

Artículo de Investigación

O treino do ator: uma forma de desenvolvimento físico, descoberta interior e de performatividade

Actor training: a form of physical development, inner discovery and performativity

Maria José dos Santos Cunha: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal.
mjscunha@utad.pt

Fecha de Recepción: 27/05/2024

Fecha de Aceptación: 05/08/2024

Fecha de Publicación: 23/09/2024

Cómo citar el artículo:

Cunha, M. J. D. S. (2024). O treino do ator: uma forma de desenvolvimento físico, descoberta interior e de performatividade [Actor training: a form of physical development, inner discovery and performativity]. *European Public & Social Innovation Review*, 9, 1-13. <https://doi.org/10.31637/epsir-2024-904>

Resumo:

Introdução: Este artigo reflete sobre o treino, uma peça-chave na construção do trabalho do ator, que ao longo do tempo se individualizou e assumiu um carácter pessoal. O objetivo é aprofundar o conhecimento sobre este tipo de treino e oferecer uma visão diferenciada do seu papel. **Metodologia:** Foi utilizada uma metodologia qualitativa e exploratória para examinar o impacto do treino na formação do ator. **Resultados:** O estudo revela que a prática do treino contribui para o crescimento profissional e pessoal do ator, destacando-se como um elemento essencial na sua trajetória. **Discussão:** O treino permite que o ator desenvolva uma identidade única e autêntica, o que reforça sua importância não apenas para a técnica de atuação, mas também para o desenvolvimento individual. **Conclusões:** A prática regular do treino proporciona ao ator um crescimento significativo, tanto a nível profissional como pessoal, destacando-se como uma ferramenta indispensável na construção do seu trabalho artístico.

Palavras-chave: Treino do Ator; Vivências Corporais; Técnicas Teatrais; Corpo Cénico; Criação de Personagens; Arte Cénica; Performatividade; Crescimento Profissional e Pessoal.

Abstract:

Introduction: This article reflects on training, a key element in the construction of an actor's work, which over time has become individualized and has taken on a personal character. The objective is to deepen knowledge about this type of training and offer a differentiated view of its role. **Methodology:** A qualitative and exploratory methodology was used to examine the impact of training on the actor's formation. **Results:** The study reveals that training practice contributes to the professional and personal growth of the actor, standing out as an essential element in his/her trajectory. **Discussion:** Training allows the actor to develop a unique and authentic identity, which reinforces its importance not only for acting technique, but also for individual development. **Conclusions:** Regular training practice provides the actor with significant growth, both professionally and personally, standing out as an indispensable tool in the construction of his/her artistic work.

Keywords: actor training; body experiences; theatre techniques; scenic body; character creation; scenic art; performativity; professional and personal growth.

1. Introdução

O movimento humano é um processo complexo que envolve todos os sistemas, músculos e o próprio esqueleto e permite ao homem ser capaz de andar, correr, pular, dançar e fazer tantas outras coisas que tornam o seu corpo numa máquina perfeita, concebida para que o homem se exercite desde o início da sua existência até ao fim da vida. Este exercitar todos os movimentos é importante e influencia diretamente o comportamento de quem pratica esses movimentos, razão porque o corpo deve ser devidamente treinado.

Ao falar-se em treino, a primeira ideia que surge leva a pensar em atletas cujo treino indicia uma sistematização e repetição de exercícios como forma de desenvolvimento e preparação corporal, algo que lhes possibilita obter um melhor desempenho e agilidade. Porém, não são apenas os atletas que praticam exercício e necessitam de treino, pois o mesmo acontece com os atores, na medida em que precisam dele para transcender a noção de superação dos limites físicos, limites estes que apesar de não serem palpáveis e expostos, existem com frequência.

A propósito do exposto e ainda que atualmente a arte e a educação física tenham características específicas, no passado existia uma relação entre a “ginástica”, agora denominada “educação física”, com movimentos artísticos de diferentes expressões, nomeadamente o teatro e, por tal razão, esta relação deixa transparecer a existência de conhecimentos e práticas comuns no tocante quer à expressão corporal, quer ao gesto, quer mesmo ao significado, o que leva a que o conteúdo deste artigo seja direcionado ao treino que o ator necessita praticar para desenvolver um trabalho de preparação corporal essencial, não apenas à criação da personagem a que dá vida, mas que lhe irá permitir igualmente aprender a comunicar a partir de si e a redescobrir-se a cada novo trabalho. Foi portanto a vontade intrínseca de aprofundar este tema que levou à feitura deste artigo que tem, para além deste objetivo, a intenção de oferecer, àqueles que sobre ele se debruçam, uma visão diferenciada da importância do treino no desenvolvimento físico, no processo de descoberta do ator e no seu processo de criação.

2. Estratégia metodológica utilizada

Numa definição simples e genérica de metodologia pode afirmar-se que ela consiste em olhar para a realidade como um todo com o propósito de compreender e explicar o que nela acontece, com a intenção de — através de uma ação reflexiva, criticamente informada e comprometida — agir nela e sobre ela tentando melhorá-la.

Definir metodologias de intervenção eficazes mostra-se decisivo para garantir os objetivos que se pretendem alcançar. Neste aspeto, no desenvolvimento do presente trabalho e com a finalidade de se alcançar o que se propõe, recorreu-se a uma metodologia de âmbito qualitativo, mais especificamente do tipo exploratório, sustentada na leitura de livros, capítulos, trabalhos na área, artigos e outra bibliografia consentânea com o tema em estudo de autores que se dedicaram ao assunto que se aborda no artigo, o que permitiu um conhecimento que serviu de alicerce ao trabalho.

