças que apresentavam a essência teatral. “Do ponto de vista da evolução cultural, a diferença essencial entre formas de teatro primitivas e mais avançadas é o número de acessórios cênicos à disposição do ator para expressar sua mensagem”. De tal modo, nota-se que a essência da representação acompanha o homem ao longo da sua existência.

Entretanto a palavra teatro tem sua origem na Grécia. “Na terminologia dos logradouros cênicos da Grécia, *teatron* correspondia à platéia, anteposta à *orquestra* e envolvendo-a como três lados de um trapézio ou um semicírculo. Não se dissocia da palavra teatro a ideia de visão” (MAGALDI, 2002, p.7). Considera-se que o teatro nasce na Grécia antiga como forma de culto religioso.

Como se vê, a representação está na história da humanidade e pode-se afirmar que ela é a base de formação para o desenvolvimento de todo ser humano, pois para Vigotski (2003) a criança apropria-se da cultura através do mundo, do brincar, onde assume papéis e expressa o comportamento humano. Brincar é forma de comunicação, pois “o brinquedo simbólico das crianças pode ser entendido como um sistema muito complexo de ‘fala’ através de gestos que comunicam e indicam os significados dos objetos usados para brincar” (p. 143).

De acordo com este autor, é na brincadeira que a criança estabelece seu papel no jogo do imaginário e suas regras, comportando-se além do seu procedimento habitual, encenando a realidade. Entende-se que é na brincadeira que a criança compreende as coisas sobre o mundo que a cerca, sobre a cultura humana e as suas relações sociais.

Percebe-se assim que a percepção da realidade expressa pela criança no brincar é linguagem. É maneira de ela trocar informações e interagir-se com o mundo adulto.

Isso é possível porque, segundo este mesmo autor, o homem em seu comportamento realiza atividade reprodutiva, ligada à memória, onde “sua essência consiste em reproduzir ou repetir meios de conduta anteriormente criados e elaborados ou ressuscitar marcas de impressões precedentes” (VIGOTSKI, 2009, p. 11). Porém, o cérebro humano além de conservar e reproduzir as experiências anteriores, ajusta e reelabora de forma criadora esses elementos, construindo novas situações e novos comportamentos sociais.

Vigotski (2009) assevera ainda que na vida cotidiana, a criação é condição necessária de existência dos indivíduos e da vida coletiva. Este autor certifica que na base de toda criação encontra-se a imaginação como sendo uma característica especificamente humana, entendendo por imaginação, a capacidade combinativa realizada pelo cérebro. A imaginação e a criação são responsáveis pelo desenvolvimento e amadurecimento geral da criança, pois “a brincadeira da criança não é uma simples recordação do que vivenciou, mas uma reelaboração criativa de impressões vivenciadas” (p. 17) no mundo histórico-cultural.

Entende-se desta maneira que, se a atividade criadora da imaginação depende da reelaboração de experiências anteriores, quanto mais experiências o homem vivencia, melhor será sua capacidade imaginativa e maiores serão as conexões interativas com o mundo. Assim, as bases consistentes para atividade de criação carecem de grande reserva de experiências com elementos da realidade. Outro ponto evidente, exposto pelo autor, é que o mundo da cultura é produto da imaginação e da criação humana, pois o homem sempre reelabora as experiências anteriores e as projeta. E essa forma de comportamento é manifestada em toda vida cultural, tornando possível, além de outras criações, a artística.

Compreende-se, deste modo, que a arte surge e interage com a realidade e volta para ela, pois é essa atividade criadora humana de novas ações e imagens que permite o homem construir o seu futuro e ao mesmo tempo, modificar o seu presente. “A arte é antes uma organização para o futuro, uma exigência que talvez nunca venha a concretizar-se, mas que nos leva a aspirar acima da nossa vida o que está por trás dela” (VIGOTSKI, 2001, p. 320). Neste sentido, torna-se evidente um dos motivos pelo qual o ser humano constrói a arte e a reproduz em níveis mais elaborados.

Para este autor, a arte possui um efeito social, uma vez que suas raízes e essência são mediadas por processos sociais. Do mesmo modo que a técnica e o conhecimento científico tornaram-se instrumentos da sociedade, a arte “é uma técnica social do sentimento, um instrumento da sociedade através do qual incorpora o ciclo da vida social os aspectos mais íntimos e pessoais do nosso ser” (p. 315).

Quando Vigotski (2001, p. 315) se refere ao social, ele está se referindo tanto ao indivíduo isolado como ao coletivo, pois o social não é a multiplicidade ou a somatória de pessoas, já que “o social existe até onde há apenas um homem e as suas emoções pessoais”. Esta postura acaba por justificar a sua visão do efeito social da arte deixando claro que os sentimentos suscitados através de uma obra de arte tornam-se pessoais, mas sem deixar de ser sociais.

Para este autor, a verdadeira natureza da arte pode se comparar ao milagre bíblico da transformação da água em vinho, pois a arte deve ser sempre algo que modifica e que supera o sentimento comum. Neste mesmo sentido, Boal (1982, p. 22) afirma que “o teatro deve modificar o espectador, dando-lhe consciência do mundo em que vive e do movimento desse mundo”.

Outro ponto observado por Vigotski (2001) é que a arte somente se realiza quando é ato criativo, entendendo que é quando existe uma superação, vitória, solução sobre o sentimento expresso em técnica. Isso acontece, exclusivamente, quando recolhe da vida seu material e produz algo acima, ou seja, algo mais elaborado e com técnica mais sofisticada.

Eis por que a percepção da arte também exige criação, porque para essa percepção não basta simplesmente vivenciar com sinceridade o sentimento que dominou o autor, não basta entender da estrutura da própria obra: é necessário ainda superar criativamente o seu próprio sentimento, encontrar a sua catarse, e só então o efeito da arte se manifestará em sua plenitude. (VIGOTSKI, 2001, p. 314).

Diante destas observações, percebe-se que o verdadeiro enriquecimento que o teatro pode proporcionar ao homem é oferecer diversão, mas e ao mesmo tempo, o permitir desvendar e compreender a organização sócio cultural humana para que se possa questionar essa organização ou buscar soluções para os seus problemas. Por isso, o teatro não deve ficar restrito somente às teorias que defendem que esta arte tem somente o papel de suscitar e contagiar o homem pelos sentimentos ou àquelas que estabelecem como a maior das funções a de diversão.

Para Vigotski (2001), dar estas funções ao teatro é pautar-se somente nas funções biológicas ou imediatistas do cotidiano humano. Diante de tais condições, cabe caminhar para além destas funções, mas para que isso ocorra, precisa-se falar de uma formação de ator que pensa o corpo como totalidade, pois o homem é constituído por duas partes integradas: uma biológica e outra social.

Leontiev (1978), ao examinar o desenvolvimento biológico e cultural do ser humano, leva-nos a compreender que existe uma articulação entre ambos. O ser humano deve ser pensado ou concebido como uma totalidade corporal, intelectual, sentimental, e isto se dá através das relações sociais e históricas entre os sujeitos. Certifica ainda que o processo da evolução humana e sua adaptação constante às exigências da sociedade deixaram de obedecer às leis biológicas a partir do momento em que, mesmo rudimentar, dá-se início ao trabalho e, conseqüentemente, também novas relações sociais são criadas, iniciando-se assim a cultura (material e intelectual) do homem.

A cultura é resultado do processo criativo em que o homem acumula as experiências advindas de sua capacidade de modificar a natureza.

Criam os objetos que devem satisfazer às suas necessidades e igualmente os meios de produção destes objetos, dos instrumentos às máquinas mais complexas. Constróem habitações, produzem as suas roupas e os bens materiais. [...] Ao mesmo tempo no decurso da atividade dos homens, as suas aptidões, os seus conhecimentos e o seu saber-fazer cristalizam-se de certa maneira nos produtos (materiais, intelectuais, ideais). (LEONTIEV, 1978, p. 283).

Desta maneira, pode-se compreender que a cultura é tudo que o homem conquistou, aprendeu, criou, modificou, construiu ao longo da sua história, em favor da sua existência. Quando o sujeito começa a transformar a natureza e a acumular conhecimentos que o permitem dominar e satisfazer as suas necessidades, inicia-se o processo (gênese) da criação e acumulação de cultura. Logo, a formação de costumes, habilidades, técnicas, capacidades, aptidões, entre outras, vem desta cultura, constituindo a essência da existência humana.

Desta forma, entende-se que a partir do momento em que as relações sociais são criadas, o processo da evolução humana e sua adaptação constante às exigências da sociedade deixam de obedecer às leis biológicas. Isso não significa dizer que o homem está biologicamente pronto e acabado. Para Leontiev, essa passagem não quer dizer que

[...] o homem pôs fim à ação das leis da variação e da hereditariedade ou que a natureza do homem, uma vez constituída, não tinha sofrido qualquer mudança. O homem não está evidentemente subtraído ao campo de ação das leis biológicas. O que é verdade é que as modificações biológicas hereditárias não determinam o desenvolvimento sócio-histórico do homem e da humanidade; este é doravante movido por outras forças que não as leis da variação e da hereditariedade biológica. (LEONTIEV, 1978, p. 172).

No momento em que o homem modifica a natureza por meio da sua atividade (trabalho) exige-se dele o aprendizado de novas habilidades e funções. E cada geração apropria-se do mundo material e espiritual através da participação neste mundo construído pelo seu semelhante. Desta maneira, o homem se forma a partir desta vida ativa e constantemente modificada. (LEONTIEV, 1978).

Pode-se depreender desta visão que o homem não nasce homem, mas torna-se homem através de suas relações sociais. Leontiev (1978, p. 285 – grifo do autor) afirma que “cada indivíduo *aprende* a ser um homem. O que a natureza lhe dá quando nasce não lhe basta para viver em sociedade. É-lhe ainda preciso adquirir o que foi alcançado no decurso do desenvolvimento histórico da sociedade humana.” Por isso, acredita-se que a autoconstrução humana não é determinada pela lei biológica, pois esta se dá na relação do sujeito com o processo histórico-social.

Contudo, ressalte-se que as propriedades biológicas exercem um papel extremamente importante para o homem. Segundo Leontiev (1978) as formações das aptidões especificamente humanas dependem também destas.

As faculdades do homem não estão virtualmente contidas no cérebro. O que o cérebro encerra virtualmente não são tais ou tais aptidões especificamente humanas, mas apenas *a aptidão para a formação destas aptidões*. Por outras palavras, as propriedades biologicamente herdadas do homem constituem apenas uma das *condições* da formação das suas funções e faculdades psíquicas, condição que desempenha por certo um papel importante. Conseqüentemente, se bem que estes sistemas não sejam determinados por propriedades biológicas, dependem todavia destas últimas. (p. 274-275-grifos do autor).

Este autor observa ainda que nos processos da formação psíquica do homem, somente é possível apropriar-se da criação humana, constituída ao longo da história, porque existem as “particularidades puramente dinâmicas que dependem da sua ‘fatura’ morfológica” (p. 275). É possível compreender diante destas colocações que sem a formação biológica também não existe o homem, pois esta é a base que fornece as condições para sua constituição individual e social.

Outro ponto ressaltado por este autor são estudos realizados dentro da fisiologia e psicofisiologia onde Wundt (s/d, apud LEONTIEV, 1978) assevera que o cérebro humano é capaz de realizar associações no decorrer do desenvolvimento individual. Neste mesmo sentido, Oukhtonski (s/d, apud LEONTIEV, 1978, p. 289), trata das neoformações que o cérebro realiza no decorrer do desenvolvimento individual ontogênico. “Eles constituem, portanto o substrato das aptidões e funções específicas que se formam no decurso da apropriação pelo homem do mundo dos objetos e fenômenos criados pela humanidade, isto é, da cultura”.

Segundo estes autores, a capacidade que o homem possui de avaliar as relações espaciais, quantitativas, visualizar formas, entre outras e a possibilidade de compensação, onde os componentes podem ser substituídos por outros ou são capazes de reorganizar o sistema funcional, acontecem graças a essa capacidade cerebral de realizar as neoformações.

As associações que os constituem não reproduzem simplesmente a origem dos agentes exteriores, mas associam num sistema único atos reflexos relativamente autônomos com os seus efeitos motores desenvolvidos e as suas aferências de retorno: ao mesmo tempo, a sua associação passa pela associação dos seus efeitos motores. (LEONTIEV, 1978, p. 346).

Desta maneira, pode-se entender que uma aptidão ou uma função sempre será exercida por um órgão ou conjunto de órgãos. São processos associativos que o cérebro é capaz de realizar permitindo a execução de determinados atos. É possível compreender o valor dessas neoformações cerebrais ao verificar a capacidade construtiva das aptidões particulares em cada sujeito.

Trata-se de uma articulação entre as características cerebrais e a relação do homem com os seus instrumentos que já possuem operações motoras incorporadas, de acordo com Leontiev (1978) e, desta maneira, capacidades motoras mais elevadas são constituídas. Entende-se, portanto, que o desenvolvimento da corporalidade também acontece numa linha de fora para dentro, humanizando o domínio motor.

Em se tratando da formação do ator, nos deparamos com um aspecto extremamente importante, pois é possível compreender a capacidade humana de reorganizar os movimentos naturais instintivos humanos. A construção desse domínio motor depende tanto do aspecto biológico quanto do cultural. Deste modo, pensar em

umentar o repertório motor do ator perpassa pelo aumento das experiências corporais, pois estas experiências contém a história deste repertório.

Para a apropriação dessas experiências corporais se faz necessário a mediação, que segundo Leontiev (1978), deve ser entendida como sendo um processo de intervenção numa relação que deixa de ser direta e passa ter algo intermediando, já que as atividades não se formam por si mesmas no homem e a hereditariedade não garante apreensão das produções humanas. Deste modo, precisa-se imprescindivelmente do ensino para que as atividades sejam orientadas, e isso é um processo fundamental que se inicia na infância e perdura no decurso da vida. Logo, formar o ator para a expressão artística pressupõe pensar todo um processo pedagógico ao longo de sua atividade profissional.

Outro aspecto importante levantado por Leontiev (1978) sobre a apropriação da natureza humana, ações e operações motoras e mentais é o uso da linguagem como meio de transmissão dessas experiências. Por linguagem, este autor compreende como sendo:

[...] aquilo através do qual se generaliza e se transmite a experiência da prática sócio-histórica da humanidade; por consequência, é igualmente um meio de comunicação, a condição da apropriação dos indivíduos desta experiência e a forma da sua existência na consciência. (LEONTIEV, 1978, p.184).

Entende-se desta forma que a linguagem possui um papel extremamente importante no desenvolvimento humano, uma vez que será através dela que o homem compreende o outro e o mundo e suas inter-relações sócio-históricas humanas. Por conseguinte, compreende a si mesmo diante do contexto da produção de sua existência.

Neste sentido, Boal (1991) afirma que,

O domínio de uma nova linguagem oferece, à pessoa que domina, *uma nova forma de conhecer a realidade*, e de transmitir aos demais esse conhecimento. *Cada linguagem é absolutamente insubstituível*. Todas as linguagens se complementam no mais perfeito e amplo conhecimento do real. Isto é, a realidade é mais e amplamente conhecida através da soma de todas as linguagens capazes de expressá-la. (p. 137 – grifo do autor).

Na linguagem teatral, a expressão corporal é um dos principais elementos de transmissão do conhecimento, como o próprio Vigotski (2001, p. 320) afirma: “tudo que

a arte realiza, ela faz no nosso corpo e através dele”. Boal (1991, p. 143) também ressalta a importância do corpo para esta linguagem.

Podemos mesmo afirmar que a primeira palavra do vocabulário teatral é o corpo humano, principal fonte de som e movimento. Por isso, para que se possa dominar os meios de produção teatral, deve-se primeiramente conhecer o próprio corpo, para poder depois torná-lo mais expressivo.

Segundo esta concepção, o comportamento corporal das pessoas é resultado do conjunto de papéis que o sujeito desempenha na realidade, pois “impõe sobre ela uma ‘máscara social’ de comportamento” (BOAL, 1991, p. 145). Entende-se, portanto, que são esses papéis desempenhados na vida diária quem origina as possibilidades corporais e/ou as suas limitações, fator que é determinante do que seja conhecer e representar o próprio corpo.

Em se tratando da importância deste trabalho de conhecimento do próprio corpo para o trabalho expressivo do ator, Boal (1991), afirma que:

Se uma pessoa é capaz de “desmontar” suas próprias estruturas musculares, será certamente capaz de “montar” estruturas musculares próprias de outras profissões e de outros *status* sociais, estará mais capacitado para *interpretar* outros personagens diferentes de si mesmo. (p. 146 – grifos do autor).

