



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES – PPGARTES**

LAURA JANETH RUBIANO ARROYO

TREINAMENTO: ANATOMIA ACTANCIAL.

**Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das
ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante.**

**Belém - Pará
2016**



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES – PPGARTES**

LAURA JANETH RUBIANO ARROYO

TREINAMENTO: ANATOMIA ACTANCIAL.

Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante.

Dissertação apresentada ao programa de Pós-Graduação em Artes da Universidade Federal do Pará como requisito para obtenção do título de Mestre em Artes.

Orientador: Prof. Dr. Cesário Augusto Pimentel de Alencar.

Linha de Pesquisa: processos de criação e atuação em artes.

Belém, Pará

2016

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da UFPA

Rubiano Arroyo, Laura Janeth, 1987-

Treinamento: anatomia actancial - um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. / Laura Janeth Rubiano Arroyo. - 2016.

Orientador: Cesário Augusto Pimentel de Alencar.

Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Pará, Instituto de Ciências da Arte, Programa de Pós-Graduação em Artes, Belém, 2016.

1. Representação teatral. 2. Linguagem corporal. 3. Teatro e dança. 4. Anatomia humana.
I. Título.

CDD 23. ed. 792.028



INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES

**ATA DE DEFESA PÚBLICA DE DISSERTAÇÃO DE MESTRADO
DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DO PARÁ.**

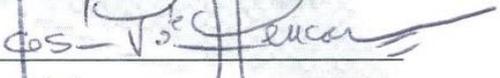
Aos vinte e oito (28) dias do mês de junho do ano de dois mil e dezesseis (2016), às quinze (15) horas, a Banca Examinadora instituída pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação em Artes da Universidade Federal do Pará, reuniu-se em Sessão Pública, no Programa de Pós-Graduação em Artes, sob a presidência do orientador professor doutor Cesário Augusto Pimentel de Alencar ao disposto nos artigos 58 a 61 do Regimento Interno, Seção V “da Aprovação ou Reprovação da Dissertação”, presenciar a defesa oral de Dissertação de Laura Janeth Rubiano Arroyo, Intitulada: **"Treinamento: Anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante."**, perante a Banca Examinadora, constituída de acordo com o prescrito no parágrafo único do Artigo 59 do Regimento acima mencionado, pelos professores doutores **Ana Flávia de Mello Mendes e Lane Viana Krejcova da Universidade Federal do Pará**. Dando início aos trabalhos, o professor doutor Cesário Augusto Pimentel de Alencar, passou à palavra a mestranda, que apresentou a Dissertação, com duração de trinta minutos, seguido pelas arguições dos membros da Banca Examinadora e as respectivas defesas pela mestranda, após o que a sessão foi interrompida para que a Banca procedesse à análise e elaborasse os pareceres e conclusões. Reiniciada a sessão, foi lido o parecer, resultando em aprovação, com o conceito **EXCELENTE com distinção**. A aprovação do trabalho final pelos membros será homologada pelo Colegiado após a apresentação, pela mestranda, da versão definitiva do trabalho. E nada mais havendo a tratar, o professor doutor Cesário Augusto Alencar agradeceu aos presentes, dando por encerrada a sessão. A presente ata que foi lavrada, após lida e aprovada, vai assinada, pelos membros da Banca e pela mestranda. Belém-Pa, 28 de Junho de 2016.

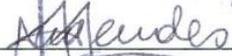
Prof. Dr. CESÁRIO AUGUSTO ALENCAR

Profª. Dra. ANA FLÁVIA MENDES

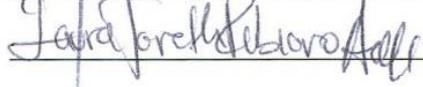
Profª. Dra. LANE VIANA KREJCOVA

LAURA JANETH RUBIANO ARROYO









Dedico este trabalho a meu pai Fernando Rubiano, quem me deu o melhor para erigir minha vida na arte. A minha mãe Myriam Arroyo quem com seus conselhos e força, acompanha meus processos como artista, pesquisadora, terapeuta e pedagoga. Aos meus irmãos, sobrinhos e a minha companheira, colega e amiga Wayra por sua dedicação, esforço e grandes construções que aportam a minha vida.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à OEA Coimbra, Capes, Universidade Federal do Pará e professores pela oportunidade de poder realizar meus estudos de Pós-graduação no Brasil. Agradeço a meu orientador Prof. Dr. Cesário Augusto Pimentel de Alencar, pelas contribuições no processo da pesquisa, por me ensinar a percorrer os caminhos necessários para meu desenvolvimento como pesquisadora, ressaltando a relevância do estudo realizado para o trabalho do atuante. Agradeço especialmente à Profa. Dra. Iracilda Sampaio, por sua companhia e cuidados nestes dois anos. Agradeço à Fundação Cultural do Estado do Pará e administrativos por seu apoio logístico na aplicação prática do projeto de pesquisa, à Alan Barata, Diogo Pimentel, Arthur Silva, Eliamara Pinheiro, Patrícia Pereira e Sthepanny Silva, por seu desempenho e companhia dentro do processo criativo da pesquisa. Agradeço a Wayra por sua companhia, conselho e apoio neste tempo de investigação. Agradeço a meu pai Fernando Rubiano, quem sempre me apoio em vida em minha construção do mundo da arte, a minha mãe, irmãos e sobrinhos, por seu amor e conselhos. Agradeço, por fim, a todos meus colegas e amigos que incentivaram e contribuíram na realização deste trabalho.

RESUMO

RUBIANO ARROYO, Laura Janeth. **Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante.** 2016. 232 fls. Dissertação (Mestrado em Artes) – Programa de Pós-Graduação em Artes, UFPA, Belém.