3. O treino: caminho que permite alcançar a criação

O treino, na ótica de Péclat et al. (2021), pode ser pensado como uma dimensão interna que articula o fazer teatral como uma prática voltada para a aquisição de conhecimentos técnicos e éticos, no decurso do qual quem atua ganhará importância e relevância na definição de um conhecimento incorporado, com a finalidade de manter viva a sua presença em cena. Como reflexo desta necessidade surgiram, nos inícios do século XX, os teatros laboratórios criados por Stanislavski, Meyerhold, Copeau, Craig e outros que vieram a constituir um marco de referência no fazer teatral ocidental.

O laboratório tem como referência as pesquisas dos grandes mestres encenadores da história do teatro ocidental, que se debruçaram de forma pioneira sobre a possibilidade dos exercícios (training) como campo privilegiado para a autoaprendizagem do ator. Encenadores e mestres-pedagogos que se dedicaram a desenvolver uma estética que não se encerra em objetivar o mundo de forma “naturalista”, submetido à regulação do verossímil, mas em criar novos caminhos criativos, ampliando o nosso imaginário teatral, potencializando o artifício, a cena da ilusão, rejeitando toda a forma de regulação ou subtração imposta pelo sistema de representação. (Ribeiro, 2019, p. 134)

No contexto destes laboratórios, o treino — que consistia em acrobacias, ginástica, alongamentos, exercícios plásticos e técnica vocal — era realizado em simultâneo e do mesmo modo por todo o grupo. Assentava este treino no mito da técnica, integrava abordagens de diversas tradições e incluía exercícios de pantomima, ballet, ginástica rítmica e de ioga e por esse motivo, na ótica de Bonfitto (2002), o treino atendia a essa necessidade básica de o/a atuante se colocar em aberto frente ao seu ofício incorporando uma disciplina quotidiana de confrontação com a sua realidade psicofísica e com as necessidades enquanto ator/atriz compositor(a) que tem como eixo as suas ações físicas. Já na segunda metade do século XX e desde que o treino do ator foi utilizado por Barba no Odin Teatret, o treino sofreu um longo processo de desenvolvimento que motivou a que passasse de um treino de habilidades específicas, para um treino como forma de pesquisa individual do ator. Entretanto, com o passar do tempo e tendo em conta a necessidade de desenvolvimento cénico do ator, percebeu-se que o ritmo é diferente para cada indivíduo e, a partir desse instante, cada membro passou a criar os seus próprios exercícios e com isso o treino diferenciou-se, individualizou-se, assumiu o carácter pessoal de cada ator, passando então a centrar-se noutros valores e a ocupar hoje um lugar de destaque, não fosse o treino, a rotina de exercícios do ator, os momentos da preparação que antecedem qualquer atuação cénica ou as práticas sobre si mesmo, uma peça chave na construção do seu trabalho. Além disso, seguindo uma via de experimentação prática, o treino é uma parte importante da formação inicial ou contínua do ator e pode manter-se estável ou evoluir ao longo das suas vivências, exigências e desejos pessoais.

No início, o que a caracteriza de facto a carreira do ator, segundo a opinião de Barba, (2009, p. 95), “é a aquisição de um *ethos*. *Ethos* no sentido de comportamento cénico, isto é, técnica física e mental; e no sentido de ética de trabalho, de mentalidade modelada pelo ambiente humano no qual se desenvolve a aprendizagem”. Por tal razão, é que se justifica um treino físico intenso e dinâmico,

denominado treino energético, treino este que, segundo Péclat et al. (2021), tem como objetivo trabalhar as energias potenciais que o ator vai gerando à medida que vai limpando e expurgando os vícios e clichês pessoais que se instalam no seu corpo ao longo dos anos, ou que ele traz do seu cotidiano, para encontrar uma qualidade de fluxo de energia mais orgânica, profunda e diferente do vivido no dia a dia, o que o fará perceber e dominar novas formas de estar vivo em cena. Diferentemente do que seria de esperar, este treino, porque coloca a sua ênfase no divergente, adota — para ultrapassar o esgotamento físico através da exaustão e o expurgo dos bloqueios entre corpo-mente do ator — um ritmo mais acelerado e desta forma as energias do ator são dinamizadas e dilatadas.

Ao treino energético segue-se o treino técnico, um treino que, no entender de Barba e Savarese (1995), trabalha com exercícios e estudos do corpo-mente dilatado do ator através da incorporação de princípios que intensificam e mantêm a sua presença cênica com o objetivo de modelar o seu corpo e operam de forma mais cinestésica do que simbólica na percepção do espetador.

Na atualidade os exercícios desenvolvidos no treino — constituídos por acrobacias, ginástica, alongamentos, exercícios plásticos, técnica vocal, dinâmicas com objetos, exercícios de pantomima, de mímica, improvisações e composição de estudos de cena, entre outros elementos — são uma rotina com a qual o ator se compromete, dado que a sua prática lhe possibilita desenvolver a sua presença cênica.