Diante da perspectiva de tornar o ator consciente do seu corpo, Boal (1991, p. 145) defende que “cada um deve sentir a ‘alienação muscular’ imposta pelo trabalho sobre seu corpo”, e conseqüentemente melhorar sua expressividade. Voltando a Leontiev (1978) é bom lembrar que a apropriação da natureza humana se dá através das ações e operações motoras e mentais, por linguagens expressas através do corpo construído ao longo da história humana, formando assim a cultura corporal – requisito fundamental à preparação do ator.

É possível compreender a cultura corporal como sendo

[...] o acervo de formas de representação do mundo que o homem tem produzido no decorrer da história, exteriorizadas pela expressão corporal: jogos, danças, lutas, exercícios ginásticos, esporte, malabarismo, contorcionismo, mímica e outros, que podem ser identificados como formas de representação simbólica de realidades vividas pelo homem, historicamente criadas e culturalmente desenvolvidas. (CASTELLANI FILHO et al., 2009, p. 39).

Desta maneira, nota-se que é nas diferentes expressões corporais que encontramos o acervo das manifestações humanas – o corpo que faz sentido para o ser humano. Preparar o ator é, sobretudo, educá-lo e autoeducá-lo corporalmente para que este possa construir, através de técnicas uma qualidade expressiva cada vez mais elevadas, transpondo a interpretação de papéis gerados na vida cotidiana para interpretação numa linguagem estética genuinamente nova.

A partir destas considerações e pensando no ator como um dos elementos da tríade essencial do teatro, pode-se perguntar quem é e o que faz este sujeito? Carvalho (1989, p. 12) procurando responder a pergunta afirma que o ator é “aquele homem que é veículo de expressão de uma ação cênica para um determinado público”. Este mesmo autor afirma que na maioria dos dicionários enciclopédicos, as definições do que seria um ator são mais simplistas, afirmando que o ator é um indivíduo que representa um papel ou ainda indivíduo que finge o que não sente.

De acordo com este estudioso, o ator é o elemento essencial para um espetáculo, que nunca aconteceria sem ele, porém, buscar a origem da atividade do ator supõe analisar a própria origem do teatro. Para os ocidentais, a função de ator surge na Grécia quando Téspis, de Icária, numa celebração de cunho religioso, se coloca a parte do coro, assumindo o papel de respondedor e mais tarde de ator. Usando uma máscara de linho com traços de um rosto humano, assume o papel do deus no carro-barca e no altar sacrificial. Isso se deu por volta de 534 a. C. (BERTHOLD, 2008).

No surgimento desta função, que mais tarde se torna profissão, não existia divisão entre espectador e ator, pois todos representavam e protagonizavam.

Teatro era o povo cantando livremente ao ar livre: o povo era o criador e o destinatário do espetáculo teatral, que se podia então chamar de “canto ditirâmico”. Era uma festa em que podiam todos livremente participar. Veio a aristocracia e estabeleceu divisões: algumas pessoas iriam ao palco e só elas poderiam representar enquanto que todas as outras permaneceriam sentadas, receptivas, passivas: estes seriam os espectadores, a massa, o povo. (BOAL, 1991, p. 14).

Deste modo, é possível compreender que o ator, tal qual conhecemos, desde seu surgimento na Grécia Antiga, assume a função de agir e falar em nome um personagem que ele imita ou faz de conta ser. Entretanto, Pavis (2005) assevera que esta definição

do trabalho do ator, como *convenção ficcional*, refere-se somente ao ator ocidental, pois os atores orientais realizam as ações como ele mesmo, sem assumir o papel de outrem.

Ao assumir a representação, o ator a faz a alguém, surgindo outro elemento do teatro que é o espectador.

O ator se constitui como tal assim que um espectador, ou seja, um observador externo, o olha e o considera como “extraído” da realidade ambiente e portador de uma situação, de um papel, de uma atividade fictícia ou pelo menos distinta de sua própria realidade de referência. [...] é preciso também que o observado tenha consciência de representar um papel para seu observador, e que assim a situação teatral esteja claramente definida. (PAVIS, 2005, p. 51).

Para Gutiérrez Alea (1984, p. 47) o espectador “é, por definição, um ser que contempla e sua condição está determinada não somente pelas características próprias do fenômeno mas pela posição que o indivíduo (sujeito) ocupa em relação ao mesmo”. Ressalta este autor que quando se fala de contemplação por parte do espectador isso não significa que este é um sujeito passivo.

Nesse sentido, o espectador necessita superar o plano cultural, carecendo ser “ativo”, pois o espectador “ativo” é o sujeito que “[...] tomando como ponto de partida o momento da contemplação viva, gera um processo de compreensão crítica da realidade (que inclui, claro o espetáculo), e, conseqüentemente, uma ação prática transformadora” (GUTIÉRREZ ALEA, 1984, p. 48).

De acordo com este autor o que interessa diante de um espetáculo como resposta do espectador “*não é somente a que pode dar dentro do espetáculo, mas a que deve dar diante da realidade*. Isto é, o que interessa fundamentalmente é a participação real, não a participação ilusória” (GUTIÉRREZ ALEA, 1984, p. 51 – grifo do autor). Compreende-se, assim, que a função do espectador é muito mais significativa do que um mero contemplador de arte, pois a realidade exige que os sujeitos se posicionem diante dela.

Pensando no ator e no espectador, Grotowski (1992, p. 28) assegura que o teatro somente não pode existir sem esses dois elementos, pois define teatro como sendo “o que ocorre entre o espectador e o ator”. Desta maneira, diferentemente de muitos autores, para Grotowski (1992), não há necessidade de texto para que esta arte aconteça, contudo, entende-se que este autor se referia às obras dramáticas, pois estas representavam um poder ideológico.

Segundo Roubine (1998, p. 50), no início do século XX, a arte da encenação voltou-se para a satisfação do escritor e do texto onde tudo que fosse criado fora das indicações destes deveria ser rejeitado: “a encenação emana diretamente do texto, das falas e das rubricas”. Diante de tal situação, surge a discussão do lugar e da função do texto na realização cênica levando vários autores, como Grotowski (1992), Brecht (1967) dentre outros, a posicionarem-se a favor de minimizar a formalidade do texto.

Cabe aqui ressaltar que estes autores estavam defendendo, na verdade, uma nova forma de utilização do texto. De acordo com Roubine (1998), Brecht vai defender a função do texto dentro do conjunto da realização cênica, ampliando as possibilidades de representar diversos significados em conjunto com os outros elementos. Para Grotowski, segundo Roubine (1998), o texto deveria fazer sentido para o ator e para o espectador, pertencendo à memória pessoal destes sujeitos.

Nesta perspectiva, entende-se que a constituição do texto é do autor, do ator e de toda coletividade que ele se insere, surgindo a partir daí a criação do texto através da própria representação dos atores (improvisação). Assim, o texto não é mais uma obra, mas um material aberto, transformável. Para Roubine (1998, p. 77), “texto múltiplo, portanto, suscetível de infinitas modificações, inseparável da representação”.

É possível compreender que essas experiências não criaram um teatro sem texto, mantendo-o como um dos elementos fundamentais para a sua existência.

Os maiores acontecimentos dos últimos 30 anos, em matéria de encenação, pertenceram claramente a um teatro em que o texto permanece sendo um dos pilares do edifício, quer se trate de obras do repertório clássico montadas de maneira totalmente inovadora [...] quer se tratem de textos novos, tornados resplandecentes pelas mais variadas encenações. (ROUBINE, 1998, p. 77).

Deste modo, observa-se que o texto passou a ser integrado ao espetáculo, com maior flexibilidade, abrindo possibilidades para um novo cenário e estando suscetível a infinitas modificações. Para Roubine (1998, p. 78), afinal de contas, existe um texto que pode ser apreciado através de leitura, independente de sua existência cênica e temos também “os textos que não existem nem pretendem existir fora do teatro”.

3. BIOLÓGICO E CULTURAL COMO LINGUAGEM EXPRESSIVA

Pode-se afirmar que o ser humano é a materialidade existencial de uma unidade indissociável entre os aspectos biológico-culturais ou orgânico-espirituais que se expressam por meio de diferentes processos criativos e comunicativos na sua relação com o mundo.

Cada vez mais se torna consenso que os aspectos biológicos do corpo constituem fatores fundante em qualquer trabalho relacionado à expressão humana, pois não existindo uma matéria física com toda a sua organização anatômica, fisiológica, metabólica e morfológica, não há ser humano. Assim, segundo este critério, a constituição biológica do corpo é a base material que dá sustentação à existência do sujeito para que ele se relacione com os outros e com o próprio mundo onde vive.

Diante destes enunciados, pode-se compreender porque a constituição do corpo orgânico se torna um fator importante para que o sujeito venha assimilar e dominar os significados e as possibilidades reais da ação corporal no âmbito da criação artística e ampliação de sua visão estética. Portanto, se torna uma necessidade observar as competências que esta ferramenta corporal pode exercer no sentido de ampliar as possibilidades artísticas no trabalho do ator no processo de comunicação e linguagem corporal nas artes cênicas.

Pode-se afirmar que a corporalidade artística se manifesta e é sustentada por meio do corpo orgânico, que por sua vez, desde que educado, treinado, preparado tecnicamente pode alcançar maior eficácia nas artes dramáticas. Isto posto, será no orgânico que se inicia o artístico, será no físico que se prepara a técnica e o domínio gestual da linguagem e da expressão teatral. Diante destas possibilidades apontadas, as temáticas de estudo a seguir procurarão explicitar melhor os principais órgãos utilizados pelos atores em seu processo de trabalho artístico.

3.1. *Respiração e Voz*

Dentro da análise científica o sistema respiratório é formado por um conjunto de órgãos que promove a respiração, absorção de oxigênio e eliminação de gás carbônico. De acordo com Jacob, Francone e Lossow (1980, p. 403), a função do sistema

respiratório é “promover o oxigênio necessário ao metabolismo das células e remover um dos materiais desse metabolismo, que é o gás carbônico”.

Estes autores afirmam que esse processo ocorre através da absorção de O₂ e remoção de CO₂ dos pulmões chamando de respiração externa e de respiração interna a troca gasosa entre as células e o meio líquido. O trato respiratório que realiza a passagem do ar dos pulmões para o exterior, e vice versa é a cavidade nasal, a faringe, a laringe, a traqueia e os brônquios. Os pulmões contém a árvore brônquica onde ocorre a troca do ar entre sangue e pulmões através dos alvéolos.

Segundo esses autores, a maior parte da movimentação do ar é comandada pela ação do músculo diafragma, situado a baixo da caixa torácica, auxiliado pelos músculos intercostais externos. Assim, a respiração, em repouso, é realizada pela contração e relaxamento alternado desses músculos.

Na inspiração o diafragma se contrai, abaixa e alonga a cavidade torácica. Ao mesmo tempo os músculos intercostais externos levantam as costelas forçando o esterno para fora, aumentando o diâmetro anteroposterior e lateral do tórax. Desta forma os pulmões se alargam diminuindo a pressão intrapulmonar permitindo a entrada do ar (JACOB; FRANCONI; LOSSOW, 1980).

Na expiração ocorre um processo inverso da inspiração onde os músculos intercostais externos e diafragma relaxa, a cavidade torácica retorna ao seu tamanho e os pulmões retraem-se criando uma pressão intrapulmonar, expulsando o ar para fora. Quando o corpo sai do repouso, segundo Jacob, Franconi e Lossow (1980), acontece uma respiração forçada.

Nesse tipo de respiração ocorre uma contração mais forte do diafragma e dos músculos intercostais externos, tornando também necessária a participação dos músculos esternocleidomastóideo e dos escalenos na inspiração. Na expiração os músculos da parede abdominal forçam o diafragma para cima e os músculos intercostais internos reduzem o diâmetro do tórax pela ação oposta à dos intercostais externos.

Além dessa troca gasosa entre o corpo e o meio ambiente, a respiração está intimamente ligada à produção vocal. O aparelho fonador humano é composto pela laringe, faringe, fossas nasais e boca e, destes órgãos, é na laringe que o som é produzido. A laringe está situada acima da traqueia e é “constituída por diferentes cartilagens, unidas por membranas fibrosas, muito sensíveis, que formam dobras consideráveis chamadas CORDAS VOCAIS” (VILLELA, 1961, p.68 – grifo da autora).

São as cordas vocais que entram em vibração quando o ar passa por elas e produz som. Deste modo, a produção do som envolve os pulmões para emitir o ar e a laringe com a vibração das cordas vocais.

[...] os pulmões funcionam como verdadeiros foles, em virtude da ação dos músculos expiradores; expõem o ar com energia, fazendo-o sair pelos brônquios e traquéia, até a laringe. Neste último órgão as cordas vocais inferiores entram em tensão, ao mesmo tempo que a fenda glótica se estreita, de maneira a oferecer resistência à corrente aérea. Vibram então as cordas vocais inferiores, em movimento laterais, alargando e estreitando sucessiva e rapidamente a fenda glótica. (VILLELA, 1961, p. 33).

De acordo com a autora, o som produzido ressoa nas cavidades de ressonância presentes no corpo que são o tórax, a laringe, a faringe, as fossas nasais, os sinus frontais e a cavidade bucal, dando sonoridade, “cor” e penetração. Dentre os ressonadores, a boca é um conjunto de órgãos de suma importância, pois é responsável pela articulação onde se formam as vogais e consoantes.

Pode-se entender, portanto, que a voz é o resultado de uma ação de um conjunto de estruturas formadas por órgãos da respiração e da fonação que produz sons. Um dos sons produzidos pelo homem é a fala que, segundo Stentson (1928 apud COSTA, 2008, p. 31), “é um movimento sonoro audível”.

A fala apresenta características acústicas como sendo, segundo Costa (2008), a intensidade que é a força ou volume que o som é produzido, a altura que se refere à frequência e o timbre que é definido pelos componentes harmônicos do som. É possível entender que são essas características que determinam a qualidade de uma voz e que, quanto maior o espaço que a voz alcança maior também deverá ser sua intensidade e altura.

No ambiente teatral a voz é um fator extremamente importante, visto que na maioria das vezes a oralidade é sempre usada constituindo-a como uma forma de expressão que acompanha a linguagem gestual do ator em cena. Assim, pode-se notar que a voz:

Precisa se desenvolver em potência, aprender a resistir ao cansaço. Na falta de uma preparação adequada, a voz, muito cedo solicitada além das suas possibilidades, não possui mais o volume necessário para certos papéis.

Muito rápido, rápido demais, o ator é obrigado a apresentar no limite dos seus meios. (ROUBINE, 1995, p. 18)

Grotowski (1992) ressalta a importância de o ator ser capaz de controlar os órgãos respiratórios, pois quando se armazena pouco ar, o sujeito se vê obrigado a economizá-lo, provocando desordens vocais. Certifica que a capacidade pulmonar estabelece ligações diretas com a produção sonora, pois é através da quantidade de ar inspirado e expirado que se dá a produção da voz e da fala.

Para ele, a voz do ator não deveria ser somente audível, mas deveria chegar ao espectador de maneira tridimensional e não somente de onde o ator se localiza. Desta maneira, “o ator deve explorar sua voz para produzir sons e entonações que o espectador seja incapaz de reproduzir ou imitar” (GROTOWSKI, 1992, p. 120). Porém, este autor observa que a respiração de cada ator varia de acordo com a constituição fisiológica de cada um.

A comunicação teatral exige do sujeito especificidades em relação à voz diferentes daquelas usadas em seu cotidiano. Projeção de voz, dicção apropriada, variedade das inflexões, espaço x alcance, qualidade vocal, modulação, entre outros, são domínios que não são dados pela natureza, pois estas técnicas são adquiridas através de treinamento. Por outro lado, se fazem necessários cuidados especiais com os problemas vocais, uma vez que estar além dos esforços naturais pode danificar determinadas estruturas físicas.

3.2. Equilíbrio corporal

O equilíbrio corporal está relacionado às funções do sistema nervoso, sensorial e motor. Entende-se que são as respostas neuromusculares que garantem uma postura corporal equilibrada.

O sistema sensorial fornece informações sobre a posição de segmentos corporais em relação a outros segmentos e ao ambiente. O sistema motor é responsável pela ativação correta e adequada de músculos para realização dos movimentos. O sistema nervoso central integra informações provenientes do sistema sensorial para, então, enviar impulsos nervosos aos músculos que geram respostas neuromusculares. (DUARTE; FREITAS, 2010, p. 184).