Este trabalho de investigação artístico-científica cria um treinamento corporal baseado no estudo anatômico e cinesiológico efetuado pela autora, de alguns teóricos da dança e do teatro do século XX referentes a: Vsévolod Meyerhold, Étienne Decroux, Tatsumi Hijikata, Kazuo Onho, Eugenio Barba e Pina Bausch, mormente no que tange as suas ferramentas didáticas voltadas ao desempenho dessa arte cênica, o qual permita aperfeiçoar as capacidades físicas do atuante compreendidas como a força-resistência, flexibilidade e elasticidade, objetivando dirimir ou prevenir as lesões apresentadas no âmbito do sistema músculo-esquelético das costas. O texto apresenta estudos comparativos de anatomia, feitos pela autora, ligados aos conceitos de anatomia actancial e da adaptação patológica social. Ademais, os temas encontrados e criados durante a investigação apontam para o fato de que as ferramentas de ensino, quando inerentes ao trato de peculiaridades anatômicas, vinculam-se aos sistemas psicofísicos e de energia originados, açambarcados e nutridos pelo organismo em treinamento. A partir desses sistemas, surgem prospectos alicerçados na anatomia do movimento, nas lesões da coluna vertebral e a pedagogia e a didática da formação actancial no treinamento de teatro e de dança, em um contexto examinado acorde a sua integralização orgânica psicofísica. Em seu maior escopo, aqui, empenha-se, por meio da linguagem cênica e da pedagogia do treinamento actancial, lidar como tratáveis as lesões músculo-esqueléticas das costas, assim como preveni-las durante o desempenho, exploração, laboratório e trabalho cênico do atuante.

Palavras-chave: Anatomia. Arte cênica. Treinamento. Cinesiologia. Coluna vertebral.

ABSTRACT

This artistic and scientific research creates a corporal expression, based on the systematic study of the anatomy and kinesiology of some theorists of the twentieth century, they are: Vsevolod Meyerhold, Etienne Decroux, Tatsumi Hijikata, Kazuo Onho, Eugenio Barba and Pina Bausch, implemented by the researcher, highlighting in the process of analysis the didactics tools focused on scenic performance of the actant, allowing to perfect the physical abilities, understood as: strength - resistance, flexibility and elasticity; aiming to reduce the injuries presented in the musculoskeletal system back. The text contains comparative studies of anatomy, made by researcher, they are linked to the concepts of actantial anatomy and pathological social adaptation. So the issues found and created during the research aim to the factor that the didactic tools of the performing arts, when included or related to anatomical peculiarities, they concern to the psychophysical and energy systems, they are caused, covered and nourished by the body in training. From these systems of training, appeared evident linked to the anatomy of movement, the injuries of the spine, the pedagogy and the didactics of the Actantial formation; in a context that integrates the psychophysical and organic qualities of Actantial training. Finally, here, it insists through the scenic language and pedagogy of Actantial training, cope with treatable the skeletal muscle back injuries, as well as prevent them in the performance, exploration, laboratory and stage work of actant.

Keywords: Anatomy. Performing Arts, Training. Kinesiology. Spine.

LISTA DE FOTOGRAFIAS

Fotografia 1. Participantes do projeto.....	33
Fotografia 2. Fensterputzer (The Windows Washer) (1997).	74
Fotografia 3. Estudo de eixos do movimento da peça “Ten Chi”	75
Fotografia 4. Participantes do projeto	78
Fotografia 5. Participantes do projeto	94
Fotografia 6. Participantes do projeto	95
Fotografias 7 e 8. Participantes do projeto.....	96
Fotografia 9. Participantes do projeto	99
Fotografia 10. Participantes do projeto	100
Fotografia 11. Participantes do projeto	102
Fotografias 12 e 13 Participantes do projeto.....	103
Fotografia 14. Participantes do projeto	106
Fotografia 15. Participantes do projeto	107
Fotografia 16. Participantes do projeto	109
Fotografia 17 e 18. Participantes do projeto	111
Fotografia 19. Participantes do projeto	113
Fotografia 20 e 21. Participantes do projeto	115
Fotografia 22. Participantes do projeto	120
Fotografia 23. Participantes do projeto	122
Fotografias 24, 25 e 26. Participantes do projeto.....	122
Fotografia 27. Participantes do projeto	125
Fotografias 28, 29, 30 e 31. Participantes do projeto.....	126
Fotografias 32. Participantes do projeto	128
Fotografias 33 e 34. Participantes do projeto.....	129
Fotografia 35. Participantes do projeto	130
Fotografia 36. Postura Inicial Fase 1: a mobilidade orgânica.....	138
Fotografia 37. Movimento 1. Fase 1: a mobilidade orgânica	140
Fotografia 38. Movimento 2. Fase 1: a mobilidade orgânica	141
Fotografia 39. Movimento 3. Fase 1: a mobilidade orgânica	142
Fotografia 40. Movimento 4. Fase 1: a mobilidade orgânica	143
Fotografia 41. Movimento 5. Fase 1: a mobilidade orgânica	145
Fotografia 42. Movimento 6. Fase 1: a mobilidade orgânica	146
Fotografia 43. Movimento 7. Fase 1: a mobilidade orgânica	148
Fotografia 44. Movimento 8. Fase 1: a mobilidade orgânica	149
Fotografia 45. Movimento 9. Fase 1: a mobilidade orgânica	150
Fotografia 46. Movimento 1. Fase 2: as pulsações corpóreas	152
Fotografia 47. Movimento 2. Fase 2: as pulsações corpóreas	154
Fotografia 48. Movimento 3. Fase 2: as pulsações corpóreas	155
Fotografia 49. Movimento 4. Fase 2: as pulsações corpóreas	157
Fotografia 50. Movimento 5. Fase 2: as pulsações corpóreas	158
Fotografia 51. Movimento 1. Fase 3: a visão do interno	160
Fotografia 52. Movimento 2. Fase 3: a visão do interno	162
Fotografia 53. Movimento 3. Fase 3: a visão do interno	163
Fotografia 54. Movimento 4. Fase 3: a visão do interno	165
Fotografia 55. Movimento 4. Fase 3: a visão do interno	166
Fotografia 56. Movimento 1. Fase 4: a partitura desarticulada e articulada.....	168
Fotografia 57. Movimento 2. Fase 4: a partitura desarticulada e articulada.....	170