Não há cena viva sem o uso da respiração, ela é o ponto de partida para todo e qualquer movimento. É a respiração a ponte para o corpo ativar e liberar as potências adormecidas ou atrofiadas. Ela é tão importante para o aprendizado da arte do ator, pois se trata de uma via de acesso ao domínio corporal sobre os afetos, que ao final do processo, antes da estreia, realizo um exercício substituindo toda a palavra pela respiração. A respiração para o ator é muito mais do que uma técnica, sem dúvida nenhuma é necessário a técnica para o controle do diafragma, entrada e saída de ar, para a projeção da voz, modulação do ritmo e da intensidade sonora; mas a técnica seria o primeiro estágio do aprendizado para o uso da respiração durante a ação. O segundo estágio, e o mais importante, é aprender a usar a respiração como um canal de passagem para o aflorar das potências que irão esculpir o corpo do ator, refazendo esse corpo de forma ativa e consciente. O aprendizado da respiração é a via que leva o ator a eliminar as reações involun-tárias, colocando-o em contato com seu corpo, de forma presente, viva, atual. A respiração é o caminho para se aceitar a impermanência, é o caminho para o corpo agir em tempo presente, sem reatividades, esculpindo através dela, os afetos. Ao contrário do corpo engessado da representação, isto é, de um corpo que não sabe respirar e que por isso só reage, pois está morto, o corpo que respira fala em seu nome, ele se experimenta. A respiração é a consciência do corpo-ato. Quando o ator representa sua respiração o abandona, pois, seu corpo não está mais agindo. Então, o que vemos em cena são partes mortas ao lado de outras automatizadas: braços ausentes, olhar vago, pernas frouxas e mãos rápidas (automáticas). (Ribeiro, 2019, p. 136)

Em suma, conseguir uma presença cênica bem desenvolvida implica da parte do ator desenvolver um treino individualizado, específico, pois cada caso é um caso e, por conseguinte, há que respeitar todo um conjunto de fatores aliados ao objetivo de cada um, uma vez que a escolha de um treino específico para uma determinada pessoa vai ajudá-la a atingir os seus objetivos de forma mais eficaz, dado que cada corpo é único, tem características físicas que o caracterizam, logo reage de forma distinta aos estímulos induzidos pelo treino. Este treino, segundo Péclat et al. (2021, p. 2),

(...) pode ser pensado, aqui, como uma dimensão interna que articula o fazer teatral como uma prática voltada mais para a aquisição de conhecimentos técnicos e éticos, onde o treinamento do e da atuante ganhará importância e relevância na definição de um conhecimento incorporado para fins de manter viva sua presença em cena.

Face ao exposto, podemos concluir que o treino pode ser formativo ou atualizador de uma preparação para a montagem de um espetáculo. De qualquer forma, tal como afirma Péclat et al. (2021), ele é sempre um terreno fértil na exploração de novas expressões e de meios artísticos para a exposição cênica. Isto acontece porque inicialmente o treino instaura um espaço de corpo-mente que vai possibilitar ao ator contactar as suas energias dilatadas e extra quotidianas.

3.1. Arte cénica e educação física que relação?

A arte é uma expressão corporal, porque nela o corpo pode atuar como uma via de acesso que, de forma consciente ou não, permite a redescoberta, o relacionamento com o mundo, o aprofundamento e a qualidade das ações que se desenvolvem e serve de sustentáculo às energias psíquicas e emocionais dos artistas que com ela se envolvem.

As artes dramáticas revelam-se numa lógica particular, configuram-se com idiosincrasias próprias. Somos levados a pensar na dança e no teatro como experiências poéticas nas quais artista e obra se encontram de antemão organicamente fundidos. A expressão do seu fazer poético está no corpo, é o próprio corpo do artista e não existirá mais quando o espetáculo for concluído, pois são artes do instante, artes da oralidade que vivem apenas no momento da sua aparição poética. (Soares & Madureira, 2007, p. 75)

No âmbito da arte cénica, na qual o corpo é utilizado como sujeito, são desenvolvidas, tal como afirmam Sousa e Corrêa (2007), inúmeras atividades físicas aliadas a uma conceção estética da imagem corporal, o que implica uma tomada de consciência do corpo de forma bastante sistemática, dado existir o exercício da criatividade, do movimentos e dos gestos, mais do que uma série de repetições. Desta forma e porque perpassada por inúmeras construções corpóreas e de construção de personagens, há na arte cénica a necessidade de desenvolvimento de uma série de exercícios psicofísicos cuja finalidade é treinar e preparar o ator para essas construções de representação teatral. De igual forma, tal como relembram Sousa e Corrêa (2007, p. 2),

(...) não se pode ignorar a gestualidade que se traduz, por exemplo, em infinitas possibilidades de expressão facial, em evidência nessa formação específica que exige tanto a liberdade dos movimentos quanto uma disciplina bastante rigorosa para que a interpretação atinja o seu objetivo.

No tocante à educação física — antes denominada ginástica, com origem nas artes circenses, cujos gestos, modos e técnicas lhe serviram de apoio — sofreu nas últimas décadas alterações conceituais que levaram a que venha a ser entendida como uma atividade de desenvolvimento integrado às várias dimensões biodinâmicas. Porém e ainda que o processo de preparação do corpo do ator seja um campo pouco estudado nesta área, por vezes vivenciam-se situações práticas em que a observação do movimento corporal nas suas mais diversas formas, nos mostra como esse corpo pode converter-se num objeto estético capaz de ser vivido e sentido e não entendido somente sob o ponto de vista biológico.