Segundo Barbanti (2003, p. 213) o equilíbrio é o “estado de um sistema cujo movimento não muda ou estado em que a soma das forças que agem sobre o corpo é igual a zero”. Compreende-se que essas forças aplicadas sobre o corpo provêm do próprio corpo ou são externos a ele.

Para Duarte e Freitas (2010), as forças internas estão relacionadas às perturbações fisiológicas e à ativação dos músculos necessários para a manutenção da postura e a realização dos movimentos do próprio corpo. As forças externas mais comuns são a gravitacional e a reação do solo sobre a base de apoio do corpo.

Para Silva e Giannichi (1995, p. 35), “o equilíbrio é entendido como a capacidade de manter o corpo estabilizado (equilíbrio estático) ou de perder essa estabilização e recuperá-la em diversas trocas de posições e solicitações (equilíbrio dinâmico)”. Contudo, pode-se observar que um corpo nunca está em condições perfeitas de equilíbrio por causa das atuações das forças.

Piret e Bérziers (1992, p. 123) asseveram que o equilíbrio possui um caráter instável, permanecendo os músculos em estado de tensão prontos para o reequilíbrio. “A instabilidade desse reequilíbrio mantém a atividade, o movimento”. Logo, entende-se que o movimento é um processo contínuo do corpo em desequilibrar e reequilibrar, ou seja, o corpo está em constante desequilíbrio, numa busca ininterrupta por equilíbrio.

Essas mesmas autoras afirmam ainda que para se manter o corpo humano em equilibrado, essa ação abrange diferentes elementos tais como: equilíbrio entre osso, gravidade e músculo e equilíbrio entre flexores e extensores. Se não fosse a atuação dos músculos junto ao esqueleto e a gravidade, o movimento esqueleto-gravidade não seria coordenado, uma vez que a ação da gravidade faz o peso acentuar o movimento esquelético.

Desta forma, entende-se que é a movimentação dos músculos de maneira tensionada que propicia uma forma de equilíbrio no corpo. “Esqueleto e gravidade participam do tensionamento dos músculos entre si. *O equilíbrio não resulta de um trabalho, mas de um modo de organização em sentido inverso*” (PIRET; BÉRZIERS, 1992, p. 124 – destaque das autoras).

Quanto ao equilíbrio estabelecido pela relação flexores e extensores, essas autoras afirmam que podem ocorrer sob dois modos: equilíbrio por meio da relação de alongamento dos músculos (posição estática) e o equilíbrio a partir da relação força-comprimento dos músculos (posição de coordenação).

Mesmo não possuindo uma condição de alongamento semelhante, ao alongarem-se, os flexores e extensores permitem ao corpo assumir uma posição de equilíbrio.

Os flexores são mais alongados porque a posição em pé se aproxima da extensão, mas são menos sensíveis ao alongamento do que os extensores; estes, fisiologicamente, são mais sensíveis ao alongamento e, em contrapartida, menos alongados. Suas condições de alongamento também encontram uma forma equivalente, por meios diferentes, e o equilíbrio de estática coloca os músculos em condições de estabilidade, em uma dinâmica de reequilíbrio. (PIRET; BÉRZIERS, 1992, p. 127).

O equilíbrio na posição de coordenação acontece quando todos os músculos assumem uma posição ideal de trabalho, ou seja, todos os músculos realizam um alongamento semelhante, cerca de 1/5 de comprimento, permanecendo no cruzamento entre ida e volta de um movimento (PIRET; BÉRZIERS, 1992). É por isso que esse equilíbrio depende da força e do comprimento dos músculos.

Acredita-se que o equilíbrio seja um dos elementos mais importantes para o ator, pois quando este sujeito compreende como seu corpo se equilibra, abre uma gama de possibilidades para novas construções corpóreas e de movimentos no espaço cênico. Posicionar o corpo fora do eixo cotidiano, criando novas relações musculares, permite ao ator a construção de novas expressões.

Observando que o equilíbrio é um modo de organização do corpo, pode-se entender que quanto mais o ator busca um posicionamento de “desequilíbrio”, maiores serão as tensões musculares para impedir a queda do corpo, criando o que Ferracini (2001) denomina de “presença” ou “dilatação corpórea”.

As oposições musculares criadas a partir de um equilíbrio fora do eixo cotidiano podem criar a assimetria que Grotowski (1992) afirmava ser importante para dar “vida” ao trabalho do ator. Contudo, deve-se observar que não se trata de uma perda de equilíbrio, mas de posicionar o corpo equilibrado numa outra relação muscular.

Rosadas (1986, p.71) observa que existe uma proximidade entre coordenação motora e equilíbrio. De acordo com essa autora, há uma “combinação perfeita das ações musculares com o propósito de sustentar o corpo sobre uma base [...] sendo sua mobilidade fruto coordenado do relacionamento das partes”. Desta forma, esses dois elementos, coordenação motora e equilíbrio, são o que torna possível o homem estabelecer uma relação com o meio ambiente da forma como vem acontecendo.

Pensando nesta relação com o meio externo, Mochizuki e Amadio (2003, p. 78) afirmam que “a única interação com o meio externo que o corpo humano tem para restabelecer o equilíbrio surge com a base de suporte”. Estes autores afirmam ainda que essa interação é controlada pelo centro de pressão (CP). Pode-se entender o CP como sendo um movimento que “resulta da interação das forças de reação do solo com o apoio do corpo humano com o chão”.

Este centro é uma medida de deslocamento dependente do centro de gravidade (CG) e é influenciado pela posição do centro de massa (CM). Segundo Mochizuki e Amadio (2003), o CM é quem indica o balanço do corpo enquanto o CP é o resultado da resposta neuromuscular ao balanço desse corpo. Segundo esses autores, é possível entender o balanço postural como sendo a oscilação natural que o corpo apresenta quando está na postura ereta.

O CP é deslocado na medida em que um balanço necessita ser contrabalançado. Assim, inversamente compreende-se que ao mudar o CP, a partir de um deslocamento da base de apoio, pode-se obter uma nova oscilação do corpo. E quanto maior a frequência dessa oscilação maior as características dinâmicas na posição.

Contudo, sabe-se que o CM e o CG são conceitos análogos, pois toda a massa do corpo sofre ação da mesma força de gravidade. Segundo a abordagem de Wirhed (1986, p. 101), “o centro de gravidade (Sp) de um corpo corresponde ao ponto imaginário pelo qual esse corpo poderia ser suspenso, permanecendo em equilíbrio, independentemente de como fosse girado”. Logo, percebe-se que saber localizar o CG em determinadas situações contribui para a melhor maneira de executar uma movimentação.

Como no corpo humano o CM coincide com o CG, ao oscilarmos o CM também estamos alterando o CG. O deslocamento do CG exige do sujeito um ajuste de sua base de sustentação, ou ainda, a mudança na base de sustentação permite uma mudança no CG.

A compreensão por parte do ator e ou do treinador acerca desta relação corporal poderá colaborar numa melhor estabilidade de movimentos, especialmente a relação da base de apoio do seu corpo na superfície e a sustentação do seu equilíbrio. Ferracini (2001) afirma que a relação entre chão, pé, pernas e quadril é o que proporciona ao ator uma base de sustentação diferenciada do cotidiano.

Acredita-se na importância do ator saber relacionar as partes corporais para que esta base de sustentação do corpo lhe proporcione outra maneira de equilibrar-se.

Contudo, isso somente será possível se o ator tiver uma percepção cinestésica do seu corpo para criar tensões musculares, transferir sua base de sustentação e manter seu corpo equilibrado para além das habituais.

Grotowski (1992) afirma que de todos os esforços dos atores, o que proporciona maiores dificuldades é a localização do CG para que se estabeleça um equilíbrio e seu controle. Portanto, é mais um desafio para o ator encontrar o ponto de equilíbrio em cada ação motora e a relação com a base de sustentação.

De acordo com Barbanti (1979, p. 211), o “equilíbrio motor se aperfeiçoa através do treinamento”, pois a habilidade de equilibrar exige tempo de adaptação, transformação e aprendizagem. Desta forma, pode-se notar que o equilibrar é um processo que pode ser ensinado ao ator mediante os exercícios e jogos que contemplem esse elemento.

3.3. Coordenação Motora

Diferentes estudos sobre a neuroanatomia afirmam que o homem modifica sua forma corporal a todo o momento ao assumir diferentes posições e ao mover-se no espaço, mas sua estrutura não se desconfigura, permitindo-o participar de várias práticas físicas relacionadas à sua vida. Isso acontece devido à coordenação motora.

Podemos definir a coordenação motora como sendo “o controle temporal, espacial e muscular de movimentos simples ou complexos que surgem em resposta a uma tarefa extrema ou objetivos mediados sensorialmente” (BARBANTI, 2003, p. 135). Em síntese, pode se afirmar que é a coordenação motora a responsável pela precisão, pela unidade e pela harmonia do movimento humano.

De acordo com Piret e Béziers (1992), somente se consegue usar o corpo de infinitas maneiras, modificando os movimentos, quando possui um gesto coordenado. Assim, cada movimento realizado pelo corpo de forma consensual permite aos sujeitos se expressarem com espontaneidade. Caso contrário, quando o movimento não atinge um formato adequado, dizemos na linguagem popular, que a pessoa é descoordenada⁴ ou desajeitada.

⁴ De acordo com Airton Negrine (1987), não se deve considerar uma pessoa descoordenada, pois não se trata de uma descoordenação generalizada, mais sim, de um gesto realizado pela pessoa, ou seja, quando solicitada a resposta do movimento é evidenciada de forma inadequada.

O princípio mecânico da coordenação motora apresenta os músculos condutores como forma de assegurar o movimento no espaço. Piret e Béziere (1992, p. 18) asseveram que “cada um dos músculos condutores do movimento realiza seu trabalho a partir do precedente e assegura o trabalho do seguinte”. Entende-se, assim, que o movimento no espaço vai depender da capacidade muscular de realizar trabalho.

Os músculos em sua organização e em relação à disposição do esqueleto são responsáveis também pelo estado de tensão. Quando um estado de tensão é modificado pelos músculos condutores, o membro envolvido passa à dinâmica de forma harmônica.

A organização mecânica do corpo, fundada no antagonismo muscular, é construída com base no princípio de elementos esféricos tensionados pelos músculos condutores que, da cabeça à mão e ao pé, unem todo o corpo em uma tensão que rege sua forma e seu movimento, constituindo a coordenação motora. (PIRET; BÉZIERES, 1992, p. 22).

Em se tratando da coordenação, o corpo se organiza em duas categorias como sendo as unidades de enrolamento onde o movimento pode originar-se ou finalizar-se, e as unidades transicionais, que assumem o papel de transmitir entre as unidades de enrolamento o movimento. “Tronco, mãos e pés são unidades de enrolamento. Escápula, braço, unidade ilíaca e perna são unidades transicionais. Essas unidades se reúnem, formando um todo” (PIRET; BÉZIERES, 1992, p. 24), contudo, existe uma disposição óssea e muscular que favorecem a movimentação. De acordo com as mesmas autoras, no momento de uma flexão, cada articulação possui um dispositivo facilitador que é o deslizamento, o recuo e a redução do comprimento.

Na extensão, as articulações constituem uma polia reflexa, aumentando o comprimento do braço e reduzindo a força muscular, permitindo um movimento mais estável. Já a musculatura é responsável por modificar e desviar o movimento através dos flexores e realizar movimentos minuciosos ou modificar a forma do gesto através dos extensores.

Outro fator que participa decisivamente do movimento é a ação da gravidade. “Toda a complexidade da coordenação motora decorre das relações de equilíbrio que se estabelecem, não somente nos músculos para músculos, entre flexores e extensores, mas, ao mesmo tempo, entre osso-gravidade e músculos” (PIRET; BÉZIERES, 1992, p. 29). Para as autoras, o corpo humano incorpora a gravidade em sua organização e faz

uso dela para realizar um movimento, uma vez que a movimentação do esqueleto vai ao mesmo sentido da gravidade.

Em qualquer atividade que exercemos, a coordenação se apresenta como fator responsável por fazer presente todos os elementos necessário ao movimento. Para Barbanti (1979, p. 213) a coordenação “é uma complexa característica de rendimento que está subordinada ao Sistema Nervoso Central, tendo os músculos como órgãos executores”. De acordo com esse autor, ao se realizar um movimento coordenado não existe desperdício de energia e os movimentos são “soltos” e com “estilo”.

A aprendizagem de novos movimentos é um processo que permite ao homem o desenvolvimento de novas formas de comportamento e também de linguagem. Para Meinel e Schnabel (1984) a aprendizagem motora significa:

O adquirir, o refinar, o estabilizar e aplicar prontidões motoras. Ela está ‘embutida’ no desenvolvimento global da personalidade humana e realiza-se na ligação com a aquisição de conhecimentos, com desenvolvimento de habilidades de coordenação e de condicionamento e com a aquisição de propriedade de comportamento. (MEINEL; SCHNABEL, 1984, p. 172-173).

Conforme Barbanti (1979), o domínio de um movimento novo é possível por meio da repetição, pois esta é o que vai provocar a irradiação da excitação, permitindo desta forma que o movimento se automatize. Para o autor, a aprendizagem rápida e plástica de um movimento depende das experiências motoras anteriores. Dentro desta lógica, entende-se que quanto mais variadas e maiores as experiências motoras de uma pessoa, torna-se mais fácil e rápida a possibilidade de aprendizagem ou a modificação de um movimento.

Segundo Meinel e Schnabel (1984), a aprendizagem motora pode ser dividida em fases, sendo a primeira a coordenação grosseira ou rústica, a coordenação fina e a coordenação finíssima dos movimentos. A primeira fase apresenta como característica a imprecisão dos movimentos, a execução é “defeituosa” e não possui qualidade.

Esta fase tem, ainda, a característica de ser imprecisa e pouco prática; o ritmo do movimento é demasiado rápido, os períodos de relaxamento são muito curtos e, às vezes, nem existem. Os períodos de contração chegam a durar mais do que o devido, levando, às vezes, a uma contração permanente. (BARBANTI, 1979, p. 222).

A segunda fase coordenação fina do movimento, após muitas repetições, os movimentos já apresentam certa harmonia, se movem melhor e são mais convenientes e

racionais. Para Barbanti (2003, p. 135) é a fase das “correções, refinamento e diferenciação do movimento”. Assim, “os movimentos supérfluos desaparecem, não há excessos e há uma sensação subjetiva de deslizamento, de fluidez, e de crescente facilidade de execução e com ela a satisfação e alegria do movimento executado”.

A terceira e última fase corresponde à estabilização do movimento. Através da repetição eles se tornam automáticos, são executados com perfeição e possuem uma maior velocidade, segurança, ausência de esforços e precisão. “São fluidos, ‘soltos’, e parecem fáceis, naturais e sem esforço” (BARBANTI, 2003, p. 135). Entende-se, portanto, que não há mais necessidade da participação do consciente, agindo a pessoa sem pensar no que está fazendo.

Para Ferracini (2001), a repetição do movimento é a maneira de reeducar o corpo para que ele se transforme em um corpo cênico. Para esse autor teatral, é a repetição exaustiva que permite ao ator “reapresentar” corporalmente uma ação física. Essa repetição visa acostumar a musculatura com aquela condição de trabalho ao ponto de não mais ser preciso pensar na ação, mesmo variando seu ritmo, tamanho e velocidade.

Entende-se que o domínio de um movimento pelo ator trata-se de uma identificação ao longo de um processo onde o movimento vai sendo desenvolvido, aprimorado e incorporado. A repetição maçante de um movimento tonar mais fácil deixá-lo sem vida e mecânico. Acredita-se que o corpo tem seu tempo e ritmo de assimilação, por isso trata-se de um processo.

Meinel e Schnabel (1984) apontam ainda, dentre outros elementos, o meio ambiente social e a linguagem como fatores que podem determinar a aprendizagem motora. De acordo com esses autores, é a condição social que determina os movimentos que um ser humano aprende, pois aprendemos através do constante contato e relação de troca com outros seres humanos.

Conforme Meinel e Schnabel (1984), a aprendizagem de movimentos é uma atividade coletiva, assim, em qualquer processo de aprendizagem, faz-se necessário um trabalho de grupo pelo fato de sermos aprendizes na relação com o outro:

A companhia (sociedade) determina a aprendizagem motora, em alto grau, através de estímulos, impulsos, apoios ativos para o aprendiz, pela execução de tarefas e normas socialmente necessárias e por formas organizadas da formação motora, como as encontramos nas aulas de Educação Física e treinamento. A aprendizagem de movimentos esportivos é

predominantemente uma aprendizagem em grupo, de modo que, não somente as relações sociais entre professor e aluno, mas também entre os alunos, assume uma influência substancial. (MEINEL E SCHNABEL, 1984, P. 175).