Fotografia 58. Movimento 3. Fase 4: a partitura desarticulada e articulada.....	171
Fotografia 59. Movimento 4. Fase 4: a partitura desarticulada e articulada.....	173
Fotografia 60. Sequência 1. Fase 5: o ciclo do instinto	175
Fotografia 61. Sequência 2. Fase 5: o ciclo do instinto	176
Fotografia 62. Sequência 3. Fase 5: o ciclo do instinto	178
Fotografias 63, 64,65 e 66. Participantes do projeto.....	182
Fotografia 67. Participantes do projeto	184
Fotografias 68, 69,70 e 71. Participantes do projeto.....	185
Fotografia 72. Participantes do projeto	187
Fotografias 73,74,75 e 76. Participantes do projeto.....	188
Fotografia 77. Participantes do projeto	190
Fotografias 78,79,80 e 81. Participantes do projeto.....	191
Fotografia 82. Participantes do projeto	193
Fotografias 83, 84, 85 e 86. Participantes do projeto.....	194
Fotografia 87. Participantes do projeto	196
Fotografias 88, 89, 90 e 91. Participantes do projeto.....	197
Fotografia 92. Participantes do projeto	199
Fotografias 93, 94, 95 e 96. Participantes do projeto.....	200
Fotografia 97. Participantes do projeto	202
Fotografias 98 e 99. Participantes do projeto.....	204
Fotografias 100 e 101. Participantes do projeto.....	206
Fotografias 102 e 103. Participantes do projeto	207
Fotografias 104 e 105. Participantes do projeto.....	208
Fotografias 106 e 107. Participantes do projeto.....	209
Fotografias 108 e 109. Participantes do projeto.....	210
Fotografias 110 e 111. Participantes do projeto.....	211
Fotografias 112 e 113. Participantes do projeto.....	212
Fotografias 114 e 115. Participantes do projeto.....	213
Fotografias 116 e 117. Participantes do projeto.....	214
Fotografias 118 e 119. Participantes do projeto.....	215
Fotografias 120 e 121. Participantes do projeto.....	216
Fotografias 122 e 123. Participantes do projeto.....	217
Fotografias 124 e 125. Participantes do projeto.....	218

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Adaptações anatômicas.	35
Figura 2. Sequência da partitura biomecânica de Vsévolod Meyerhold.	42
Figura 3. Movimentos lineares	43
Figura 4. Movimentos angulares	43
Figura 5. Movimentos de expansão média	43
Figura 6. Movimentos de contração	44
Figura 7. Movimentos de deslizamento	44
Figura 8. Movimentos de ponto de equilíbrio	44
Figura 9. Movimentos deslocados	45
Figura 10. Músculos abdominais	45
Figura 11. Músculos das costas	46
Figura 12. Músculos do quadril	46
Figura 13. Músculos das extremidades superiores e inferiores.....	47
Figura 14. Análise dos eixos transversal e sagital, Decroux.....	48
Figura 15. Mímica Corporal Dramática de Étienne Decroux	49
Figura 16. Movimento de abdução	50
Figura 17. Movimento de rotação rígida.....	50
Figura 18. Movimento de translação	51
Figura 19. Movimento de flexão e extensão	52
Figura 20. Sistema nervoso central em função dos movimentos de dança Butô	53
Figura 21. Sistema nervoso autônomo.....	56
Figura 22. Estudo de eixos corporais.....	58
Figura 23. Articulações sinoviais.....	59
Figura-24. Movimentos de translação, rotação e combinação.....	63
Figura 25. Estudo do movimento das articulações sinoviais.....	64
Figura 26. Estudo do movimento das articulações sinoviais.....	65
Figura 27. Direções funcionais, ventral e dorsal.....	66
Figura 28. Plano frontal (A) e transversal (B).....	66
Figura 29. Músculos do quadril e do quadríceps.....	67
Figura 30. Estudo do movimento em relação ao treinamento do coletivo teatral Odin Teatret .	68
Figuras 31 e 32. Estudo do movimento em relação ao treinamento do coletivo teatral Odin Teatret	69
Figura 33. Músculos e ligamentos do quadril.....	69
Figura 34. Movimentos direcionais	70
Figura 35. Movimentos do eixo látero-lateral da coluna.....	72
Figura 36. Movimentos do eixo anteroposterior da coluna	72
Figura 37. Movimentos do eixo anteroposterior da coluna	73
Figura 38. Músculos das costas e do abdome.....	76
Figura 39. Fontes sociais e científicas que aportam à teoria do treinamento	82
Figura 40. Algumas capacidades físicas.....	83
Figura 41. Capacidades perceptivo – motrizes.....	84
Figura 42. Sistema respiratório humano.....	104
Figura 43. O tempo cênico e dramático.....	108
Figura 44. A mimeses da espiral no treinamento: anatomia actancial.....	117
Figura 45. Fibras musculares Tipo I e II.....	118
Figura 46. Elementos da Medicina Tradicional Chinesa.....	132
Figura 47. Coluna vertebral.....	134