Infelizmente, a Educação Física, na maioria dos casos, é procurada pela questão estética corporal, de modo superficial. Há uma barreira grande na relação com o corpo do outro e até mesmo com o próprio corpo. Não adianta trabalhar com a estética, com o condicionamento, com a qualidade de vida, se não há uma preocupação em fazer esse corpo ser, interagir e se comunicar. Há muita negação do corpo, seja ele sozinho ou em contato com outro. Acha-se que existe um autoconhecimento, mas, na verdade, pouco das possibilidades e mistérios acerca do corpo são explorados. (Sousa y Corrêa, 2007, p. 3)

Além disso e tal como afirma Teixeira (2015), o esforço dos atletas, a ideia de superação, a beleza dos corpos, a plasticidade dos movimentos, as emoções, a cor, a vitória e a derrota, a festa e o drama são valores que estão presentes em todas as atividades físicas. Por outro lado, se a arte cênica desempenha um papel fundamental na diversidade cultural auxiliando na construção e na percepção da sua importância, a educação física desempenha papel idêntico ao nível do bem-estar social, mental e físico e ambas desempenham papel fundamental na formação do indivíduo, dado estimularem a utilização do corpo como sujeito e objeto de investigação e promoverem ensinamentos para a vida. Assim sendo, quer o atleta, quer o artista são desafiados a improvisar a readaptar-se, a antecipar situações, a explorar relações de diálogo com os colegas, na procura de entendimento das formas, qualidades e significados dos seus movimentos. Uma experiência plena de significados, harmonia e equilíbrio que permite também entender a relação que é possível estabelecer entre a educação estética, cuja finalidade é a educação dos sentidos e a educação física, sendo esta última entendida por Pereira e Rocha (2018, p. 737), “como um espaço de emoção, de espontaneidade e de liberdade para criar”. Além disso, é preciso ter em conta que no âmbito da arte cênica, a renovação da conceção de educação corporal, no seu sentido mais amplo, está comprometida com a formação cultural e artística do sujeito, por isso é que no teatro, tal como afirmam Sousa e Corrêa (2007, p. 2), “trabalha-se com a multiplicidade de movimentos, na dimensão psicofísica, atribuindo-se ao corpo um lugar especial na construção de saberes em torno da arte pela via do trabalho pessoal e coletivo”.

Depreende-se do que foi dito que ainda que a arte cênica e a educação física sejam campos com características próprias há práticas comuns a ambos os campos, práticas essas que se relacionam, nomeadamente com a expressão corporal, do gesto e do significado. Assim sendo, é possível que

(...) 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 y Madureira, 2013, p. 85)

Por sua vez, no dizer de Machado (2014), as bases científicas presentes na Educação Física em relação ao corpo biológico poderiam trazer uma fundamentação para a relação ator, corpo e arte.

3.2. O trabalho de preparação que antecede a subida ao palco

O teatro sempre conheceu empírica e intuitivamente o poder inconsciente do corpo do ator (Roubine, 2002, p. 34), porém, no decurso do século XX a preparação do ator foi pensada por muitos diretores como o desenvolvimento de uma pedagogia para a sua formação, nomeadamente Stanislavski, que recorreu a um método, tal como refere Castanheira (2022),

(...) que trabalha o aprimoramento do ser humano a partir da disciplina ética e comportamental individual e em grupo, bem como uma técnica para desenvolver a interpretação do ator de forma que esta seja uma criação orgânica e inteira, o tão conhecido ‘Sistema’ ou ‘Método da ação física’. (p. 36)

Também Étienne Marcel Decroux, que foi acolhido por Charles Dullin na École Nouvelle du Comédien e na qual permaneceu cerca de vinte anos, desenvolveu, tal como afirmam Braga e Correa (2022, p. 4), “uma atitude laboratorial de pesquisa performativa, pois ele já desenvolvia atividades sobre uma técnica de atuação corporal, posteriormente, denominada, por ele, como Mímica Corporal, juntamente com a realização de performances experimentais”.

O rompimento das fronteiras entre os países e o combate ao textocentrismo instigaram os encenadores a reivindicar a autonomia da cena, a teatralidade e a arte do ator como bandeiras de luta num panorama de franca reinvenção e renovação da linguagem teatral (Péclat et al., p. 2021). Perante isto, a formação do ator no século XXI continua a ser um foco de estudo e preocupação dos que a este trabalho estão ligados, não fosse o teatro a arte que tem a particularidade de exigir a presença física do ator no momento da cena. Assim sendo, na perspetiva de Monis (2004) “colocando-se em exposição e sendo o objeto da sua própria construção criativa, deve esse artista buscar não só seu desenvolvimento técnico, mas também fazer um mergulho interior na busca de sua expressividade” (p. 193). Não é por conseguinte, de admirar que na atualidade se torne cada vez mais necessário discutir os processos de formação do ator, até porque, segundo a opinião do mesmo autor, a maioria dos atores não dedica um tempo específico a essa formação, o que implica que a aprendizagem se faça no decurso dos próprios processos de ensaio dos espetáculos que apresentam. Porém, a formação ou treino de que o ator necessita deve ser entendida como uma aprendizagem e pesquisa que, tal como referem Barba e Savarese (1991), não equivale ao ensaio, dado que este se refere ao resultado enquanto o treino não.