A linguagem é um fator importante na aprendizagem motora por ser ela um fator decisivo no processo de humanização, já que nelas estão contidas experiências passadas, inclusive as motoras.

A linguagem permite a importantíssima *transmissão de experiências* referente à área motora do homem. [...], no entanto, não possibilita apenas o armazenamento e a transmissão de experiências de movimento, mas, com sua ajuda, o homem está em condições de formar conscientemente seus movimentos no processo de aprendizagem motora. (MEINEL; SCHNABEL, 1984, p. 176 – grifo dos autores).

Para os autores, o pensamento deve manter uma estreita relação com a linguagem no processo de aquisição dos movimentos, pois esses dois fatores estão ligados à recepção, à elaboração e à transmissão de informações, que por sua vez, são também fundamentais no processo da aprendizagem motora. Eles afirmam que “a regulação ativa dos movimentos melhoram rapidamente quando as sensações cenestésicas podem ser transformadas em conteúdos conscientes” (MEINEL E SCHNABEL, 1984, p. 176).

Para completar, os autores afirmam que “a aprendizagem correta da condução do movimento está ligada à informação sensorial e ao retorno da informação” (p. 177). Pode-se entender que somente a execução dos movimentos é capaz de aumentar o repertório motor e de lhe proporcionar qualidade e maior precisão. Desta maneira, se levanta a necessidade de vivências motoras pelo ator, pois é preciso assimilar novas experiências para que seu corpo adquira novas capacidades expressivas e auxilie no refinamento técnico.

3.4. Força, Resistência e Flexibilidade.

Sabe-se que a prática de exercícios físicos constante provoca uma adaptação fisiológica e bioquímica no corpo do sujeito. Desenvolver um treinamento corporal possibilita melhorar a aquisição de algumas habilidades que dependem da força, da resistência ou da mobilidade.

Segundo Barbanti (2000), a musculatura é um elemento plástico, pois ao ser submetido a um treinamento físico se modifica as suas características funcionais, morfológicas e metabólicas. Esta afirmação científica leva a entender que se deve construir treinamentos ou preparações corporais (musculares) específicas para o desenvolvimento da capacidade de trabalho do ator.

Platonov (2008, p. 200) observa que nas últimas décadas já aparecem comprovações de que “os ossos, tendões e ligamentos são extremamente sensíveis a cargas mecânicas e reagem a elas com alterações estruturais e funcionais”. O treinamento voltado ao aperfeiçoamento da força pode promover adaptações tanto musculares quanto do sistema nervoso e no tecido conjuntivo.

Segundo Barbanti (1979), a força é uma qualidade física básica capaz de exercer tensão muscular contra uma resistência. E, para que haja uma adaptação fisiológica, Monteiro (1997) afirma que um músculo precisa ser submetido a uma carga de esforço acima daquela habitualmente acostuada. Deste modo, compreende-se que esse trabalho estimula o músculo a aumentar sua capacidade de gerar força e, ao mesmo tempo, colaborar na execução de determinados movimentos gestuais e técnicos do ator na constituição de uma cena teatral.

Autores como Barbanti (1979) e Monteiro (1997) asseveram que o treinamento de força pode se dar sob duas formas: estática ou dinâmica. No treinamento estático não há movimento, porém, há um aumento da tensão muscular a partir do tônus adquirido. No treinamento dinâmico existe o movimento, porém, não há aumento do tônus muscular. Segundo Barbanti (1979, p. 123), “a capacidade do sistema muscular de aumentar seu rendimento como consequência de um treinamento é bastante grande”.

Grotowski (1992, p. 157) já observava a necessidade de uma dedicação no preparo físico propriamente dito dos atores. “O problema real consiste em adquirir uma técnica firme de movimento que permita controlar o menor movimento em cada detalhe. Como é embaraçoso ver um ator caminhar de joelhos com uma careta no rosto e as juntas estalando!”.

Assim, pensando no treinamento de força do ator, este deve ser de forma generalizada, pois o importante não é o aumento da massa muscular, mas sim, proporcionar uma maior capacidade de exercer tensão contra uma resistência. Para Grotowski (1992, p. 120) o objetivo de trabalhar com exercícios para o ator não é “o

desenvolvimento muscular ou um perfeccionismo físico, mas um processo de investigação visando ao aniquilamento das resistências do corpo”.

Os exercícios devem trabalhar os diferentes grupos musculares de forma harmônica, de modo que haja um aperfeiçoamento de suas estruturas e funções. Acredita-se que o treinamento pode ser executado a partir do próprio peso do corpo do sujeito sem cargas adicionais e utilizando de objetos que constituem o cenário onde se desenrolam os ensaios teatrais.

É possível pensar que a força também seja um dos motivos pelos quais tantos autores de teatro, como Meyerhold (1982) aderiram a algumas modalidades esportivas no treinamento de atores. No Atletismo, por exemplo, este diretor deve ter encontrado a força que permitia ao ator superar o peso do seu próprio corpo ao treinar os saltos presentes nesta modalidade.

Segundo Barbanti (1979, p. 140), a força que se necessita para realização de um salto, é a “capacidade de superar a força de tração da terra, ou seja, a força da gravidade”. Além da força propriamente dita, ainda é preciso desenvolver num salto a velocidade e a coordenação. De acordo com esse mesmo autor, os grupos musculares que precisam ser trabalhados para obter força num salto são os das extremidades inferiores da cintura e do quadril.

Outro elemento importante para a formação corporal do ator é a resistência. De acordo com Barbanti (1979, p. 27) resistência é a “capacidade de resistir ao cansaço, quer dizer, executar pelo maior tempo possível uma atividade, sem diminuir a qualidade de trabalho”. Esse autor acrescenta que tanto os sistemas cardiorrespiratório, nervoso, orgânico, quanto o metabolismo, a coordenação dos movimentos e os componentes psíquicos determinam a qualidade desta.

Segundo Platonov (2008), quando o sujeito sente cansaço durante uma atividade, é alerta do organismo para evitar o esgotamento excessivo. Caso esse trabalho não seja interrompido, pode ocorrer a fadiga, que é responsável pela diminuição da eficácia do trabalho.

A fadiga manifesta-se na redução da força e resistência dos músculos, deterioração da coordenação motora, aumento do gasto energético para realização de um mesmo trabalho, aumento do tempo das reações e diminuição da velocidade do processamento de informações, dificuldade no processo de concentração e transferência de atenção etc. (Idem, 2008, p. 263).

A resistência pode ser dividida em aeróbica quando o sujeito resiste à fadiga num esforço de longa duração e intensidade moderada, e anaeróbica quando há uma quantidade insuficiente de oxigênio e um trabalho de intensidade máxima ou submáxima. Este trabalho ocorre num período inferior a 3 min (BARBANTI, 1979).

A resistência aeróbica está intimamente ligada à capacidade respiratória e circulatória, pois o fornecimento de energia depende da quantidade de ar nos pulmões e é subordinada ao transporte do oxigênio e sua utilização pelos tecidos. Sabe-se que ao faltar oxigênio para oxidar o ácido pirúvico na resistência aeróbica, por exemplo, este se transforma em ácido lático. Uma quantidade significativa desse ácido no organismo pode inibir a capacidade de movimento e a contração das fibras musculares.

Desta forma, o treinamento de resistência aeróbica torna-se importante para que o sujeito adquira uma maior capacidade de trabalho, retardando o cansaço através de uma adaptação do sistema cardiorrespiratório. Para Rocha (2008), a regularidade na prática de atividade física proporciona o aumento da capacidade de consumo máximo de oxigênio, aumento do débito cardíaco, maior produção de energia na musculatura ativa, entre outros.

Uma das características corporais do ator é que este deve ser capaz de realizar atividades físicas de forma dinâmica, sustentando seu movimento durante um tempo prolongado sem apresentar fadiga. No decorrer de uma apresentação, além da movimentação em cena, pode haver na coxia⁵ grande consumo de energia com troca e peso de figurinos, troca de lugares, reposição de um elemento cênico, uso de escadas, entre outros.

Além do mais, alguns papéis podem exigir do ator uma adequação corporal como a perda de peso, e sabe-se que os treinamentos aeróbicos podem contribuir com a redução da gordura corporal. De acordo com Hauser, Benetti e Rebelo (2004, p. 76), “oxidação de gordura é muito mais alta durante o exercício aeróbio”, e mesmo em repouso, após 3 horas do término da sessão de exercícios, ainda pode-se perceber esta oxidação.

⁵ Espaço em torno da cena no palco (está limitada por cenário, cortina, entre outros), que não é visto da plateia e onde atores aguardam a entrada em cena ou circulam, e onde trabalham técnicos do espetáculo. (DICIONÁRIO AULETE DIGITAL, 2013).

Outro aspecto que pode ser levado em conta é a flexibilidade⁶, uma vez que, ela possibilita a execução de movimento com grandes amplitudes e com a participação de diferentes articulações. Segundo Weineck (2003, p. 470) a flexibilidade é “a capacidade e a característica de um atleta de executar movimentos de grande amplitude, ou sob forças externas, ou ainda que requeiram a movimentação de muitas articulações”.

Barbanti (1979) ao falar da flexibilidade afirma que sua qualidade está relacionada à capacidade de movimentação do aparato articular e a capacidade da elasticidade muscular. Logo, se vê que não existe uma separação entre flexibilidade muscular e flexibilidade articular.

A flexibilidade para Weineck (2003) pode ser dividida em geral em: específica, ativa, passiva e estática. É entendida como geral quando envolve grande extensão dos principais sistemas articulares, específica quando envolve somente determinadas articulações, ativa quando a amplitude do movimento se dá pela contração dos antagonistas, passiva quando necessita de auxílio de forças externas para ampliar o movimento de uma articulação e estática quando num período de tempo, permanece o estado de alongamento.

Platonov (2008, p. 416) afirma que a flexibilidade é condicionada pela “característica elástica dos músculos, da pele, da base subcutânea e do tecido conjuntivo, pela eficácia da regulação nervosa da tensão muscular, pelo volume dos músculos e também pelas estruturas das articulações”. Como se observa, o trabalho de flexibilidade não se resume em apenas flexionar o tronco e movimentar articulações, mas vários seguimentos do corpo.

Para esse autor, a flexibilidade dos músculos é determinada pela distribuição e orientação das fibras musculares, a quantidade de fibras e fibrilas, a proporção de colágeno e elastina presente neste, a temperatura dos tecidos estendidos, o grau de relaxamento dos componentes que realiza a contração. Afirma ainda que os elementos de contração dos músculos são capazes de aumentar o próprio comprimento 30 a 40% e, às vezes, até 50% em relação ao estado de repouso.

⁶ Também pode ser encontrado na literatura o termo mobilidade, uma vez que falta uma terminologia comum quando são traduzidas as obras para o português brasileiro. Na obra de Jürgen Weineck, *Manual do Treinamento Esportivo*, 1986, encontraremos o termo mobilidade e em sua obra *Treinamento Ideal*, 2003, passa a ser usado flexibilidade. O mesmo acontece com Barbanti, pois na obra *Teoria e Prática do Treinamento Desportivo*, 1979, usa mobilidade, e adota o termo flexibilidade em sua obra *Treinamento Físico – Bases Científicas*, de 1986.

Schmidt (1970 apud BARBANTI, 1979) afirma que as tensões psíquicas também são responsáveis pelo enrijecimento da musculatura. Sabe-se que a capacidade reduzida de relaxamento, aliada a um grande tônus muscular, produz resistência para o alongamento de um músculo, restringindo sua flexibilidade.

Quanto à flexibilidade dos tendões, ligamentos e cápsulas, Weineck (2003) afirma que esta é muito restringida devido à função que assume, de estabilizar as articulações. Ao falar sobre a capacidade de elasticidade do tecido conjuntivo, Platonov (2008) aproxima de Weineck (2003) ao afirmar que os tendões, ligamentos e fâscias podem limitar bastante a amplitude dos movimentos, pois respondem por 10, 50 e 40%, respectivamente, da resistência total à extensão do movimento.

Platonov (2008) assevera que as aponeuroses e as fâscias são fibrosas, de membranas densas, inflexíveis, e compostas por feixes de fibras de colágenos dispostas paralelamente. Os tendões também são compostos de feixes de fibras de colágenos densos, porém, possuem uma fina rede elástica. Eles são também cercados pela extremidade nervosa que transmite os sinais sobre o estado de tensão do tecido ao sistema nervoso central.

Já as cápsulas articulares possuem uma boa capacidade de extensão devido ao predomínio de fibras elásticas e devido ao seu formato que acaba por determinar sua mobilidade.

As articulações esféricas esferoides e condilares apresentam maior mobilidade total; as articulações em forma de sela (selares) e de bloco (trocleares) possuem menor mobilidade total; e as elípticas e cilíndricas possuem mobilidade média. (PLATONOV, 2008, p. 418).

Weineck (2003) observa ainda a relação da idade, do sexo e do estado de aquecimento com a flexibilidade. Para esse autor, tanto a musculatura quanto os tendões, ligamentos e fâscias se alteram com a idade reduzindo a capacidade de flexibilização. Outro ponto ressaltado é que a elasticidade e a capacidade de alongamento são maiores em pessoas do sexo feminino. Quanto ao aquecimento, este autor afirma que a flexibilidade depende das temperaturas internas e externas ao sujeito, portanto, para trabalho de flexibilidade, é recomendado algum tipo de aquecimento anteriormente.

Sabe-se que uma flexibilidade excessiva causa a desestabilização das articulações e o aumento do risco de traumatismo, como assevera Platonov (2008):

O excesso de flexibilidade, que leva ao 'afrouxamento' das articulações, aumenta o risco de extensão dos tecidos musculares e conjuntivos, deslocamento e debilitação das articulações e enfraquecimento dos ligamentos e estimula o surgimento de reflexos protetores hiperativos, que podem aumentar o risco de traumas imediatos ou crônicos. (p. 419).

Contudo, Weineck (2003) afirma que a flexibilidade é importante para a execução dos movimentos de forma coordenada e com a dinâmica espacial e temporal eficaz, auxilia no aprendizado motor, otimizando a fluência e a harmonia dos movimentos. Esta característica permite a um movimento ser executado com maior força, velocidade e impulsão, consente uma economia de energia, aumenta a tolerância à carga, previne lesões e contribui para a regeneração após a submissão a uma carga, pois favorece a descontração muscular.

Observando as vantagens de uma flexibilização para otimização dos movimentos, percebe-se a necessidade de um ator realizar esse tipo de trabalho, uma vez que o movimento é um elemento fundamental para sua ação expressiva. Sabe-se que muitas qualidades expressivas estão ligadas à capacidade de relaxamento e alongamento da musculatura e que, dominar um movimento no tempo e espaço é construir uma significação coerente ao papel que está se desenvolvendo.

Deste modo, a flexibilidade, além de permitir ao ator alcançar um maior espaço em seu movimento, também abre um leque de possibilidades em que esses movimentos podem ser executados. Além do mais, determinados tipos de movimentos somente são possíveis a partir de uma flexibilização adequada. Caso contrário, pode-se ter uma coordenação e um desempenho deficiente.

Stanislávski (2002) afirmava que a tensão física paralisa as ações do ator, por isso, antes da criação de qualquer coisa, os músculos deveriam ser colocados em forma adequada, ou seja, libertar-se das tensões desnecessárias. Em sua concepção a pressão de um músculo num só ponto pode desequilibrar todo o organismo.

Cabe lembrar que o ator necessita manter um autocontrole onde permaneça somente a tensão necessária para sustentar uma atitude, daí se tornar importante desenvolver o trabalho de flexibilidade para auxiliar nesse processo, pois o alongamento certamente propiciará o relaxamento da musculatura.

O relaxamento dos músculos que não participam do trabalho executado é o que possibilita a realização de movimentos de grande amplitude com certa naturalidade e

facilidade. Caso o ator não desenvolva essa qualidade de trabalho de sincronizar os músculos sinérgicos e antagonistas e relaxar os que não exercem atividade podem aparecer forças reativas indesejadas durante uma ação motora, manifestação de tensões que o levem a uma expressão diferente de suas emoções e, no pior dos casos, o surgimento de uma fadiga evidente a todos.

3.5. *Corpo, Espaço e Tempo*

O ser humano desenvolveu uma sensibilidade que o permite perceber seu corpo no espaço e no tempo. Para Piret e Béziers (1992), a percepção do corpo no espaço está ligada às imagens globais e às imagens de um ponto específico de acordo com a articulação escolhida.