Figura 48. Curvaturas da coluna vertebral	135
Figura 49. Escoliose.....	135
Figura 50. Músculos das costas	137
Figura 51. Análise do centro de Gravidade de Diogo Pimentel	184
Figura 52. Análise do centro de Gravidade de Arthur Silva.....	187
Figura 53. Análise do centro de Gravidade de Patrícia Pereira	190
Figura 54. Análise do centro de Gravidade de Eliamara Pinheiro.....	193
Figura 55. Análise do centro de Gravidade de Alan Barata	196
Figura 56. Análise do centro de Gravidade de Stephanny Silva.....	199
Figura 57. Análise do centro de Gravidade de Ana Torres.....	202
Figura 58. Estatística das lesões do complexo superior da população estudo	219
Figura 59. Estatística das lesões da do complexo inferior da população estudo	220
Figura 60. Porcentagens de aprimoramento da cifose torácica dos casos 6 e 7.....	220
Figura 61. Totais da lesão inicial vs Total da lesão no final do treinamento em porcentagens de aprimoramentos da lesão	221
Figura 62. Total da lesão depois da aplicação do treinamento em porcentagens de melhora ..	221
Figura 63. Porcentagens de aprimoramento da cifose cervical dos casos 1 e 3.....	222
Figura 64. Porcentagens de aprimoramento da síndrome do pescoço para frente dos casos 1, 2 e 7.....	222
Figura 65. Porcentagens de aprimoramento da cifose torácica dos casos 6 e 7.....	223
Figura 66. Porcentagens de aprimoramento da anteversão pélvica dos casos 1, 2,3,4,5 e 7.....	223
Figura 67. Porcentagens de aprimoramento da cifose torácica dos casos 6 e 7.....	224
Figura 68. Porcentagens de aprimoramentos da cifose torácica dos casos 2, 6 e 7	224
Figura 69. Porcentagens de aprimoramento da hiperlordose lombar dos casos 3 e 5	225
Figura 70. Porcentagens de aprimoramento do pescoço para o lado do caso 5.....	225
Figura 71. Porcentagens de aprimoramento da retroversão do caso 6.....	226

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Cronograma.....	27
Tabela 2. Composição das fases do treinamento: anatomia actancial	133
Tabela 3. Descrição dos músculos das costas	136
Tabela 4. Descrição Postura Inicial Fase I: a mobilidade orgânica	139
Tabela 5. Descrição do Movimento 1. Fase 1: a mobilidade orgânica	140
Tabela 6. Descrição Movimento 2. Fase 1: a mobilidade orgânica	141
Tabela 7. Descrição do Movimento 3. Fase 1: a mobilidade orgânica	142
Tabela 8. Descrição do Movimento 4. Fase 1: a mobilidade orgânica	144
Tabela 9. Descrição do Movimento 5. Fase 1: a mobilidade orgânica	145
Tabela 10. Descrição do Movimento 6. Fase 1: a mobilidade orgânica	146
Tabela 11. Descrição do Movimento 7. Fase 1: a mobilidade orgânica	148
Tabela 12. Descrição do Movimento 8. Fase 1: a mobilidade orgânica	149
Tabela 13. Descrição do Movimento 9. Fase 1: a mobilidade orgânica	150
Tabela 14. Descrição do Movimento 1. Fase 2: as pulsações corpóreas	152
Tabela 15. Descrição do Movimento 2. Fase 2: as pulsações corpóreas	154
Tabela 16. Descrição do Movimento 3. Fase 2: as pulsações corpóreas	155
Tabela 17. Descrição do Movimento 4. Fase 2: as pulsações corpóreas	157
Tabela 18. Descrição do Movimento 5. Fase 2: as pulsações corpóreas	158
Tabela 19. Descrição do Movimento 1. Fase 3: a visão do interno	161
Tabela 20. Descrição do Movimento 2. Fase 3: a visão do interno	162
Tabela 21. Descrição do Movimento 3. Fase 3: a visão do interno	164
Tabela 22. Descrição do Movimento 4. Fase 3: a visão do interno	165
Tabela 23. Descrição do Movimento 5. Fase 3: a visão do interno	166
Tabela 24. Descrição do Movimento 1. Fase 4: a partitura desarticulada e articulada	169
Tabela 25. Descrição do Movimento 2. Fase 4: a partitura desarticulada e articulada.....	170
Tabela 26. Descrição do Movimento 3. Fase 4: a partitura desarticulada e articulada.....	172
Tabela 27. Descrição do Movimento 4. Fase 4: a partitura desarticulada e articulada.....	173
Tabela 28. Descrição da Sequência 1. Fase 5: o ciclo do instinto	175
Tabela 29. Descrição da Sequência 2. Fase 5: o ciclo do instinto	177
Tabela 30. Descrição da Sequência 3. Fase 5: o ciclo do instinto	178
Tabela 31. Análises das 4 (quatro) vistas corpóreas, sendo anterior, posterior, lateral direita e lateral esquerda, das fotografias de Diogo Pimentel	183
Tabela 32. Análises das 4 (quatro) vistas corpóreas, sendo anterior, posterior, lateral direita e lateral esquerda, das fotografias de Arthur Silva	186
Tabela 33. Análises das 4 (quatro) vistas corpóreas, sendo anterior, posterior, lateral direita e lateral esquerda, das fotografias de Patrícia Pereira	189
Tabela 34. Análises das 4 (quatro) vistas corpóreas, sendo anterior, posterior, lateral direita e lateral esquerda, das fotografias de Eliamara Pinheiro	192
Tabela 35. Análises das 4 (quatro) vistas corpóreas, sendo anterior, posterior, lateral direita e lateral esquerda, das fotografias de Alan Barata	195
Tabela 36. Análises das 4 (quatro) vistas corpóreas, sendo anterior, posterior, lateral direita e lateral esquerda, das fotografias de Stephanny Silva.....	198
Tabela 37. Análises das 4 (quatro) vistas corpóreas, sendo anterior, posterior, lateral direita e lateral esquerda, das fotografias de Ana Torres do treinamento.....	201
Tabela 38. Relação de sessões em horas semanais de treinamento e porcentagens de assistência dos participantes do projeto Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da	

cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante	203
Tabela 39. Análise inicial e final da lesão de Diogo Pimentel caso 1	205
Tabela 40. Análise inicial e final da lesão de Arthur Silva caso 2.....	208
Tabela 41. Análise inicial e final da lesão de Patrícia Pereira caso 3	210
Tabela 42. Análise inicial e final da lesão de Eliamara Pinheiro caso 4	211
Tabela 43. Análise inicial e final da lesão de Alan Barata caso 5	213
Tabela 44. Análise inicial e final da lesão de Stephanny Dias caso 6	216
Tabela 45. Análise inicial e final da lesão de Ana Torres caso 7	217
Tabela 46. Estatística das lesões da população estudo	219