O treino por si só é um espaço de desenvolvimento e de pesquisa do ator sobre si mesmo, que por vezes tem como preocupação um resultado cénico, ou seja, o próprio espetáculo e outras vezes visa apenas o aperfeiçoamento do ator. Os exercícios para este movimento de reconhecimento do corpo relacionam-se primordialmente com o seu desbloqueio, perceção das suas potencialidades e limites, dado que o corpo, que não é por natureza teatral, necessita, para ser criado como tal, de ser conquistado de antemão através de aprendizagem, conquista esta, que irá permitir ao ator ter essa consciência corporal. A este propósito, Queiroz (2012) refere que como ponto de partida o ator precisa conhecer o seu corpo para poder explorá-lo, articulá-lo, discipliná-lo e transformá-lo em signo e só depois vem a criação. A respeito deste mesmo assunto, Barba afirma que “as técnicas quotidianas do corpo do ator consistem em procedimentos físicos que aparecem fundados sobre a realidade que se conhece, mas segundo uma lógica que não é imediatamente reconhecível” (2009, p. 63) e Cavalcante (2012) defende que

(...) o ator não deva necessariamente se submeter a um treino específico, como um modelo que se seguido lhe proporcionará a capacidade de atuar. Mas que tenha como preceito trabalhar-se/exercitar-se para se tornar, em cena, um corpo vivo, comunicador, provocador de sensibilidade.

Sob esse contexto, o treinamento do ator — na qualidade de trabalhar sobre si mesmo — pode ser composto por diferentes princípios, intenções, exercícios e técnicas. (p. 20)

Face ao exposto, permanece a necessidade do ator, tal como vimos defendendo, desenvolver um treino de preparação composto por atividades, exercícios, técnicas e jogos estimuladores do seu autoconhecimento e expressão artística que o preparem para a aprendizagem dos elementos teatrais e do processo criativo, um treino que aos poucos vá formatando e modelando a sua qualidade cênica, isto porque, no entender de Schimith (2017), o exercício ativo e continuado do jogo na prática artística potencializa sensações, percepções e/ou sentidos de forma a criar um envolvimento intenso e integral do ator no processo criativo, o que, por sua vez, contribui para o resultado em cena. Nesta fase e porque o objetivo do ator é a criação de um corpo teatral com nível pré-expressivo, logo extraquotidiano, os exercícios estão relacionados com o desbloqueio do seu corpo; a percepção das suas potencialidades e limites corpóreos e possíveis intervenções para resolver limitações que surjam. Este corpo conquista-se com aprendizagem.

Para um ator, trabalhar em nível pré-expressivo significa modelar a qualidade da própria existência cênica. Sem eficácia em nível pré-expressivo um ator não é ator. Pode até funcionar dentro de um espetáculo, mas, justamente por isso, é material puramente funcional nas mãos de um diretor ou de um coreógrafo. Pode vestir as roupas, os gestos, as palavras e os movimentos de um personagem, que, porém, sem uma acurada presença cênica, são apenas roupas, gestos, palavra e movimentos. Tudo o que faz significa apenas o que deve significar e nada mais. Os linguistas diriam: denota, não conota. A eficácia do nível pré-expressivo de um ator é medida da sua autonomia como indivíduo e artista. (Barba, 2009, p. 151)

As atividades desenvolvidas e aplicadas no decurso dos treinos ajudam o ator no seu processo de preparação, levam-no ao conhecimento do seu corpo e a uma possível transformação e ampliação das suas capacidades expressivas, para que em cena esse corpo — que é a base do ato criativo, um corpo que transmite e é expressivo — se transforme em linguagem poética e criadora, dado que é através do conhecimento e do domínio do seu corpo que o ator em palco consegue transformá-lo e obter os resultados pretendidos. Por conseguinte, o treino diário é algo que deve ser cultivado pelos atores de forma a adquirirem um corpo cênico potente, pulsante, um corpo vivo preparado para tudo o que possa acontecer em cena. Um treino que ajude o ator a ter consciência do próprio corpo, das histórias que o preenchem, logo de descoberta de si próprio e o prepara para as exigências de um trabalho intenso, um treino quotidiano que inúmeros pensadores e artistas desenvolveram para ele como orientação metodológica e que se viria a tornar fundamental.

Para além dos treinos a que nos temos vindo a referir existem formas diferenciadas de desencadear nos atores renovação e invenção e de desenvolver um corpo mais consciente de si e do seu entorno, nomeadamente quando recorrem a exercícios de desequilíbrio que, na opinião de Nunes (2002), representam um dos pilares da metodologia de treinamento corporal do ator proposta por Eugénio Barba. Isto porque é pelo desequilíbrio que a nossa permanência e sobrevivência é mantida.

Nosso organismo evolui e se organiza não no equilíbrio, mas em desequilíbrio, num dinamismo estabilizado ou numa unidade em movimento. Para que uma nova ordem possa emergir, torna-se necessário a passagem por algum estado entrópico. Tal qual poetizava Doris Humphrey é neste 'arco entre duas mortes', na perda e na recuperação do equilíbrio, que a vida evolui na natureza. (Nunes, 2002, p. 98)

À priori poder-se-ia pensar que atuar desta forma não resultaria, mas pensando bem, a instabilidade é e sempre foi um estímulo para a vida e a evolução.