Para as autoras, é a sensibilidade profunda e a pele que permitem ao ser humano perceber a forma do seu corpo. “Nosso próprio volume no espaço tem uma forma percebida, na superfície pela pele, e na estrutura, pela sensação proprioceptiva de sua mecânica e de seu estado de tensão” (PIRET; BÉZIERES, 1992, p. 30). Esse espaço interno percebido e denominado de “espaço motor” é que servirá de referência para conceituar e perceber o espaço externo.

A imagem da forma do corpo e da relação deste com o espaço externo começa a ser formada quando o recém-nascido inicia a construção dos seus movimentos voluntários, tornando esse momento essencial para a estruturação espacial. Porém, mesmo sendo um processo progressivo até por volta dos dez anos de idade, pode-se modificá-la, pois a noção espacial é também um fator ligado à consciência intelectual e à experimentação (PIRET; BÉZIERES, 1992).

Com a percepção do externo o corpo irá explorar as várias possibilidades de modificação de si mesmo para aderir à forma dos objetos que o cerca. “A descoberta das diferentes formas, dos diferentes movimentos do próprio corpo, é paralela à descoberta das formas e orientações do espaço exterior” (PIRET; BÉZIERES, 1992, p. 145). Cabe porém ressaltar que esse processo é particular de cada indivíduo, pois cada pessoa tem sua morfologia e sua própria história construída por meio das experiências com os outros e com o meio social onde vive.

Um dos fatores que auxilia o ser humano a se situar e ter conhecimento espacial são as noções proporcionadas pela lateralização. Esta é definida a partir da organização

do cérebro em: hemisfério esquerdo e direito. De acordo com Fonseca (1996), a lateralidade representa uma conscientização simbólica da existência de uma linha mediana que divide o corpo em dois lados (esquerdo e direito), sendo esta linha essencial às relações entre a motricidade e a organização sensorial interna.

Segundo Jacinto (2002), quando o homem é capaz de projetar a lateralidade no espaço, ou seja, exercer direcionalidade, há um reconhecimento das noções de direita, esquerda, cima, baixo, frente, trás, entre outras. Além da direção, fazem parte da orientação espacial a distância e a orientação de objetos no ambiente. Essas noções permitem ao homem reagir a diversas situações, ajudando-o a compreender como as modificações espaciais intervêm na execução dos movimentos.

O domínio da espacialidade para o ator torna-se fundamental para que tenha noção do seu espaço de ação e como essa ação pode ser executada. Trabalhar essa percepção ajuda-o a relacionar-se com o próprio corpo e também com os elementos cênicos, público e com os outros atores. Logo, é possível notar que a espacialidade promove o desenvolvimento das habilidades do ator no espaço cênico, no domínio do tempo de movimento e ações dramáticas, além de facilitar a relação com os demais atores e o ambiente onde experimenta e se expressa artisticamente.

Esse domínio auxilia ao ator traçar a sua rota, criar percursos no espaço cênico e construir uma orientação e uma mobilidade mais adequada ao projeto cênico. Com isso, ao inserir em seu trabalho corporal as atividades que contemplem as noções espaciais, passa também a compreender e a interiorizar os conceitos espaciais servindo como ponto de referência para sua dramaturgia⁷.

Uma vez compreendidas essas noções espaciais, o ator cria seu espaço gestual através da sua presença, da sua posição cênica e do seu deslocamento. É sua corporalidade induzindo o público a acreditar no mundo criado pelos personagens. Dominar a espacialidade é construir significados fazendo com que a relação do ator com um lugar físico faça falar a linguagem teatral.

Em se tratando do tempo, de acordo com Piret e Béziers (1992), todo movimento possui esse fator e está dividido entre um tempo forte para o gesto e um tempo fraco para o retorno desse gesto. Assim, o tempo está relacionado ao período em que o movimento acontece no espaço.

⁷ A dramaturgia do ator é um conceito que vem sendo utilizado para falar de um fenômeno relativamente recente no qual o ator se configura como o centro do processo criativo, sendo-o responsável por sua invenção e composição, que tem por objeto as ações físicas e vocais.

Portanto, o movimento tem um ritmo que é a repetição que leva de um tempo a outro, também conhecido como ritmo regular interno. Da mesma forma que o “espaço motor”, a percepção do tempo cria uma imagem interior, “tempo motor”, que serve também de referência para conceituar e descobrir o tempo externo (PIRET; BÉZIERS, 1992). Dessa forma, as noções de espaço e tempo motor permitem ao homem se posicionar e ter conhecimento espacial do meio externo.

A partir dessa exposição, é possível pensar o corpo biológico como sendo um volume que se move num campo definido e orientado pela coordenação motora, e essa movimentação possui um tempo e um ritmo tanto interno quanto externo a ele. (PIRET E BÉZIERS, 1992),

Quando se menciona o tempo, de acordo com Andrade (1995), refere-se à organização abstrata do movimento, e quando se fala de ritmo, à organização expressiva desse movimento. Conforme este autor, existem essas duas categorias, tempo e ritmo, porque o homem, para compreender a vida manifestada no movimento, organizou-o em uma forma abstrata consciente e uma forma expressiva. Porém, o ritmo é um fenômeno que acontece no tempo e “tudo o que se desenvolve no tempo tem um ritmo” (ANDRADE, 1995, p. 131).

Quando se busca uma definição para ritmo se depara com opiniões como a de Oliveira (2008, p. 37): “impossível parece ser a tarefa de encontrar definições pontuais e unívocas sobre o conceito de ritmo, sua etimologia e derivações”, pois segundo esta autora, toda literatura que aborda esse termo lamenta a falta de definição.

Porém, a definição mais usada é a de que ritmo vem do latim *rhythmus*, correspondente ao termo grego *rhythmòs*, fluxo, do mesmo tema de *rheo*, correr, fluir (BUENO, 1967). Entretanto essa definição sofre críticas pois fluir lembra algo contínuo enquanto o ritmo apresenta descontinuidade.

Segundo Oliveira (2008), o homem logo cedo descobriu que a organização do movimento (forma de ação coletiva) de forma ritmada proporcionava maior produtividade e permitia um contato com a dimensão cósmica (rituais, danças, etc.). Andrade (1995) acredita que esta descoberta se deu a partir da observação dos ritmos internos ao corpo humano (batimento cardíaco, pulsação sanguínea, respiração, entre outros) e exteriores a ele (ciclo das marés, do movimento das ondas, ciclos lunares, entre outros).

Logo, percebe-se que o homem reproduz intelectualmente esses ritmos e ainda torna-se capaz de criar seus ritmos próprios, servindo-se deles como fonte expressiva. Piccolo (1993, p. 17) afirma que “o ritmo passa a ser expresso pela maneira como o ser humano age, dança, canta ou mesmo fala”. Em todas as expressões humanas, é na música que encontramos com maior facilidade conceituações referentes ao ritmo.

De acordo com essa autora, são poucos os professores de Educação Física, no trabalho de aprendizagem do movimento, que utilizam o ritmo como fator auxiliador na execução de uma habilidade específica. Acrescenta ainda que isso impede que o aprendiz desenvolva o máximo de suas possibilidades, pois a educação do ritmo corporal além de facilitar a execução de muitas habilidades, aperfeiçoa os movimentos naturais.

Percebe-se que a vivência dos ritmos pelo sujeito melhora a relação entre o homem e o movimento, aprimorando sua expressão, pois a ritmicidade provoca em seu corpo inúmeras manifestações. Além de o ritmo ser entendido como um fenômeno do movimento é um fator importante na melhoria da capacidade perceptiva temporal e espacial.

Num processo de desenvolvimento motor deve haver um certo equilíbrio das capacidades perceptivas, como por exemplo a percepção espacial e temporal, contempladas num trabalho rítmico. Estas capacidades podem ser estimuladas através de noções de direção, de localização, de trajetória em atividades rápidas, lentas, com aceleração e desaceleração. (PICCOLO, 1993, p. 41-42).

Além do tempo e do espaço, o ritmo imprime ao movimento uma acentuação, que altera entre um tempo forte e um tempo mais fraco. Piccolo (1993, p. 25) ao analisar a literatura sobre a acentuação, afirma que sua diversificação é o fator de construção do ritmo. “Em toda unidade rítmica há um estímulo propulsor, um ápice ou acento e um escoamento, sendo que a variação entre eles é que forma o ritmo”. Outro elemento é o impulso que, combinado à acentuação e o escoamento, gera a sensação vibrante que geralmente sentimos em nosso corpo.

O movimento sonoro é um grande despertador das emoções, por isso a música é fator de estimulação e de motivação do sistema motor, pois ela tem como matéria prima o som. Por isso as pessoas movimentam quando ouvem uma música (PICCOLO, 1993). Como vibradora da vida, a música possui a capacidade de afetar todas as condições físicas do organismo, podendo ser usada para variar a pulsação normal.

Desta forma, a música é um elementantíssimo para o desenvolvimento do ritmo e da coordenação no homem. Num trabalho com atores é fundamental essa combinação (música e movimento) para que se possa desenvolver as capacidades perceptivas, expressivas e proporcionar uma harmonização dos impulsos naturais. Permite-se assim ao corpo se tornar um instrumento que vibra suas sensações internas através do movimento, ajudando o ator a ter consciência de si mesmo.

O desenvolvimento dessa noção de tempo-ritmo é que traz uma característica para o trabalho do ator, ou seja, é o que “colore” o desempenho do seu papel. Variar o ritmo através de silêncio, pausas na ação, mudanças no fluxo, deslocamento, entre outros, é o que dá valor artístico e funcional ao seu trabalho, pois o ritmo é fundamental para a vida se expressar numa obra.

4. O TRABALHO DO ATOR

Desde o surgimento do teatro na Grécia a função do ator e as formas de trabalho interpretativo têm sofrido várias transformações, adequando-se às necessidades de cada época ou de cada tempo-histórico. Segundo Carvalho (1989, p. 13) ao tentar retomar sua história, depara-se com pouco material teórico-reflexivo sobre o ator e geralmente com “teorias esparsas, algumas poéticas, raras proposições estéticas e inúmeros depoimentos, biografias, estudos a propósito de algum trabalho, e outros discretos documentos, mas nada abrangente e estruturado”.

Roubine (1995, p. 7), por sua vez, afirma que raramente escreveu-se sobre a arte do ator propriamente dita, pois o que se sabe sobre esta função é que o ator “foi durante muito tempo objeto de fascinação e até mesmo de idolatria social”. Da mesma maneira, Aslan (2007) observa que ao se tratar do trabalho do ator, poucas são as publicações disponíveis e que, até mesmo os atores não sabem dar explicações sobre este assunto, pois geralmente este profissional limita-se a contar casos.

Para Roubine (1995) uma das dificuldades com os registros seria a efemeridade da obra do ator, que admite um estudo necessariamente de segunda mão, e os poucos registros que conservaram ao longo dos tempos, não dão conta desta realidade. Observa-se que as literaturas voltadas ao trabalho do ator no teatro e que servem de referências para a formação na atualidade, em sua maioria, surgem a partir de 1880.

Deste momento até a atualidade, multiplicam-se as reflexões teóricas e debates relativos à técnica do ator e suas características cada vez mais específicas, tanto no campo teórico, quanto prático e, também de novas posturas acerca da arte e do profissional do teatro em seu sentido crítico.

4.1. *Técnica da Voz e da Respiração*

No período da formação tradicional⁸ um ator precisava saber “falar bem”. Neste período, de acordo com Aslan (2007), eram oferecidos cursos de declamação e os diretores aconselhavam os atores a fazerem exercícios mecânicos de dicção para evitar a rouquidão, que gaguejassem ou que tivessem dificuldades na pronúncia. Jovet (1965

⁸ Formação dada na França a alunos para serem intérpretes de repertórios clássicos no final do século XIX e início do século XX. (ASLAN, 2007).

apud ASLAN, 2007) indicava: “o teatro é sobretudo um exercício de dicção que equivale ao amassamento do pão. Se durante cinco anos você se submeter todas as manhãs a exercícios mecânicos de dicção, você verá que começará a chegar a um resultado”.

De acordo com Aslan (2007, p. 7), esses exercícios mecânicos ensinam “a emitir corretamente as vogais, a distinguir as que levam acentos agudos ou graves, a articular claramente as consoantes, a treinar os músculos faciais concernentes”. Os atores também eram classificados de acordo com sua voz sendo os grandes intérpretes considerados “voz de ouro”.

Segundo esta autora, aliada à voz estava a respiração. Muitos exercícios serviam para ensinar o ator a descontraí-lo e a respirar, para que a voz pudesse ser colocada naturalmente. Os atores deveriam realizar uma respiração diafragmática e intercostal e os exercícios utilizados induziam os atores a falarem frases cada vez mais longas sem respirarem e ou que envolvessem respirações profundas e com variações diversas de velocidade e altura.

As pausas também eram requisitos que deveriam ser estudados e rigorosamente aprendidos. Roy (s/d apud ASLAN, 2007, p. 19) afirmava que “justiça seja feita a velhos princípios de dicção como este: quando encontrarem um ponto, respirem e contem até quatro; dois pontos, contem até três; um ponto e vírgula, contem até dois; uma vírgula, contem um”.

Diante de tais observações não se sabe ao certo até que ponto esses estudos contribuía com o desempenho vocal e respiratório do ator. Nota-se que estes exercícios eram mecânicos, repetitivos, independentes da personagem e não aparecem na literatura as fontes científicas que comprovassem tal eficiência.

Um dos autores de maior referência para o teatro é o russo Stanislávski. Em relação à voz, este autor e professor, segundo Aslan (2007, p. 69) preocupou-se também com a pronúncia, recorrendo à fonética para auxiliar seus alunos. Este autor fez da música uma grande auxiliar no preparo vocal dos atores, pois acreditava que com este treinamento seus atores perceberiam as caixas de ressonâncias presentes no corpo.

Outro autor que ressalta o trabalho da voz no teatro é Artaud (1993, p. 151) afirmando que “o ator é como um atleta do coração”. Este autor acreditava que cada sentimento correspondia a uma respiração. Destarte, através da respiração voluntária

poderia provocar as paixões. Como exercício para trabalhar a respiração propunha o estudo da cabala para aprender o tempo dessas diferentes respirações.

Além da musicalidade das palavras, este autor defendia o estudo de gritos.

Ninguém mais sabe gritar na Europa, e especialmente os atores em transe não sabem mais dar gritos. [...] Reduzidas a gargantas anormais, não é nem mesmo um órgão mas sim uma monstruosa abstração que fala: os atores, na França, agora só sabem falar. (ARTAUD, 1993, p. 160).

Grotowski (1992, p. 121) é o autor que estabelece uma técnica da voz, alegando duas condições necessárias à sua emissão, como sendo, “a coluna de ar que emite o som deve sair com força e sem encontrar obstáculos [...] o som deve ser amplificado por caixas de ressonância fisiológicas”. Recomendava a respiração total (torácica superior e abdominal) como sendo a mais eficaz, contudo, um ator deveria praticar todo tipo de respiração, uma vez que as várias posições e ações físicas faziam essa exigência.

Para este autor, esse trabalho deveria ser uma prática diária do ator para que as funções biológicas da respiração fossem controladas e exploradas através de uma conscientização do processo respiratório, rumo a uma automatização. Porém, este autor afirmava que os exercícios respiratórios e vocais eram somente para corrigir algumas anomalias, não devendo haver exagero da sua prática, pois a pretensão não era submeter um processo orgânico espontâneo, que é a respiração, mas um controle estrito.

Este mesmo autor fala ainda da abertura da laringe para obter uma emissão correta do ar e da voz, além de defender o uso das “caixas de ressonância fisiológica”. Segundo Grotowski (1992, p. 126), “há um número quase infinito de caixas de ressonância, dependendo do controle que o ator exerce sobre seu instrumento físico”, como amplificador da voz. Buscando tal eficácia, os exercícios voltados para a respiração e a voz são baseados no teatro clássico chinês e na Hatha Yoga.

Grotowski (1992) observa que a compressão da coluna de ar necessita de uma base de apoio, que o ator deve achar conscientemente dentro dele. Os músculos abdominais são a principal base de sustentação. Trabalha ainda com exercícios de impostação da voz falada, emissão de sons não usuais, dicção, pausas e técnicas de pronúncias. Uma técnica utilizada por este autor era durante os exercícios era comprimir algumas partes do corpo do ator, estimulando e despertando alguns impulsos que automaticamente emitem a voz.

Estes treinamentos constituem as bases das principais pesquisas existentes na atualidade. Segundo Roubine (1995, p. 21-22) os métodos tradicionais estão sendo aumentados e renovados e questões como a “[...] ‘projeção’ da voz, seu alcance, a variedade das suas inflexões... [...] o domínio desta potência [...] a abertura da laringe, a circulação do ar nos órgãos da fonação [...]”, vem sendo enfatizadas pelos atores, preparadores ou treinadores e pedagogos.