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	16
Situação - problema	20
Justificativa	22
Objetivos	23
Desenho metodológico da pesquisa	24
CAPÍTULO 1. CONCEPÇÕES ANATÔMICAS	30
1.1. O corpo: um panorama anatômico adaptado e cênico	30
1.1.1. O corpo adaptado	34
1.1.2. O corpo energético e perceptivo	36
1.1.3. O corpo cênico	39
1.2. Análise anatômica de alguns dos sistemas no treinamento actancial do século XX ...	40
1.2.1. Alusões ao sistema de Vsévolod Meyerhold	42
1.2.2. Alusões ao sistema de Étienne Decroux	47
1.2.3. Alusões ao sistema Butô de Tatsumi Hijikata e Kazuo Onho	52
1.2.4. Alusões ao sistema do Teatro Antropológico de Eugenio Barba e colaboradores	60
1.2.5. Alusões ao sistema de dança-teatro de Pina Bausch.....	70
CAPÍTULO 2. FERRAMENTAS DIDÁTICAS DA DANÇA E DO TEATRO NO TREINAMENTO	77
2.1. A didática e a pedagogia das artes cênicas	77
2.2. Pedagogia do treinamento actancial	81
2.2.1. As capacidades perceptivas – motrizes.....	84
2.2.2. As capacidades físico-motrizes.....	85
2.2.3. O treinamento físico do atuante	87
2.3. Ferramentas didáticas do treinamento actancial	91
2.3.1. O jogo das ações físicas	92
2.3.2. O movimento energético, físico e emocional	96
2.3.3. O ritmo das vivências cênicas.....	101
2.3.4. A respiração como centro das vibrações corporais.....	102
2.3.5. O espaço pactuado e percebido.....	105
2.3.6. O tempo das pulsações corpóreas e espaciais	107
2.3.7. A concentração e atenção na cena	108
2.3.8. A improvisação	109

2.3.9. A intuição.....	111
CAPÍTULO 3. TREINAMENTO: ANATOMIA ACTANCIAL	116
3.1. O treinamento na pesquisa de campo em laboratório.....	132
3.1.1. Fase I: a mobilidade orgânica	137
3.1.2. Fase II: as pulsações corpóreas	151
3.1.3. Fase III: a visão do interno.....	159
3.1.4. Fase IV: a partitura desarticulada e articulada.....	167
3.1.5. Fase V: o ciclo do instinto	174
CAPÍTULO 4. RESULTADOS	180
4.1. Análises e resultados do estudo postural da população considerada.....	180
4.2. Análises posturais comparativos anteriores e posteriores ao treinamento de laboratório aplicado.....	204
CONSIDERAÇÕES FINAIS	227
REFERÊNCIAS.....	228
ANEXOS	233

INTRODUÇÃO

“Somos o que fazemos repetidamente. A excelência então, não é um ato, senão um hábito.” –

Aristóteles

A educação artística nasce da concepção da pedagogia e da arte que se consideram um meio para transformar os impactos sociais, orientando as capacidades físicas e conceituais que os seres humanos tinham adquirido ao longo do tempo por meio do aprendizado, o que quer dizer que constroem, criam, escutam, guiam, olham e pesquisam as diferentes dimensões do desenvolvimento, conformando, desse modo, as bases didáticas e de ação no meio educativo, ideia apoiada por Juan C. Gisbertao ao expressar que “a educação se conclui como uma constante reorganização das experiências humanas, ou seja, um acontecimento pode conduzir a uma alternativa mais exata ao nível do resultado e processo”(1993, p.17).

A arte como meio contempla várias linhas de pesquisa que não somente abordam a sua composição para criar, ao tomar-se o jeito dela imergir-se no desenvolvimento como processo de fontes diretas e construção, tecendo os elementos que se estabelecem, na articulação do teórico junto à execução da prática. É aqui que se aborda a arte como ferramenta e base do desenvolvimento humano circunscrito numa dimensão ativa e intuitiva da cotidianidade e da sua história. Segundo essa concepção, convém levar em conta que a arte, como linguagem, atravessa o signo como representação das composições de um feito histórico e cultural, deixando uma evidência inicial na qual se criam novas concepções desde a avaliação, a proposta e a construção de diferentes teorias, como a que define a professora titular da Universidade de Navarra, María Antonia Labrada, ao refletir sobre a concepção simbólica do filósofo alemão Hans-Georg Gadamer (1900 –2002); (1985,p.65):

Si el símbolo solo gana su función representadora por la actualidad de su ser mostrando, esto quiere decir que en el símbolo se funden la señal y lo señalado, de manera que lo señalado forma parte de la señal misma; la señal pierde entonces su carácter instrumental o transitivo a medida que alcanza una identidad completa e imposible de disociar con lo señalado.¹

¹Se o símbolo só ganha a sua função representadora pela atualidade do seu ser mostrado, isto quer dizer que, no símbolo, misturam-se o sinal e o assinalado, de maneira que a assinalada forma parte do sinal mesmo, planteando, assim, que o simbólico seja, então, um sinal derivado de todo um conjunto de representações como conceitos fundamentais da arte. Traduzido pela autora.