Do que foi dito, depreende-se que o treino de um ator não é algo que se consolide de uma só forma, bem pelo contrário, pode concretizar-se de várias maneiras, com diferentes percepções e ainda que seja recorrente para o ator pela necessidade do trabalho individual, de busca e autoconhecimento, ele é também fonte primária para muitos estudiosos da área.

3.3. O treino do ator no processo de transmutação do corpo quotidiano em criação

O processo de criação, construção e conceção de um espetáculo teatral é um caminho transmutável, pois este transforma-se a cada dia face a novas ideias, experimentações e perspectivas que surgem. No decurso deste processo e dependendo das necessidades são realizados procedimentos específicos tendo em vista essa finalidade. Há, no entanto, que atender que no desenvolvimento do seu trabalho — a criação da personagem — o ator é um todo em ação, na qual as vivências corporais, os jogos e técnicas teatrais são processos que o ajudam a construir e desenvolver a consciência corporal na produção de uma melhor articulação dos elementos constitutivos da arte cénica, ainda que, o teatro, por si só, seja uma linguagem adequada ao treinamento, na medida em que possui uma enorme capacidade de através da ação vivida pelas personagens, envolver emocionalmente e magnetizar a assistência e um poder de síntese espantoso que lhe permite processar grandes massas de informação em um curto espaço de tempo.

É no jogo cénico, relativo à criação de um espetáculo teatral ou *performance* que os atores estabelecem uma coerência de significados, quer ao nível de conteúdos, quer de forma.

Numa concepção de espetáculo onde as corporeidades dos actores são a fonte primordial de material expressivo, há que ter em consideração o trabalho corporal de preparação do actor, já que o seu corpo tem uma presença determinante no acontecimento teatral. Existe por isso, uma necessidade de permanente manutenção e exercício de capacidades de actuação e criativas e em simultâneo alcançar cada vez mais uma melhor consciência de si. Por outras palavras, é o treino que permite que o actor reme contra a geração da resistência à criação. (Cecílio, 2009, p. 70)

Foi ao estudo desse treino que a Antropologia Teatral se dedicou, tal como o fizeram Eugénio Barba e inúmeros pensadores e artistas que posteriormente vieram a ser influenciados por ela e a ela se entregaram, sendo a criação de um treino para o ator consequência deste estudo.

A função de aprendizado do ator não é cumprida somente pela apreensão de uma prática específica, é uma investigação constante sobre o mais íntimo de si mesmo, é buscar conhecer os ressoadores de sentido existentes em seu próprio corpo, para então, comunicar, aprender a comunicar a partir de si. É doar-se por completo em prol de outrem, não só como personagem-persona, mas sim de outros estados não convencionais, destacados do seu cotidiano. É redescobrir-se a cada novo trabalho. (Cavalcante, 2012, p. 10)

Na preparação do ator existem infinitas possibilidades de trabalho, no entanto, “criar uma lógica de treino que prepare o actor para a actualização da sua presença em cena e que simultaneamente lhe dê suporte físico para responder às exigências da criação, é um dos princípios do trabalho” (Cecílio, 2009, p. 77). Não admira, portanto, que no decurso desta ação o ator utilize todo o seu ser, nomeadamente memórias corporais, recursos pessoais, emoções e energias, até porque ele “não é só criador da sua personagem, tem também a

responsabilidade de propor linguagens cénicas de modo a proporcionar ao espetador um momento único vivido num momento real aqui e agora” (Castanheira, 2022, p. 9). Nessa caminhada de autoconhecimento, de investigação e de trabalho sobre si próprio, na procura do aperfeiçoamento das suas capacidades percetivas, também o ator se transforma e para isso, como refere Cecílio (2009), o corpo do ator deverá transitar por um processo de treino que o capacite para usar as suas componentes ao serviço de uma ideia de espetáculo, pois ele é um revelador de sentidos, não no plano linguístico, mas principalmente no plano sensível. A este propósito, Braga e Correa (2022) são de opinião que o saber teatral performativo ajuda na compreensão sobre a necessidade da escuta sensível que se deve ter, as disponibilidades de interação que se precisam conquistar, as respostas rápidas a dar, as responsabilidades a assumir ao exigir dos atores a aprendizagem sobre como se relacionarem com a fragilidade humana, o não saber, a quebra de hábitos, o efêmero, a intervenção no corpo e no misterioso em nós e o incerto, até porque esse saber cénico ensina um tipo de disposição afetiva que o ator entende, cada vez mais, como solidariedade, um comportamento ético de ajuda mútua e que passa pelo exercício da confiança e do amor e atravessa tudo o que o ator faz.

Nesta caminhada de conquista de um corpo teatral, o ator necessita, no entender de Queiroz (2012, p. 65),

(...) ter consciência corporal, como ponto de partida. Só depois vem a criação. O ator precisa conhecer seu corpo para só então poder explorá-lo, articulá-lo, discipliná-lo e transformá-lo em signo. Mas tudo isso só é possível com o treinamento constante do ator, independente de estar ou não em processo de montagem de espetáculo.

Resulta do que foi dito, que a criação de uma qualquer personagem por parte do ator é sempre um processo de aprendizagem.