Porém, este mesmo autor observa que a teoria de Grotowski do número quase infinito de ressonadores provém de uma experiência, não tendo nenhuma validade científica. É algo simbólico, pois “o ator tem a sensação de que, de acordo com o impulso dado à coluna de ar que ele inspira ou expira, a sua voz passa por uma determinada parte do seu corpo que age como um amplificador e como um fator de colorido” (ROUBINE, 1995, p. 23).

Dentro das pesquisas atuais, encontramos teorias como a de Davini (2002) que trabalha com a expansão dos eixos do corpo e com pontos de apoio da voz. Para essa autora, devemos procurar outros pontos de apoio para a voz que não seja a musculatura da laringe, e existem três regiões que podem servir de controladores da produção vocal, sendo: o apoio do corpo sobre uma superfície de sustento, apoio do ar sobre a região pélvica e apoio das vogais sobre a região da epiglote.

Essa autora acrescenta ainda que “a expansão do eixo longitudinal concomitante à expansão do eixo transversal possibilita a implementação no corpo do ator da técnica respiratória, cujo objetivo é aumentar a pressão de ar na região sub-glótica” (DAVINI, 2002, p. 70). Esta autora defende ainda uma organização postural do corpo, possibilitando uma desobstrução das cavidades ósseas e cartilaginosas, pois o sistema esquelético, ossos e cartilagem, propiciam a respiração e atuam como ressonadores.

Nascimento (2008) observa a relação existente entre a voz e a emoção, assegurando que emoção e respiração se relacionam ao ponto de levar os indivíduos a transformar seu aspecto emocional ao alterar o fluxo respiratório e, conseqüentemente, afetando todas as ações e reações corporais. Logo, o ator pode modificar sua respiração para alterar sua emoção e a qualidade de sua voz e, por conseguinte, sua expressão corporal. Dessa forma, entende-se que a voz, a respiração e a emoção são três aspectos extremamente conectados e interligados.

Segundo Pavis (2005), não é somente a qualidade orgânica que determina a oralidade. Esse autor aponta para a necessidade em refletir a respeito da cultura e das

regras sociais em que o ator está inserido, por exemplo, existe uma alteração de significados que um timbre pode adquirir, numa situação em que os falantes pertencem a diferentes culturas. Deste modo, em relação à análise da voz no campo teatral pode se dizer que:

Os critérios de apreciação da voz variam consideravelmente de uma cultura para outra. Uma voz em falsete, sentida como defeituosa entre nós, será considerada, ao contrário, normal na África do Norte. Não existe codificação emocional universal que se expresse nas vozes. Assim, na Índia, o timbre agudo vai exprimir a tristeza, o timbre grave a alegria, o que é a inversão total da codificação europeia. (PAVIS, 2005, p. 128).

Nesta mesma direção, Aleixo (2004, p. 32) afirma que ao pensar num desenvolvimento vocal para o ator cabe considerar “a condição sensível e trabalhar a voz incorporada à vida de cada indivíduo, com vistas ao seu redimensionamento expressivo”. Entende-se que a voz também está ligada a cultura, ao social e a história do indivíduo.

É possível compreender que os principais trabalhos relacionados à voz e a respiração dentro do teatro estão sendo respaldados fundamentalmente no aspecto orgânico do corpo. Desenvolver tais técnicas carece de conhecimentos anatômicos, pois se trata de uma reorganização postural do corpo e domínio dos órgãos da respiração e vocais.

4.2. O Gesto e sua Função

O gesto é um fator fundamental para o teatro, pois a expressividade contida nesta linguagem permite construir sentido à interpretação de um papel. A autenticidade do gesto é que potencializa a capacidade expressiva e comunicativa do ator. Na literatura encontram-se vários autores que tratam da questão do gesto e várias são as polêmicas envolvendo seu conceito e sua relação com a palavra e com o sentimento.

Segundo Chekhov (1986), no palco o ator deve encontrar completa harmonia entre corpo e psicologia, senão ao ator restará recorrer a truques e clichês. Pode-se afirmar que “o *vigor* do movimento instiga nossa força de vontade em geral; que a *espécie* de movimento despertará em nós um definido *desejo* correspondente, e que a

qualidade desse mesmo movimento, evoca nossos *sentimentos*” (CHEKHOV, 1986, p. 69-70 – grifos do autor).

Nesse sentido, o ator deveria encontrar um gesto global que expressasse, ao mesmo tempo, várias características da personagem. Este gesto deveria ser trabalhado e repetido pelo ator a fim de estabelecer ligações psicológicas, pois os sentimentos despertariam através das qualidades impregnadas em cada músculo do corpo. Portanto, “através do gesto, você penetra e estimula as profundezas de sua própria psicologia” (CHEKHOV, 1986, p. 70). O gesto era meio de suscitar os sentimentos “obscuros” da vida para que os atores transmitissem ao espectador.

Stanislávski (2002, p. 52) também condenava os truques e clichês dos atores os quais ele chamava de “máscara morta do sentimento inexistente”. Segundo este autor, era uma representação mecânica e munida de gestos estereotipados para substituir sentimentos reais. Como exemplo, cita que “espalmar a mão no peito para exprimir amor ou escancarar a boca para dar ideia de morte. [...] esfregar a testa com as costas da mão nos momentos trágicos. [...]”. E acrescenta que “existe método de exprimir todos os sentimentos e paixões humanas [...]” (Idem, 2002, p. 52).

Deste modo, este autor busca trabalhar a naturalidade cênica, acreditando que o ator deveria encontrar uma emoção interior para que os gestos corresponderem naturalmente àquele sentimento. Para Stanislávski (2000, p. 47), “se a gente enche de sentimento a vida física do papel, as emoções despertadas tornarão raiz em nosso ser físico, em nossas ações físicas profundamente sentidas”.

Esta forma de pensar o gesto é porque este autor entende que o papel do ator é possuidor de duas naturezas, uma física e uma espiritual e que estas devem fundir-se uma na outra. “A ação exterior adquire significado e calor interiores, graças ao sentimento interior, e este último encontra sua expressão em termos físicos, a encarnação externa” (STANISLÁVSKI, 2000, p. 182). Pode-se dizer que, ao contrário de Chekhov, este autor vê os gestos como consequência de um sentimento interior, ou em outras palavras, o gesto seria a expressão física dos sentimentos.

Segundo Artaud (1993), o gesto é um dos fatores fundamentais no palco na busca por atingir todo o organismo do espectador e seu espírito, por isso, deveriam ser usados em sua totalidade. Para Aslan (2007, p. 260), “Artaud necessita de gestos patéticos, de movimentos intensos. Não tem medo do ridículo. [...] Deseja gestos depurados de tudo o que seja do cotidiano, uma volta às reações iniciais – para não dizer

animais – do ser”. Entende-se que para Artaud (1993) o gesto deveria expressar tudo que as palavras não alcançavam, por isso deveriam ser evocadores, reflexos, impulsivos.

Diferentemente dos autores citados, Brecht (1967, p. 209) vai tratar o gesto numa outra perspectiva, ou seja, para além dos aspectos psicológicos. Para este autor, “atitude física, tom de voz e expressão facial são determinadas por um Gestus social”, entendido como sendo, “a expressão, mímica e gestos, das relações sociais que existem entre as pessoas de uma determinada época” Brecht (1967, p. 165). Neste sentido, um ator deve primeiramente apoderar-se da história para construir seu personagem.

Para o autor, apoderar-se da história é descobrir as contradições nas atitudes diversas do personagem assim como na vida humana, pois “são os acontecimentos que ocorrem entre os homens que fornecem material para discussão e crítica, visando uma modificação” (BRECHT, 1967, p. 213). Desta maneira, Gestus não pode significar mera gesticulação, mas deve permitir conclusões sobre as circunstâncias sociais.

Como exemplo de um gesto social, Brecht (1967, p. 78) declara “os esforços para manter um equilíbrio numa superfície lisa só restam um Gestus social se a queda significar um embaraço diante dos outros, isto é, uma perda de prestígio social e de valor no mercado”. Assim, se retirar os elementos sociais do gesto este se torna irrelevante tanto para arte quanto para a sociedade, pois a ação é determinada pela função social que cumpre o personagem.

Entende-se que o gesto, no sentido brechtiano, está para além da expressão do corpo para acompanhar partes da peça, pois não se trata apenas de movimentação, mas de atitudes globais, ou seja, abordar o “comportamento que os homens adotam uns diante dos outros [...]” (BRECHT, 1967, p.83). Deste modo, o gesto deve permitir ao espectador criticar o comportamento humano do ponto de vista social e compreender quais são as influências na maneira do ser humano se comportar.

Em se tratando ainda do significado do gesto, para Grotowski (2010), a unidade elementar de expressão não é este elemento, mas o signo. Assim, a composição de um papel deveria ser um sistema de signos que expõe a dialética do comportamento humano, pois,

[...] em um momento de choque psíquico, em um momento de terror, de perigo mortal ou de imensa alegria, o homem não se comporta ‘naturalmente’. O homem em um estado espiritual elevado usa ritmicamente signos articulados, começa a dançar, a cantar. (Idem, 2010, p. 107).

Para este autor, os signos são representações mais importantes do que a técnica gestual, pois se referem às atitudes corporais e vocais que compõem a totalidade da expressividade do ator.

Como representante de um movimento teatral atual, Ferracini (2001) afirma que o gesto é entendido como sendo uma ação que acontece na periferia do corpo. O ator que representa possui as ações físicas como base da comunicação de sua arte. Para este autor, estas ações estão divididas em duas partes, uma externa chamada de fisicidade e uma interna chamada de corporeidade.

Segundo Ferracini (2001), a corporeidade é composta pelos elementos que dão vida à ação: a energia que permite uma dilatação e uma expansão para além do corpo, a organicidade que faz com que todos os aspectos corpóreos fluam vivamente e a precisão que permite controlar de forma exata e perfeita a energia e a organicidade. Por isso, a corporeidade não é periférica como o gesto, é algo mais profundo que se articula por meio do corpo. Já na fisicidade está presente a intenção que podemos conceituar como a vontade de agir, ou seja, um estado de alerta da musculatura.

Conforme este autor, estes dois elementos corporeidade e fisicidade são complementares, pois o primeiro elemento é o aspecto interno da ação (como as energias se corporificam) e o segundo elemento é o aspecto formal (parte mecânica da ação). O trabalho com as ações físicas continua sendo uma busca pela correspondência entre o externo e o interno.

4.3. O Corpo como Linguagem Expressiva

Pensar o corpo como linguagem significa tratá-lo como uma dimensão comunicativa do sujeito em sua relação com o mundo em que vive, como materialidade relacional entre os demais sujeitos na produção de sua existência orgânica e simbólica, ou biológica e cultural. No âmbito do teatro, Stanislávski (2002, p. 43) assevera que o principal objetivo do trabalho do ator é “criar vida interior de um espírito humano e dar-lhe expressão em forma artística”.

O ator, ao exprimir a vida humana, precisa trabalhar o seu interior, que cria a vida do papel, e “ter controle sobre uma aparelhagem física e vocal extraordinariamente sensível, otimamente preparada” (STANISLÁVSKI, 2002, p. 44) para demonstrar o trabalho criador. Neste sentido, ele propunha uma preparação que envolvia técnicas

psicológicas e físicas. No trabalho psicológico fala do estímulo interior através de “dadas circunstâncias” e do “se”, pois o “se” estimula o subconsciente criador: “criatividade inconsciente, por meio de técnica consciente” (STANISLÁVSKI, 2002, p. 80) e as “dadas circunstâncias” que constroem a base para o próprio “se”. Desta maneira, ambas ajudam a criar emoções humanas vivas.

No trabalho físico, este autor destaca as bases orgânicas do corpo como possuidoras de uma importância primordial, como alicerce da arte teatral, pois “nenhuma técnica artificial, teatral, pode sequer comparar-se às maravilhas que a natureza produz” (STANISLÁVSKI, 2002, p. 45). Deste modo, segundo Aslan (2007), o treinamento dos atores stanislavskianos envolvia várias atividades com diferentes finalidades à preparação do corpo orgânico.

Os alunos praticam ginástica sueca para tornar os músculos e articulações flexíveis; acrobacias que desenvolvem a agilidade, a capacidade de decisão; dança, que com sua leveza corrige o rigor ‘militar’ da ginástica. A dança clássica alarga os gestos e melhora a posição dos braços e das pernas, exercita os pulsos e tornozelos. [...] a dança clássica ensina a manter melhor a postura das costas, a sentir a coluna vertebral bem assentada na vértebra mais baixa, o que proporciona um sólido suporte ao torso. (ASLAN, 2007, p. 70).

Conforme Stanislávski (2002, p. 185), “as contorções externas, a tensão física e a vida física incorreta são mau terreno para o cultivo da verdade e do sentimento”. Assim, nenhum artista conseguirá um bom desempenho se não puder “manter em ordem seu aparelho físico por meio dos exercícios técnicos necessários” (Idem, p.196). Diante destas colocações, pode-se compreender que um corpo preparado fisicamente ajusta-se a qualquer necessidade exigida pelo papel, tornando a interpretação verdadeira e coerente.

Para Grotowski (1992, p. 33-34), trabalhar o corpo do ator é desenvolver uma anatomia especial para que este realize uma auto-penetração para se expressar através das várias energias presentes nos “centros de concentração do corpo, para as diferentes formas de representar”. Para ele, o princípio da expressividade se encontra dentro de cada ator, necessitando um trabalho de escultor que “elimina o que esconde a forma, como se ela já existisse dentro do bloco de pedra, revelando-a desta forma, em vez de criá-la” (Idem, 1992, p. 33-34).

Desta maneira, pode-se entender a arte de ator como sendo uma busca pela parte íntima de sua personalidade, a fim de compreendê-la, de sacrificá-la e expô-la, criando

uma harmonia interior e uma paz de espírito. O ator é “uma pessoa que, através da sua arte, transcende seus limites e realiza um ato de auto-sacrifício” (GROTOWSKI, 1992, p. 38). Neste sentido, os exercícios no trabalho corporal são voltados para o corpo físico para que o ator descubra os obstáculos e as resistências que o impedem na criação.

Os exercícios físicos neste treinamento não se referem a uma repetição mecânica, mas a meios para que o ator realize uma pesquisa corporal e desenvolva o ritmo através da dança e de elementos rítmicos.

Durante os exercícios deve-se investigar o centro de gravidade do corpo, o mecanismo de contração e relaxamento dos músculos, a função da coluna nos diversos movimentos violentos, analisar qualquer desenvolvimento complicado e relacioná-lo ao conjunto de cada músculo e cada junta. (GROTOWSKI, 1992, p. 111).

Para este estudioso a responsabilidade pelo aprendizado é do próprio ator, pois nenhum exercício deve ser imposto e cada um deve seguir seu próprio caminho diante do trabalho. “Todo o nosso corpo deve-se adaptar a cada movimento, por menor que seja o movimento” (GROTOWSKI, 1992, p. 163). Entende-se que a formação do ator adapta-se a cada um particularmente, pois cada ator deve executar os exercícios de acordo com seu jeito.

Este autor defende a ideia de que é possível construir um acervo de movimentos que podem ser ligados num ciclo completo para atender determinada situação.

Todo mundo pode criar sua série de movimentos, um estoque que ele poderá manipular, se uma experiência maior assim o exigir. [...] O estoque deve conter não somente os movimentos, mas, os elementos que compõem tais movimentos (GROTOWSKI, 1992, p. 164).

Diante destes critérios, preparar corporalmente um ator é levá-lo a descobrir, através de uma pesquisa corpórea, o que seu corpo é capaz de expressar para além dos procedimentos habituais do cotidiano, necessitando da mobilização de todas as forças físicas e espirituais. Representar um papel é descobrir a verdade sobre si mesmo e ao mesmo tempo induzir a plateia e percorrer o mesmo caminho.

O trabalho do ator brechtiano perpassa por um estudo minucioso do texto e da realidade correspondente ou contexto, já que o ator precisa se apoderar, antes de qualquer coisa, do acontecimento histórico relacionado à personagem. Somente assim o ator poderá assumir uma visão crítica da sociedade e de seus eventos históricos.

O comportamento das pessoas nestes acontecimentos não é simplesmente humano e imutável, tem certas particularidades, tem características ultrapassadas e a serem ultrapassadas em virtude do caminhar da História e está sujeito à crítica do ponto de vista de cada época posterior. O desenvolvimento constante nos distancia o comportamento daqueles que nasceram antes de nós. (BRECHT, 1967, p. 165).