Nessa execução, o signo e a sua representação ressaltam a arte integral conforme o seu atributo de feito coletivo que retoma e recobra força no feito individual. Dessa integração, originam-se o que se poderia chamar de ferramentas didáticas, contemplando uma metodologia a dar suporte a uma determinada temática ou planejamento artístico, neste caso, o cênico, especificamente, o da dança e o do teatro. Exercitando-se, então, como um meio que consegue evolucionar a partir dos contextos individual-coletivo para a abordagem das necessidades psicofísicas que os agentes, gregários ou não, apresentam seja no seu ambiente comum ou não, no seu meio externo, a arte possivelmente comporta um desenvolvimento dentro dos seus questionamentos a respeito de sua identidade mesma, quando verificada pela perspectiva dicótoma, portanto, não integralizada, resumida pela dualidade dela ser um ato ou um meio pelo qual se atua. Sugere-se, no presente empenho, a arte cênica como ferramenta pedagógica, ainda que arte per se, apropriada a uma transcendência, permitindo orientar os processos individuais e coletivos que levem a um complemento, a uma reestruturação e a uma ressignificação educativa.

De acordo com tais pressupostos, esta pesquisa tem cinco temáticas de execução: a arte, o treinamento, a anatomia do movimento, a pedagogia e a didática. Elas advêm, percebemos, da nossa vivência como treinadora física, professora, atriz e dançarina, cujo labor tem-se voltado a auxiliar no desempenho adequado das capacidades cinesiológicas e execução de exercícios proprioceptivos. As cinco temáticas referidas, no decurso da presente investigação artístico-científica, aplicam-se a uma população de estudo de campo, junto a qual vimos desenvolvendo um treinamento integralizado do organismo individual, componente do organismo coletivo formado pelos colaboradores. Ressaltamos que esse treinamento tem problematizado a verificação de quais ferramentas didáticas da arte cênica permitem um tipo específico de trabalho terapêutico, especificamente o engajado no sistema cinesiológico das costas.

Nas artes cênicas, em sentido amplo, o corpo atua diretamente com as ideias, as criações e as modalidades estéticas, destacando as ações no espaço, desde um começo até o final de uma peça teatral ou de dança, logrando atravessar linhas expressivas e significativas em seu conteúdo, ressaltando os diferentes matizes que uma imagem ou um movimento possam articular desde a observação do espectador até a vivência direta do ator ou dançarino.

O corpo, então, está presente numa forma significativa para o artista cênico, já que, em cada representação, transmite, exemplifica, atravessa e constrói mundos diversos de uma

perspectiva realista, absurda, cômica ou trágica, estando o seu gestual em conexão direta com a psique. Desse atributo conectivo, poderíamos cogitar que o treinamento contempla dois princípios: o primeiro sendo a conexão interna, incluindo os órgãos, a intuição, a imaginação e a própria experiência humana e a segunda; a segunda, a parte física que atua diretamente com a vitalidade fisiológica em movimento, com uma ação direta que vai caminhando e explorando, para, assim, dar um encontro entre o interno e o externo, i.e. a vitalidade de um treinamento contígua à relação exploratória entre o mundo e o respectivo segmento interno ao organismo. Para alicerçar essa interação espacial, encontramos a descrição de Ferracini (2009, p. 96):

O treinamento energético quase não possui regras formais. Os movimentos podem, e devem, ser aleatórios, grandes, ocupando todo o espaço da sala e sempre devem ser realizados de maneira extremamente dinâmica, englobando todo o corpo e principalmente a coluna vertebral. A única regra primordial: nunca parar. Pode-se, e deve-se, sempre, variar a intensidade, o ritmo, os níveis, a fluidez, a força muscular, enfim, toda a dinâmica das ações, mas nunca parar. Parando, quebra-se o “fio” condutor e desperdiça-se toda a energia trabalhada até aquele momento.

Assim, podemos observar que o conceito de treinamento deve estar sujeito às condições internas, o que é vital para o trabalho da consciência da coluna vertebral, como um eixo de grande trânsito energético pelo corpo interno e externo. Além disso, durante a história do treinamento físico e intuitivo do atuante, a direção da energia e as suas derivações contemplam diretamente as criações com um sentido estético de símbolos particulares e universais. Algumas dessas técnicas corporais aplicadas ao treinamento cênico têm uma origem oriental, já que, na verdade, o que prima é a energia que transita pelo corpo para dar, como resultado, uma ação de emoções e argumentos físicos que se façam verdadeiros ao olhar do espectador.

Um exemplo vem a ser uma técnica oriental aplicada no corpo cênico, chamada o *t'ai chi ch'uan* (ou *taijiquan*), originária da China, que, mesmo sendo marcial, estabelece uma união da energia interna com uma representação ancestral, ao ser trabalhado na preparação de um ator. Nesse, ela fortalece o seu intelecto intuitivo, quebrando a representação forçada de um feito cotidiano, ideia expressada no trabalho investigativo de Strapação Ana (2011, p. 78), em seu treinamento para o ator por meio do *t'ai chi ch'uan*:

Executar as formas também é uma maneira de dinamizar a energia corporal e fazê-la fluir. A forma apenas expressa o que acontece internamente. A movimentação básica das sequências e constituída pelos seguintes princípios: praticamente todos os movimentos são executados em pé e em base, coluna ereta, joelhos levemente flexionados; a maneira de caminhar é sempre e a mesma, com raras exceções; o movimento tem início no quadril; e a respiração é abdominal, realizada de acordo com a movimentação, nos movimentos de expansão, inspira-se, e nos movimentos de contração, expira-se. E a dinâmica estabelecida entre a movimentação e a respiração que torna possível o Tai Chi [sic], o circular da energia no interior do corpo.