Na procura de percursos consistentes que possibilitassem ao ator interpretar a personagem desejada, diferentes metodologias foram utilizadas ao longo da história do teatro, com destaque para algumas práticas de atuação pioneiras desenvolvidas e consumidas como modelos no decurso do século XX, nomeadamente as adotadas por Konstantin Stanislavski, Jerzy Grotowski, Eugénio Barba, Bertold Brecht, Peter Brook, Meyerhold e Antonin Artaud.

Com o passar dos tempos alguns destes estudos se tornaram consagrados e em todo o mundo começaram a ser consumidos como modelos de atuação. Assim, sem ser levado em conta que se tratavam da reprodução de metodologias deslocadas de seu contexto originário podendo não alcançar a mesma eficácia de quando foi gerado, descaracterizando a proposição dos mesmos. (Cavalcante, 2012, p. 11)

Ao longo de décadas o ator foi-se assim aproximando do corpo, o que levou a que sentisse necessidade de o trabalhar, pois é seu objetivo levá-lo a atingir uma qualidade ou técnica que ultrapasse a normatividade do mesmo, dado que o seu objetivo é alcançar um corpo cénico performativo e com essa finalidade, na opinião de Martins (2005), “utiliza seu próprio corpo cotidiano como base para a expansão artística, por isso, seus recursos pessoais irão trabalhar juntos na criação de imagens para a sua manifestação na interpretação das ações físico-vocais da personagem” (p. 3).

Esta ênfase na preparação e desenvolvimento técnico leva a que o trabalho do ator possa ser equiparado a um universo artístico-criativo e nele o trabalho de base é o coração do processo de pesquisa e de preparação dos espetáculos. De acordo com Cecílio (2009, p. 82), “chamámos base ao treino formulado para encontrar o centro do corpo e do movimento”.

Apesar de ser comum pensar o corpo na sua dimensão espacial, na performance o ator tem a capacidade de guiar o acontecimento, dado ser na sua dimensão espacial e temporal que a ação teatral acontece. Por tal motivo é que no desenvolvimento do trabalho do ator, como salienta Cecílio (2009), tanto no treino pré-expressivo, quanto no momento da expressão, a consciência da dimensão espacial e temporal é fundamental para que a sua presença esteja constantemente num processo de atualização e não de repetição.

4. Resultados conseguidos com a investigação

Os resultados conseguidos com o desenvolvimento do trabalho permitem confirmar a necessidade do ator desenvolver um treino específico de preparação que lhe possibilite apreender os elementos teatrais e o ajudem a alimentar o processo criativo e as idealizações da personagem. Um treino composto por atividades, exercícios, técnicas e jogos que estimulem o autoconhecimento e expressão e vão aos poucos formatando e modelando a qualidade de trabalho do ator em cena.

Os exercícios que permeiam o treinamento têm como objetivo preparar o ator para o trabalho de palco: ensinam o ator a aprofundar o conhecimento de seu esquema corporal, a testar e a dominar seu gestual e seus movimentos, para evoluir num espaço-tempo particular, o da cena. Eles visam afastar o ator dos condicionamentos físicos habituais, psíquicos e sociais que marcam seu corpo. Eles ajudam a lutar contra os estereótipos do comportamento que qualquer sociedade impõe a mulheres e aos homens que a ela pertencem. (Picon-Vallin, 2008, p. 62)

Este treino — uma via de experimentação prática — constitui, por conseguinte, uma parte importante da formação inicial ou contínua do ator por ser um treino de autoconhecimento que se consolida de diferentes formas, com diferentes perceções e que quando aliado a outras formas diferentes de desencadear no ator propósitos de renovação e invenção, o ajudam também no desenvolvimento de um corpo vivo, mais consciente de si, provocador de sensibilidade e que amplia as suas capacidades expressivas e de comunicação.

5. Conclusão

No trabalho que agora se partilha procurou-se refletir o corpo humano e a necessidade deste desenvolver um treino técnico específico e de desenvolvimento interior quando, tendo em vista a criação artística, há necessidade de o potenciar. O treino é uma peça chave na construção do trabalho do ator que teve a sua origem no decurso do século XX, em resultado das transformações científicas sobre o corpo, que projetaram um novo olhar no pensar e fazer teatral, mais propriamente quando em relação ao treino do ator houve lugar à reformulação da pedagogia corporal, o que motivou um treino integral em oposição à formação mecanicista vigente no século XIX. O intuito era potenciar os recursos pessoais do ator para o ato da criação artística através de um processo que o ajudasse a ter consciência do próprio corpo e das histórias pessoais como preparação para um trabalho intenso e exigente, ainda que essa aprendizagem não se cinja a uma simples apreensão de uma determinada prática, dado que ela é na realidade uma constante investigação e uma redescoberta a cada novo trabalho. A prática deste treinamento é hoje uma parte importante da formação inicial ou contínua do ator e pode manter-se estável, ou evoluir ao longo das suas vivências, exigências e desejos pessoais.

A estratégia investigativa seguida após terem sido analisados e ponderados os trabalhos de diversos autores possibilitou alcançar os objetivos que o trabalho propunha e concluir que na busca de atividades adequadas para desenvolver a consciência corporal nada é melhor do que um treino constituído por um conjunto harmónico de vivências corporais, jogos e técnicas

teatrais capacitados para produzir uma melhor articulação entre os elementos que compõem a arte teatral e cuja experimentação permite ainda uma sensação de desprendimento a quem os pratica.