Diante da personagem que é transitória, este autor via a necessidade de seus atores trocarem de papéis durante os ensaios como método de observação, pois a personagem não devia ser levada tão a sério. O ator não deveria transformar-se nela, mas sim distanciar-se dela para poder mostrá-la ao público. Conforme Brecht (1967, p. 137) “distanciar’ um fato ou caráter é, antes de tudo, simplesmente tirar desse fato ou desse caráter tudo o que ele tem de natural, conhecido, evidente, e fazer nascer em seu lugar espanto e curiosidade”.

Para ele, ser a personagem é atuar na base de uma emoção ideológica, caso contrário, não contribui em nada para o conhecimento do mundo humano. Deste modo, o ator não reproduz alguém da realidade, mas permite enxergá-la, já que deixa explícito um conjunto de fatores determinados pela situação histórica e ideológica de uma época, justificando a personagem. O ator assume uma atitude “crítica”, “atuante” e “positiva”, entendendo que “criticar o caminho que o rio corre significa melhorá-lo e corrigi-lo” (BRECHT, 1967, p. 177).

No que se refere a um treinamento propriamente dito, Aslan (2007), afirma que Brecht estudou cuidadosamente o sistema de Stanislávski, adaptando-o a sua maneira de lidar com o teatro.

Ele o recusa, mas utiliza-o parcialmente, na medida em que o Sistema engloba verdades reconhecidas de todas as épocas pelos comediantes. Ele aprova, no Sistema, o jogo do conjunto, o superobjetivo, o cuidado com o detalhe, o conhecimento dos seres humanos, a reprodução a partir de uma observação verdadeira; ressalta em Stanislavski uma certa graça até na feiúra. Explora por sua vez, as “ações físicas”, ainda que sejam para ele ponto de referência para o estudo do papel e deixem de servir somente (como em Stanislavski) para sua construção realista. (ASLAN, 2007, p. 85).

Em sua avaliação, Aslan afirma que não só Stanislavski, mas também os estudos de Meyerhold contribuíram com o representar épico. Na opinião de Brecht (1967, p. 139), “viu-se a possibilidade de obter, a partir das coreografias e dos movimentos de

conjunto da escola de Meyerhold, elementos artificiais, elementos artísticos; a partir dos elementos naturalistas da escola de Stanislavsky, elementos realistas”.

É possível compreender que a grande preocupação de Brecht não era formar atores para suscitar somente grandes emoções no espectador, mas para mostrar também as leis que regem a vida humana. Sua técnica tem como base o estudo do mundo dos homens, suas relações históricas e sociais para que, através dos meios artísticos, o espectador compreenda seu meio social.

Pensando no trabalho de atores, para Boal (1982) é imprescindível que se fale da “máscara social” formada a partir dos rituais realizados pela sociedade. Por ritual este autor entende como sendo as ações e reações pré-estabelecidas pelas leis, tradições, costumes, hábitos, dentre outros. Desta maneira, a ação concreta é a mesma, mas o modo que cada homem participa de um determinado ritual é o que determina sua ação. “Não é possível que um contra-almirante faça amor da mesma maneira que um operário ou um ex-padre” (Idem, 1982, p. 19).

Para este autor, será de acordo com a classe social que as pessoas vão adquirir sua maneira de andar, falar, pensar, de relacionar-se com as outras pessoas. Em sua opinião, “todas as pessoas agem, não em função das suas características ‘psicológicas’, mas em função das suas ‘necessidades sociais’” (BOAL, 1982, p. 20) e, deste modo, mecanizam seu corpo ao desenvolver os mesmos movimentos.

Para este mesmo autor é a contradição das necessidades sociais que deve estar presente na ação em cena. Logo, para construir a corporalidade e ações de uma personagem faz-se necessário compreender a qual classe social esta pertence e como as pessoas se relacionam na mesma classe ou em classes sociais diferentes. O corpo, para este autor, é também social e “[...] inclui o indivíduo singular e ao mesmo tempo todas as características do universal dessa espécie” (BOAL, 1982, p. 20).

Para formar um ator, segundo Boal (1999), não se pode esquecer que o ser humano é uma unidade onde o aparelho físico e psíquico são totalmente ligados, pois sempre um movimento corporal é um pensamento e o pensamento também se exprime corporalmente. A segunda unidade citada por este autor é a dos 5 (cinco) sentidos onde toda atividade exercida pelo corpo acontece no corpo inteiro, ou seja, os sentidos não existem separados, estão ligados entre si. Percebe-se, assim, o que é corpo para este autor.

Desta maneira, propõe exercícios físicos e jogos para que o corpo seja capaz de emitir e receber todas as mensagens possíveis. Os exercícios são para um “melhor conhecimento do corpo, seus mecanismos, suas atrofia, suas hipertrofia, sua capacidade de recuperação, reestruturação, re-harmonização”. Para este autor, os exercícios nada mais são do que “uma reflexão física sobre si mesmo. Um monólogo, uma introversão”. Os jogos para tratar da “expressividade dos corpos como emissores e receptores de mensagens. Os jogos são um diálogo, exigem um interlocutor, são *extroversão*”. (BOAL, 1999, p. 87 – grifo do autor).

É possível compreender que, segundo a concepção deste autor, preparar corporalmente o ator é formar sua consciência através de reflexões físicas, psíquicas e sociais, pois esses três elementos estão relacionados entre si, sendo orientados pelo comportamento humano ao longo da história. Somente um ator que compreende as ideologias presentes na sociedade é capaz de exercer sua função de educador através das expressões do seu corpo e da sua arte.

Com relação ao trabalho do ator na atualidade, Ferracini (2001) o denomina de “poesia corpórea”. Para ele, preparar corporalmente o ator é um trabalho de busca e descoberta do próprio ator infinitamente, pois é um processo espiral no qual o corpo se descobre em suas potencialidades poéticas, (re) incorporando nele mesmo e reiniciando a partir de então, um novo processo de descoberta e (re) incorporação. “O trabalho de ator é busca e transbordamento no corpo, do corpo, através do corpo, para o corpo” (FERRACINI, 2012, p. 152).

Esse trabalho de busca e descoberta visa construir um corpo-em-arte⁹ ou caminho para um corpo-subjético¹⁰. Assim, o processo de preparação deve ser organizado em níveis, sendo o nível básico o pré-expressivo, onde o ator se trabalha independente do personagem, dos elementos cênicos ou da cena. Aqui o ator “busca aprender e treinar uma maneira operativa, técnica e orgânica de articular, tanto suas ações físicas e vocais no espaço como, e principalmente, sua dilatação corpórea, sua presença cênica e a manipulação de suas energias” (FERRACINI, 2001, p.100).

⁹ Quando o corpo se comporta artisticamente, ou seja, é uma espécie de vetor em expansão e transbordamento do corpo cotidiano, dele mesmo para ele mesmo, como potência artística de sua época e de seu contexto sócio cultural e econômico. (FERRACINI, 2012).

¹⁰ O corpo-subjético é uma espécie de vetorização e transbordamento do corpo cotidiano, precisando ser criado, gerado, trabalhado a partir de pesquisas, criação e pressionamento do corpo cotidiano. Ele é uno em multiplicidade, capaz de afetar e de ser afetado no momento da relação com todos os elementos cênicos, com os outros atores e com o espectador. (FERRACINI, 2012).

Todo treinamento realizado dentro da pré-expressividade é maneira de pressionar o corpo para que ele expanda e transborde do corpo cotidiano. Segundo Ferracini (2012, p. 153) neste nível envolve o treinamento energético, o treinamento técnico, o trabalho de codificação e o treinamento vocal. São treinamentos que perpassam um no outro.

Para esse autor, os treinamentos energéticos e técnicos buscam uma desautomatização do corpo, uma fuga da cristalização, do engessamento, dos clichês pessoais e da superficialidade. O trabalho energético envolve um treinamento físico intenso e ininterrupto, extremamente dinâmico, para que possa descobrir as energias potenciais do ator.

O foco do trabalho técnico é a musculatura do ator. Conforme Ferracini (2001), este treinamento não propõe uma técnica acabada de representação, pois o ator aprenderá, no seu corpo, os princípios que tornam suas ações “vivas” e orgânicas. No entanto, é um trabalho de pesquisa, de aprendizagem e descoberta de relações musculares. Já o trabalho de codificação, é a fixação de forma consciente e intelectualizada das ações “vivas” percebidas nos trabalhos anteriores, para que estas ações possam ser retomadas posteriormente.

Quanto ao treinamento vocal, de acordo com Ferracini (2001, p. 181), o mesmo treinamento aplicado ao corpo, acima relatado, deve-se aplicar à voz, pois “a voz nunca estará desvinculada do corpo”. A voz também é uma ação física que traz como movimento uma vibração, uma intensidade e uma espacialidade produzidas pela musculatura vocal.

É possível compreender que o trabalho no nível pré-expressivo é a base da expressão, pois é o nível em que se criam as ações tidas como poéticas, separando-as dos clichês. É o nível que permite ao ator aprimorar sua técnica de trabalho em relação aos aspectos físico-mecânicos, em relação à dinamização de suas energias potenciais e correlacionar esses dois aspectos. Compreende-se ainda que quanto mais ações físicas um ator codificar, maior será seu repertório de expressão.

4.4. Jogos Dramáticos

Os exercícios dramáticos ou comumente denominados de jogos dramáticos são velhos conhecidos dos praticantes de teatro e vários autores lançam mão deste

procedimento didático, já que reúne em si várias características tanto físicas quanto emocionais de maneira associadas, elementos fundamentais da expressividade corporal e simbólica dos atores. A situação imaginária é uma característica presente no jogo, possuidora de um papel essencial à mente, pois “é uma condição totalmente necessária para quase toda atividade mental humana” (VIGOTSKI, 2009, p. 25).

De acordo com este autor, da mesma maneira que os sentimentos influem na imaginação, a imaginação excita os sentimentos, e nesta relação dialética, a imaginação torna-se o motor do processo criativo. Neste sentido, é ela que permite criar uma situação a partir de elementos tomados da realidade, combinando-os de novas maneiras e produzindo algo inédito.

Segundo Vigotski (2009, p. 15-16), todo ser humano é capaz de criar, pois “[...] por toda parte em que o homem imagina, combina, modifica e cria algo novo, mesmo que esse novo pareça um grãozinho, se comparado às criações dos gênios”, é processo criativo. Entende-se que é no jogo onde os processos de imaginação e criação se expressam melhor, onde a reelaboração das impressões vivenciadas se manifestam de forma superior.

Outro aspecto presente na imaginação é que qualquer sentimento ou emoção tende a criar imagens correspondentes. Desta maneira, “a emoção parece possuir a capacidade de selecionar impressões, ideias e imagens consonantes com o ânimo que nos domina num determinado instante” (Idem, 2009, p. 25). No jogo a expressão dos sentimentos se dá de duas maneiras, podendo ser interna, refletindo na seleção de ideias, imagens e impressões e externa, corporalmente. Neste sentido, no jogo constroem-se ideias, imagens e impressões para si mesmo, mas também externaliza-se corporalmente todos esses elementos possibilitando uma comunicação com o outro (VIGOTSKY, 2009).

No jogo se permite criar situações que a vida não apresenta, mas que faz sentido para o outro. Assim, a partir da imaginação, da fantasia, da criação, torna-se possível a vivência de diversos papéis. É com base na experiência e por meio da linguagem que o ator pode inventar situações imaginárias nas quais podem exercer funções e assumir as mais variadas posições dentro do jogo. Esse exercício ativo e imaginativo de determinadas práticas ajuda-o a ocupar o lugar do outro, a assumir um personagem.

Ao mesmo tempo em que este complexo processo acontece ao jogar, a combinação de elementos que incita o ator a entrar no jogo (trabalho com objeto,

música, som, texto, entre outros) e a realização de ações. Proporcionam também um melhoramento dos aspectos físicos, pois é uma estimulação das diferentes funções corporais, que, por consequência, poderá melhorar as condições metabólicas do organismo biológico.

Segundo Boal (1999), ao criar uma situação de jogo os sujeitos se entregam sem medo e receio de não conseguir, se sentindo livres para tentar. Desta maneira, o ator trabalha também os elementos de cunho biológico (musculaturas, equilíbrios, respiração, coordenação, força, resistência, flexibilidade, ritmo, noções espaciais e de tempo, entre outros).

No exercício dramático estão presentes várias atividades físicas o que proporciona um desenvolvimento corporal ou pelo menos evidencia as fragilidades presentes nos corpos dos atores e que podem comprometer o pleno desenvolvimento de sua interpretação. Ao mesmo tempo, proporciona também um maior domínio da linguagem gestual quando do exercício de diferentes processos sociabilizadores.

Em cada jogo torna-se possível dar foco àquilo que os atores necessitam desenvolver de forma coletiva, compreender os aspectos singulares dos sujeitos e as formas de interação construídas por meio de diferentes mediações – lúdicas, socioafetivas, linguísticas e político-culturais. Por fim, no jogo dramático se potencializa o surgimento do protagonismo dos sujeitos no âmbito das relações e das práticas representativas dos papéis sociais, elemento de grande importância para a formação do ator, para o desenvolvimento das aprendizagens cênicas e na construção de papéis e de personagens.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Finalizado este estudo que envolveu a relação existente entre Arte Cênica e Educação Física, com ênfase na preparação do ator, foram constatadas várias possibilidades de estudo em razão da complexidade do tema nos permitindo rever questões e levantar novas indagações, quanto à própria concepção de corpo na atualidade e sua relação com a expressividade e linguagem na formação dos atores em Artes Cênicas.

Foi possível compreender que a formação do ator está ligada a certas visões de mundo que dão suporte tanto às Artes Cênicas quanto à Educação Física, nos possibilitando afirmar que não se pode falar de Artes Cênicas, Educação Física e formação do ator em sentido genérico ou universal, mas de certos tipos ancorados em determinados paradigmas filosóficos e sócio culturais orientadores de certa concepção de mundo.

O mesmo pode-se dizer do sentido/significado dado à corporalidade humana no processo de formação do ator, pois a própria ideia de corpo e técnicas corporais são construídas levando-se em conta tais paradigmas e ideologias. Embora também se possa afirmar que existem possibilidades objetivas da Educação Física contribuir significativamente na preparação do ator, torna-se necessário afirmar que também existem várias concepções acerca do que seja Educação Física e sua função social.

Outro aspecto a ser considerado dentro de uma perspectiva crítica é que tanto na Educação Física como nas Artes Cênicas, o corpo é um elemento tomado como centralidade da ação educativa, como linguagem expressiva e como um dos aspectos da formação da consciência dos sujeitos no processo de construção da ação cultural artística. Portanto, contrariamente a outras abordagens acríicas que concebem o corpo apenas como ferramenta, objeto ou utensílio à disposição da arte teatral, do desempenho corporal na Educação Física e mesmo como uma das melhores e rentáveis mercadorias dentro da indústria cultural.

Em se tratando da arte expressiva do profissional do teatro acreditamos que compreender o gesto pressupõe, sobretudo, estudar de que forma a linguagem se manifesta na constituição do ser humano, na comunicação entre os homens, nas características técnicas de seu desenvolvimento histórico e na função última da mensagem junto ao espectador. Numa perspectiva histórico-social, a linguagem é o

mediador que une os homens num processo constitutivo das relações sociais, produzindo significação e reconstruindo sentidos.

Outro destaque apreendido no estudo se refere ao sentido de ser humano, a constituição processual do ser homem ao longo de sua existência e no percurso em andamento pela humanidade. Somos resultados de processos coletivos, aprendemos com o outro em certos contextos sociais e, embora o homem possua características individuais particulares, sua existência, inclusive artística, pressupõe uma intencionalidade mediada por diferentes conflitos e interesses em disputas no mundo social.

Foi possível também entender melhor os conhecimentos relativos ao trabalho do ator desmistificando o reducionismo do corpo, ora voltado para o biológico, ora para o social como se não existisse uma unidade biológico-social. Numa perspectiva sócio-histórica, a arte é uma prática social que expressa a realidade do seu tempo histórico onde é produzida, e que pode se constituir como fonte de transformação, modificação e superação desta mesma realidade.

Quanto aos objetivos do estudo, os resultados demonstraram que foram alcançados, pois se compreendeu melhor os diversos ângulos que perpassam o trabalho do ator, suas características linguísticas, as dificuldades metodológicas e as contradições quanto aos sentidos da visão biológica e cultural do homem na constituição dos processos de trabalho, como unidade formativa do ator.