Em outros termos, o movimento executado relaciona-se com a energia fluida, por produzi-la em alternância contrativa e expansiva, entre as quais há diminuta pausa, promovendo, com vibrações advindas dessa alternância, uma conexão com os elementos bioquímicos da terra.

Outras modalidades utilizadas no treinamento corporal cênico são o sistema criado pelo alemão Joseph Hubertus Pilates (1883 - 1967) e a arte marcial e meditativa *yoga*². O primeiro deles, conhecido como método Pilates, trabalha com a potência músculo-articular, ressaltando a flexibilidade e o centro da força como o seu principal ponto de equilíbrio; já o *yoga* aporta o envolvimento do aparato psicofísico, objetivando, precipuamente, a obtenção e a circulação da considerada energia vital, ou *prana* (HERMÓGENES, 2014). Tanto o Pilates quanto o *yoga*, verificamos que providenciam derivações energéticas rumo a um encontro cósmico e universal do corpo com os princípios espirituais, energéticos e supra-conscientes, porque metafísicos, transcendentais aos fenômenos factuais perceptíveis pelos sentidos do corpo. Essas técnicas ressaltam-se na educação somática, aprimorando a autopercepção e a percepção do organismo no espaço, atributos incluídos nos âmbitos físicos e emocionais do atuante, seja do teatro e/ou dança.

Partindo dessas concepções anteriores, esta pesquisa está dividida assim: no primeiro capítulo, intitulado “Concepções anatômicas”, enfatizamos a relação da anatomia, o treinamento actancial, a pedagogia e as patologias músculo-esqueléticas das costas. Ressaltando que, a partir destes termos, a autora cria e desenvolve, durante a sua investigação, os seguintes termos: anatomia actancial e anatomia da adaptação patológica social, os quais aludem, em grande parte, ao resultado da pesquisa.

O segundo capítulo, “Ferramentas didáticas da dança e do teatro no treinamento”, descreve a relação do treinamento, da pedagogia e da didática nas artes cênicas, construindo-se os termos de pedagogia do treinamento actancial, didática do treinamento actancial e as ferramentas didáticas do treinamento actancial. Os conteúdos descritos no primeiro e no segundo

² Dentre os conhecidos tipos de *yoga*, referimo-nos aqui à modalidade clássica, i.e. ao *hatha yoga*, ou *yoga* do sol e da lua. Durante a sua prática, faz-se necessário o hábito com termos designadores de singularidades inerentes a sua apropriada execução. Tomamos, por exemplo, os vocábulos sânscritos, aqui escritos com fonemas latinos, *chackras* (pontos vitais, em número de sete, distribuídos desde o topo da cabeça à região do períneo, passando pelo tronco em seu percurso pela coluna vertebral e sacrolombar e regiões correspondentes no interior do corpo, como vísceras e tecidos), *pránáyáma* (respiração por meio de exercícios), *ásana* (posição), *puraka* (inspiração), *rechaka* (expiração), *bahya kumbhaka* (retenção da expiração, com o músculo diafragma relaxado) e *antara kumbhaka* (retenção após a inspiração, com o músculo diafragma contraído), entre outros (HERMÓGENES, 2014; SIVANANDA, 2016).

capítulo são a base para a construção do treinamento efetuado pela autora, em sua busca por esquadriñar e, possivelmente, tentar soluções para resolver patologias músculo-esqueléticas avaliadas e encontradas na população estudo desta pesquisa.

No terceiro capítulo descreve-se o treinamento aplicado durante 5 (cinco) meses a um grupo de 7 (sete) pessoas, atividade esta volvida ao estabelecimento da união do conhecimento anatômico³ e cinesiológico⁴ do sujeito atuante cênico, seja em dança e/ou em teatro. Assim que, são examinadas e ressaltadas as ferramentas didáticas do treinamento actancial que trabalham diretamente com o tópico do corpo em adaptação cênica, energética e perceptiva. O treinamento: anatomia actancial, proposto e criado como um sistema de treinamento para o atuante pela autora desta dissertação, compõe-se de 5 fases de desenvolvimento. Cada fase compreende várias sequências de exercícios, abarcados dentro da mimese da espiral, como a forma chave deste treinamento. Estas fases podem-se misturar e assim gerar partituras criadas pelo atuante para sua composição cênica.

A ênfase do quarto capítulo é a demonstração e evidência da mudança na postura corporal da população estudada na pesquisa, iniciando com a avaliação postural, determinando as lesões posturais de cada indivíduo, além da análise final das mudanças realizadas durante o laboratório do treinamento: anatomia actancial, ocorrido no período de 5(cinco) meses, entre outubro de 2014 até fevereiro de 2015.

SITUAÇÃO - PROBLEMA

Este contexto da criação de projetos, que contenham a união entre a pedagogia e a arte, pode gerar um ambiente que proponha, motive e esteja à mão como instrumento voltado às necessidades que o entorno e a comunidade apresentem. Assim, este projeto surge de um questionamento pessoal despontado: é factível a criação, por meio da dança, do teatro, da anatomia do movimento e algumas técnicas de treinamento físico, de um treinamento corporal que trabalhe diretamente com os músculos de apoio e contribua para a resolução das patologias físicas das articulações e da coluna?

³ Etimologicamente, “O termo [anatomia, cujo adjetivo masculino é anatômico,] deriva do Grego *anatomae* que por sua vez é formado pelos vocábulos *ana* (através) e *tome* (corte), pois na antiguidade foi ‘através do corte’ que os cientistas começaram a estudar o corpo humano” (GUEDES, 2016).

⁴ Compreendido etimologicamente como a união do radical grego *ciné*, indicativo de movimento, e do radical grego *log*, indicador de estudo (LIMA, 2016).