Em suma, conclui-se que todo o trabalho do ator, quer de autoconhecimento, quer de autoestudo como homem ou artista, resulta num processo de transformação cujos resultados se repercutem em si próprio, pois o seu crescimento profissional e pessoal é um crescimento dual simultâneo.

9. Referências

- Barba, E., & Savarese, N. (1991). *Além das Ilhas Flutuantes*. Editorial Hucitec.
- Barba, E., & Savarese, N. (1995). *Arte Secreta do Ator: dicionário de Antropologia Teatral*. Editora da Unicamp.
- Barba, E. (2009). *A canoa de papel. Tratado de antropologia teatral*. Teatro Caleidoscópio/ Dulcina.
- Bonfitto, M. (2002). *O Ator Compositor*. Perspectiva.
- Braga, B., & Correa, A. B. (2022). A mímica corporal em brasa: intimidade, ateliê performativo e intervenção na criação do Duo Mimexe. *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, 12(2), 1-31. <https://journals.openedition.org/rbep/1273>
- Castanheira, C. I. P. C. C. (2022). *A metamorfose do ator – Investigação baseada nas metodologias de Constantin Stanislavski e Bertolt Brecht* (Dissertação Mestrado). Universidade de Évora.
- Cavalcante, R. R. (2012). *O treinamento de ator: seu papel na criação da personagem Alba no espetáculo teatral, Não alimente os bichos*. Instituto de Artes da Universidade de Brasília.
- Cecílio, S. (2009). *Dramaturgia do corpo. O treino do actor e a criação do espectáculo “Chuva Pasmada”* (Dissertação de Mestrado). Universidade de Lisboa.
- Machado, G. M. (2014). *A educação corporal e a gestualidade do ator*. Universidade Federal de Goiás.
- Martins, J. T. (2005). Integração corpo-voz na arte do ator: considerações a partir de Eugenio Barba. Em J. Guberfain, *A voz em Cena* (pp. 1-18). <https://janainatraselmartins.paginas.ufsc.br>
- Monis, F. C. (2004). O trabalho do ator: a preparação que antecede a cena. *Pro-Posições*, 15, I (43), pp.191-208pp. <https://www.fe.unicamp.br>
- Nunes, S. M. (2002). O corpo em equilíbrio, desequilíbrio e fora do equilíbrio. *Urdimento*, 4, 90-99. <https://doi.org/10.5965/1414573101042002090>
- Péclat C., Lopes, E., & Ferracini, R. (2021). O treinamento como caminho para o ethos na formação do e da atuante. *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, 11(4), 1-27. <https://journals.openedition.org>

- Pereira, T. I. M., & Rocha, C. C. S. C. (2018). Artes Visuais, Música, Teatro e Educação Física: linguagens e integração na formação de professores de 1º e 2º ciclo do Ensino Básico. *Transformar, criar, desafiar: o VII Congresso Matéria-Prima*, pp.724-739. <https://repositorio.ipl.pt>
- Picon-Vallin, B. (2008). *A Cena em Ensaios*. Perspectiva.
- Queiroz, H. G. S. (2012). *A construção de um corpo cénico: um contributo na formação de atores a partir do processo de criação dos personagens da peça "O Mágico de Oz"* (Dissertação de Mestrado). Universidade Aberta.
- Ribeiro, M. M. (2019). O treinamento do ator no laboratório de criação e investigação da cena contemporânea: a respiração como escultora de afetos. *Pitágoras 500*, 9(1), 132-144. <https://doi.org/10.20396/pita.v9i1.8655510>
- Roubine, J-J. (2002). *A arte do ator*. Zahar.
- Schimith, M. (2017). *Presença cênica e jogo: articulações e tensões nas construções poéticas como ator* (Tese Doutoramento). Universidade Federal da Bahia.
- Soares, C. L., & Madureira, J. R. (2007). Educação física, linguagem e arte: possibilidades de um diálogo poético do corpo. *Movimento*, 11(2), 75-88. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2869>
- Sousa, N. G., & Corrêa, P. S. (2007). O corpo na educação física, nas artes cénicas e na música: um estudo comparativo. *IV Reunião Científica de pesquisa e pós-graduação em artes cénicas*, 8(1). <https://portalabrace.org>
- Teixeira, B. (2015). *A Educação Física e a Dança: A abordagem estética do Desporto como uma possibilidade na área da Composição Coreográfica, com alunos do 5º vocacional da Academia de Música de Vilar do Paraíso* (Dissertação de Mestrado). Instituto Politécnico de Lisboa.

AUTOR:

Maria José dos Santos Cunha:

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Doutorada em Ciências da Educação exerce funções de ensino e investigação na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro e é investigadora do Centro de Investigação em Ciências e Tecnologias das Artes da Universidade Católica do Porto. Da sua atividade docente destaca-se a participação em cursos de formação de atores, animadores socioculturais, educadores de infância e professores do 1º ciclo do ensino básico, saúde e profissionais de turismo, bem como o envolvimento em pós-graduações, mestrados, doutoramentos e pós-doutoramentos. No capítulo da investigação atualmente os seus interesses focalizam-se nas questões emergentes do triângulo "Arte, Teatro e Educação".

mjscunha@utad.pt

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5144-8516>

Scopus Author ID: <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57930138500>

Ciência Vitae: <https://www.cienciavitae.pt/>

Ciência UCP: <https://ciencia.ucp.pt/en/persons/maria-josé-dos-santos-cunha>