Portanto, formar um ator dissociando estes aspectos (orgânico-cultural) ou privilegiando um em detrimento do outro pode trazer equívocos e deturpações do ponto de vista do trabalho do ator. Acreditamos que tal divisão somente poderia existir para efeito didático buscando uma melhor compreensão sobre o funcionamento de cada um desses aspectos e identificando quais pontos necessitam de foco no decorrer da preparação.

Nos estudos realizados sobre o trabalho do ator foi possível identificar várias contribuições da Educação Física junto ao Teatro, principalmente no âmbito das questões da preparação física, na discussão da linguagem e na concepção de cultura corporal apontada por uma abordagem crítica da Educação Física. Isto torna possível pensar na formação do ator em estreita articulação com um dos campos teóricos da Educação Física. Pelo lado da Educação Física, ao se aproximar das Artes Cênicas, certamente se poderá colaborar com o avanço sobre a discussão do corpo em suas

diferentes dimensões, articulando os aspectos biológicos aos conhecimentos culturais e às formas de expressão corporal como linguagem.

Outra contribuição do estudo foi em demonstrar que na preparação corporal do ator existem pontos importantes a serem destacados para que haja uma manifestação artística. A aquisição de habilidades motoras e o condicionamento físico pode contribuir com a melhoria da capacidade de expressão corporal, o gesto técnico e a estética artística. Isto requer do educador corporal possibilitar ao ator a descobrir no seu próprio corpo e as possibilidades de se expressar diante de determinados estímulos e situações dramáticas.

Não se pode esquecer que o trabalho corporal que atua nas “deficiências” orgânicas de cada ator pode modificar a expressão, fortalecer a interpretação de certo papel. Ao mesmo tempo, ampliar o nível de consciência das características existentes no próprio corpo, minimizando o distanciamento entre o aparelho físico e psíquico.

Compreender os aspectos orgânicos gerais do corpo significa ampliar a possibilidade expressiva, a qual, segundo Boal, garantiria a competência de interpretar personagens a partir do momento em que o ator fosse mais capaz de organizar seu corpo. Nesse sentido, torna-se importante também para o ator saber se auto educar, compreender que não é viável que sua preparação se realize de forma separada entre o orgânico e o cultural, pois isto dificultaria a sua expressão corporal mais integrada ao papel do personagem. Razão pela qual, torna-se necessário que a ator também mantenha uma relação constante entre os elementos cênicos: o texto, a expressão do corpo e o contexto para promover a criação e representação da personagem.

A proposta de se trabalhar com jogos dramáticos, defendida por Boal, faz sentido, pois se está trabalhando com os aspectos físicos, externando opiniões e sentimento, promovendo uma melhor inter-relação com o outro, troca de mensagem, relações afetivas, entre outras, já que os sentimentos, ideias, imagens, emoções se revelam fisicamente ou corporalmente.

Do ponto de vista objetivo, a intenção deste estudo foi de buscar contribuir com a preparação do ator a partir de um educador corporal, orientador cênico ou diretor teatral, ou ainda, de oferecer informações e reflexões para o ator se auto-educar. É possível compreender que para a formação deste profissional é necessário relacionar o cultural e o biológico, o orgânico e o social, a técnica e o estético, para que a personagem adquira vida e esteja mais próxima da realidade.

Cabe ressaltar, a partir das análises acerca das abordagens que discutem a formação do ator, sua função e o papel da arte em seu sentido sócio-crítico, que a formação deste profissional deve ser vista como uma particularidade na totalidade e que os aspectos de sua identidade humana (biológico-cultural-social-técnico e estético) formam uma singularidade complexa. Portanto, são princípios que possibilitarão ao sujeito-ator compreender a si mesmo e o outro, permitindo uma tomada de consciência de como a própria arte auxilia na alienação, explora e engana o homem, mas também que pode colaborar na transformação da realidade.

Ao avaliar o método de estudo, que foi essencialmente bibliográfico, consideramos que a estratégia utilizada em analisar os aspectos teóricos metodológicos contidos na literatura, levando em conta autores mais importantes do campo das Artes Cênicas e da Educação Física foram satisfatórios quanto ao objeto de estudo. Porém, admitimos que o tempo disponível para as pesquisas não permitiu uma análise mais ampla e um aprofundamento de certos temas da literatura no âmbito da relação corpo/linguagem expressiva na arte. Desta maneira, acreditamos que estudos empíricos poderão contribuir decisivamente nas explicações sobre as indagações citadas anteriormente.

No início deste trabalho, a nossa hipótese condutora afirmava que inexistiam articulações entre a Educação Física e o Teatro para a formação do ator. Todavia, este estudo demonstrou, a partir da literatura estudada, que há muito vem se dando historicamente esta articulação entre essas duas áreas. Porém, constatou-se que os conteúdos se mantiveram presos à dualidade entre o cultural e biológico, ou entre o ser e o corpo, ou o ser pensante e o corpo como seu instrumento de representação.

Neste sentido, tanto na Educação Física quanto no Teatro o corpo vem sendo concebido como instrumento. Na maioria das abordagens da Educação Física o corpo vem sendo objetivado para diversas finalidades amparado em processos tecnicistas para alcançar determinados resultados. No Teatro, que não é diferente, o corpo deve ser preparado para representar técnicas performáticas para atuar em diversos movimentos artísticos.

No estudo ficou claro que o ator no século XXI não é mais um “artista do povo”, alguém que nasceu com o dom de interpretar, um talento inato da interpretação gestual, mas um profissional do Teatro, um trabalhador da arte e que busca vender o seu trabalho e que por se tratar de uma atividade produtiva (campo simbólico) a sua

preparação está ligada a uma qualificação profissional que existe o desenvolvimento de várias competências comunicativas ou gestuais e de uma nova estética social.

Não é por acaso que se tem observado uma grande ocorrência de treinamentos técnicos na área corporal e vocal para o trabalho de ator. São oficinas, mini-cursos e *workshops* ministrados por diversos profissionais e de diversas áreas (teatro, dança, música, fonoaudiologia, entre outros), propondo um domínio de técnicas corporais, exercícios dramáticos e experiências psicofísicas, objetivando apropriar-se de variados domínios da interpretação teatral. Pode-se entender como “conselhos básicos” de como criar novas produções e produtos artísticos.

Ao se analisar criticamente este cenário, vamos observar que o corpo ou a corporalidade humana virou uma grande mercadoria e que o seu trato instrumental, induzido pela indústria cultural, pode moldar performaticamente o ator para jogá-lo no mercado das mercadorias *stand up*. Na atualidade, a arte teatral é concebida para ser vendável como qualquer outra mercadoria e o trabalhador da arte é mais um produtor (alienado) de mercadorias no mercado do consumo, imediatista sua obra, convencendo os empregadores do seu “talento” de desempenhar papéis questionáveis do ponto de vista da ação criativa.

Respaldado pela leitura crítica acerca da realidade atual da arte, o estudo demonstrou que o conteúdo artístico deve suscitar algo acima do material colhido na vida, deve provocar aproximação reflexiva com a realidade, permitir que o espectador tenha consciência do mundo em que vive, e que ajude a desvendar e compreender a organização sociocultural humana e suas contradições. Assim, pensar na formação do ator pressupõe compreender o processo histórico que produziu o ator e a arte de interpretar, mas inovar na tomada de consciência sobre a verdadeira função da arte no papel do ator no contexto social de nosso tempo.

REFERÊNCIAS

- ALEIXO, F. M. **Corporeidade da voz: estudo da vocalidade poética**. 2004. 83f. Dissertação (Mestrado em Arte) – Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, 2004. Disponível em: <<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=vtls000317716>>. Acesso em: 26 de outubro de 2013.
- ANDRADE, M. de. **Introdução à estética musical**. São Paulo: Hucitec, 1995.
- ARTAUD, A. **O teatro e seu duplo**. Trad. Teixeira Coelho. 2ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1993.
- ASLAN, O. **O ator no século XX: evolução da técnica, problema da ética**. Trad. Rachel Araújo de Baptista Fuser, Fausto Fuser e J. Guinsburg. São Paulo: Perspectiva, 2007.
- BARBANTI, V. J. (Org). **A biodinâmica do movimento humano e suas relações interdisciplinares**. São Paulo: Estação Liberdade, 2000.
- _____. **Dicionário de Educação Física e do Esporte**. 2ª ed. São Paulo: Manole LTDA, 2003.
- _____. **Teoria e prática do treinamento desportivo**. São Paulo: Edgard Blucher, 1979.
- BERTHOLD, M. **História mundial do teatro**. Trad. Maria Paula V. Zurawski et al. 4ª ed. São Paulo: Perspectiva, 2008.
- BOAL, A. **200 exercícios e jogos para o ator e o não-ator com vontade de dizer algo através do teatro**. 4ª ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1982.
- _____. **Jogos para atores e não-atores**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1999.

- _____. **Teatro do Oprimido e outras poéticas políticas.** 6ª ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1991.
- BRECHT, B. **Teatro Dialético:** ensaios. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1967.
- BROOK, P. **O Teatro e seu Espaço.** Petrópolis: Vozes, 1970.
- BUENO, F. da S. **Grande dicionário etimológico – prosódico da Língua Portuguesa.** 7ª ed. São Paulo: Saraiva, 1967.
- CARVALHO, E. **História e formação do ator.** São Paulo: Ática, 1989.
- CASTELLANI FILHO, L. et al. **Metodologia do Ensino de Educação Física.** 2ª ed. São Paulo: Cortez, 2009.
- CHEKHOV, M. **Para o ator.** Trad. Antônio de Pádua Danese, Maurício Bathazar Leal. São Paulo: Martins Fontes, 1986.
- COSTA, S. L. do N. C. **Análise acústica, baseada no modelo linear de produção da fala, para discriminação de vozes patológicas.** 2008. 160 f. Tese (Doutorado em Ciências no domínio da Engenharia Elétrica) – Universidade Federal de Campina Grande, Paraíba, 2008.
- DAVINI, S. Vocalidade e Cena: Tecnologias de treinamentos e controle de ensaio. **Revista Folhetim**, nº15. Brasília: Ed.UnB, 2002.
- DUARTE, M; FREITAS, S. M. S. F. Revisão sobre posturografia baseada em plataforma de força para avaliação do equilíbrio. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v. 14, n. 3, p. 183-192, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v14n3/03.pdf>>. Acesso em 15 de novembro de 2013.
- FERRACINI, R. **A Arte de Não-Interpretar como Poesia Corpórea do Ator.** São Paulo: Editora da Unicamp, 2001.
- _____. **Café com queijo:** corpos em criação. 2ª ed. São Paulo: Hucitec, 2012.

FONSECA, V. da. **Psicomotricidade**. 4ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1996.

GROTOWSKI, J. **Em busca de um teatro pobre**. Trad. Aldomar Conrado. 4ª ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1992.

GROTOWSKI, J. Em busca de um teatro pobre. In: FLASZEN, L; POLLASTRELLI, C; MOLINARI, R. **O teatro laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969**. Trad. Berenice Raulino. São Paulo: Perspectiva, 2010.

GUINSBURG, J. Na cena do teatro. **Revistausp**, São Paulo, n. 32, 1996, p. 170-177. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/revusp/article/view/26041>>. Acesso em: 06 de janeiro de 2014.

GUTIÉRREZ ALEA, T. **Dialética do espectador: seis ensaios do mais laureado cineasta cubano**. Trad. Itoby Alves Correa Jr. São Paulo: Summus, 1984.

HAUSER, C; BENETTI, M; REBELO, F.P.V. Estratégia para o emagrecimento. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 06, nº 01, p. 72-81. 2004. Disponível em: <<http://www.ricardofabrin.com/userfiles/file/emagrecimento.pdf>>. Acesso em: 17 de novembro de 2013.

JACINTO, V. B. **Educação Física implicações na definição da noção de lateralidade em pré-escolares normais**. São Paulo: Unicamp, 2002.

JACOB, S. W; FRANCONI, C. A; LOSSOW, W. J. **Anatomia e fisiologia humana**. 4ª ed. Rio de Janeiro: Interamericana, 1980.

LEONTIEV, A. **O desenvolvimento do psiquismo**. São Paulo: Editora Moraes, 1978.

MAGALDI, S. **Iniciação ao teatro**. 7ª ed. São Paulo: Ática, 2002.

MEINEL, K; SCHNABEL, G. **Motricidade I: teoria da motricidade esportiva sob o aspecto pedagógico**. Trad. Sonnhilde Von Der Heide. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1984.

MEYERHOLD, V. **Teoria teatral**. Trad. Augustin Barreno. 4ª ed. Madrid: Fundamentos, 1982.

MOCHIZUKI, L; AMADIO, A. C. Aspectos biomecânicos da postura ereta: a relação entre o centro de massa e o centro de pressão. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, vol. 3, nº 3, p. 77–83, 2003. Disponível em: <http://www.fade.up.pt/rpcd/_arquivo/artigos_soltos/vol.3_nr.3/Mochizuki.pdf>. Acesso em 15 de novembro de 2013.

MONTEIRO, W. D. Força muscular: uma abordagem fisiológica em função do sexo, idade e treinamento. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. V.2, nº 2, p. 50-66, 1997. Disponível em: <<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/1122/1306>>. Acesso em: 16 de novembro de 2013.

NASCIMENTO, C. L. **A voz na arte de conduzir o corpo**: uma metodologia para a construção da personagem. Pesquisa apresentada ao Projeto Funarte de Pesquisa, dentro do Prêmio Funarte de Teatro Myriam Muniz, 2008.

NEGRINE, A. **A coordenação psicomotora e suas implicações**. Porto Alegre: Palotti, 1987.

OLIVEIRA, J. C. de. **O ritmo musical da cena teatral**: a dinâmica do espetáculo de teatro. 2008. Tese (Doutorado) – Escola de Teatro e Escola de Dança, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2008.

PAVIS, P. **A análise dos espetáculos**: teatro, mímica, dança, dança-teatro, cinema. Trad. Sérgio Sálvia Coelho. São Paulo: Perspectiva, 2005.

PICCOLO, V. L. N. **Uma análise fenomenológica da percepção do ritmo na criança em movimento**. Tese (Doutorado) – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1993. Disponível em: <<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=vtls000062744>>. Acesso em 15 de dezembro de 2013.

PIRET, S; BÉRZIERS, M.M. **A coordenação motora**: aspectos mecânicos da organização psicomotora do homem. Trad. Ângela Santos. São Paulo: Summus, 1992.

PLATONOV, V. N. **Tratado geral de treinamento desportivo**. Trad. Denise Sales e Felipe Freires de Carvalho. São Paulo: Phorte, 2008.

ROCHA, C. E. de F. **Os benefícios da prática regular de atividade física aeróbica relacionados aos sintomas de Insônia Crônica:** uma proposta de estudo. Campinas: UNICAMP, 2008. Disponível em: <<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000436931>>. Acesso em: 29 de outubro de 2013.

ROSADAS, S. C. **Educação física especial para deficientes.** 2ª ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 1986.

ROUBINE, J. J. **A linguagem da encenação teatral.** Trad. Yan Michalski. 2ª ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1998.

_____. **A arte do ator.** Trad. Yan Michalski e Rosyane Trotta. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1995.

SILVA, R. de O; GIANNICHI, R. S. Coordenação motora: uma revisão de literatura. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, v. 3, p. 17-41, 1995. Disponível em: <<http://www.revistamineiradeefi.ufv.br/artigos/arquivos/c38587d3e9aded9210404da118680228.pdf>>. Acesso em: 30 de outubro de 2013.

SOARES, C.L; MADUREIRA, J.R. Educação física, linguagem e arte: possibilidades de um diálogo poético do corpo. **Revista Movimento.** Vol. 11, n. 02, 2005. Disponível em: <<http://seer.ufrgs.br/Movimento/article/download/2869/1483>>. Acesso em 24 de outubro de 2013.

STANISLAVSKI, C. **A preparação do ator.** Trad. Pontes de Paula Lima. 18ª ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2002.

_____. **A criação de um papel.** Trad. Pontes de Paula Lima. 7ª ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2000.

VIGOTSKI, L.S. **Psicologia da arte.** Trad. Paulo Bezerra. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

_____. **Formação Social da Mente:** o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. 6ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

_____. **Imaginação e criação na infância.** Trad. Zoia Prestes. São Paulo: Ática, 2009.

VILLELA, E. C. **Fisiologia da Voz**. São Paulo: [s.n.], 1961.

WEINECK, J. **Treinamento ideal**. Trad. Beatriz Maria Romano Carvalho. 9ª ed. São Paulo: Manole, 2003.

WIRHED, R. **Atlas de anatomia do movimento**. Trad. Anita Viviani. São Paulo: Manole, 1986.