Do mencionado questionamento pessoal, despontado e ligado a inquietações, permitimo-nos fazer uma indagação mais direta, voltada ao treinamento, abarcando, então, essa problemática: quais ferramentas didáticas da dança e do teatro aportam a criação de um treinamento corporal para melhorar as patologias das costas, assim como a flexibilidade, a força-resistência e a elasticidade?

Dessa forma, este projeto está focado no trabalho do (re) ajuste postural, ressaltando o papel relevante da coluna como eixo principal de controle, movimento, ajuste e equilíbrio corporal.

Em diferentes espaços do saber, analisamos que o sedentarismo, a má nutrição, o consumo de açúcares, o trabalho excessivo – por um lado – e os trabalhos monótonos e repetitivos – por outro lado – influem nas principais lesões das costas, neste caso, a coluna, que sofrem as principais alterações dos ossos, a começar pela afetação do tecido muscular. Devido ao fato de, sintomaticamente, em consequência de tais lesões, o suporte ósseo não ter força suficiente para sustentar e equilibrar os eixos corporais, surgem patologias desde baixa intensidade até muitas vezes crônicas, assim como problemas articulares nos ombros, joelhos, tarsos e até metatarsos, afetando o movimento e a estabilidade corporal.

Pouco interesse vê-se na ambiência educativa, cultural e laboral em gerar espaços e oferecer programas de treinamento e saúde laboral; por esse motivo, estabelecemos a necessidade de uma sistematização programática de treinamento físico, partindo do fortalecimento muscular e articular, especialmente focado nas lesões diagnosticadas. Entendemos estarmos, dessa maneira, contribuindo para a diminuição e, em escala ampla, para a cessação das patologias causadas pela baixa ou nula preocupação de trabalhar-se nos músculos e a “higiene postural”⁵ nas atividades cotidianas.

Conforme a dita problemática e a partir da nossa vivência como professora e artista, entendemos ter a responsabilidade de guiar e propor ferramentas didáticas para a arte cênica, para que, nela, criem-se verdadeiras bases da arte e da pedagogia como meio para transformar

⁵ Segundo definição de texto expedido pela Associação Colombiana de Medicina Interna-ACMI, “La higiene postural es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento y así evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral, al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones.” (2015), ou, em língua portuguesa, “A higiene postural é um conjunto de normas cujo objetivo é manter a correta posição do corpo, em quietude ou em movimento, evitando, assim, possíveis lesões, [e levando o indivíduo ao aprendizado, principalmente, da proteção da coluna vertebral, quando da realização de [suas] atividades diárias, evitando que se apresentem dores e diminuindo o risco de lesões”. Traduzido pela autora.

diferentes ambientes que não somente sejam espaços habilitados por cadeiras, quadros e livros; senão, que façam com que essa arte possa relacionar-se com aspectos pedagógico, técnico e fisiológico, logrando, esperançosamente, melhorar a qualidade de vida por meio de um treinamento corporal.

O projeto tem início com uma avaliação qualitativa da higiene postural das pessoas participantes, i.e., de nossos colaboradores. Esperamos uma aplicação programática desmembrada por variados saberes e ferramentas didáticas, onde os elementos, o jogo e a estética do ambiente possam ressaltar a exploração, a comunicação, a reflexão, a expressão, a observação e a autonomia da população, fornecendo um meio proponente de novas alternativas educativas e de treinamento corporal. Almejamos, em adição, construir esses saberes e essas ferramentas de modo processual, aportando-os em situações de caso práticas, sejam individuais ou construídas socialmente.

JUSTIFICATIVA

Nos programas atuais de saúde na Colômbia, está-se promovendo a atividade física como meio terapêutico desde entidades públicas ou privadas com projetos que têm duração máxima de quatro a seis meses, pagos pelo estado, buscando garantir a participação de algumas populações para gerar algum tipo de mudança nos seus hábitos de vida cotidianos. É por isso que se apresenta urgente desenvolver espaços e aprofundar planejamentos que, na sua contextualização e na sua pesquisa, relacionem ferramentas didáticas com as técnicas corporais, pois, em muitos projetos, especifica-se só a técnica e não se faz maior a informação teórica, didática e pedagógica, ao propor e liderar algum tipo de treinamento corporal.

Esse aspecto tem gerado imenso interesse em nossa pesquisa da anatomia do movimento. A partir dele, podemos gerar um plano de treinamento corporal que melhore o ajuste postural na população sedentária ou esportista, dançarinos, pessoas com movimentos repetitivos na sua vida diária ou afins com esses campos artísticos, provendo, dessa maneira, novas alternativas e impactos sociais, com técnicas próprias baseadas na arte cênica, as quais ajudem a consolidar esses propósitos.

Quando analisamos alguns dos projetos artísticos que se tinham realizado, percebemos ser necessário fortalecer o saber em relação à pedagogia, à arte e à anatomia, estabelecendo-as como um meio para transformar os processos educativos. Consequentemente, percebemos

sensível melhora física, emocional e social, perspectivas direcionadas aos que a população tenha com fins de potencializar as suas habilidades e as suas qualidades individuais e coletivas.

Assim, como facilitadora dos exercícios propostos, acreditamos que temos a responsabilidade de guiar e propor ferramentas didáticas da arte cênica para que se criem as bases da arte e da pedagogia, como meio para lograr o relacionamento entre as instâncias pedagógicas, técnicas e fisiológicas, dentro da proposta investigativa e prática, apurando a qualidade de vida da população estudo a começar por uma avaliação corporal. Como docente da arte cênica, consideramos o corpo humano como a ferramenta principal de ação. A esse respeito, o cuidado na condução de propostas práticas, quanto à ação curativa e ao desenvolvimento da higiene corporal, subsiste enquanto nosso essencial procedimento metodológico. Tem sido nossa preocupação, em trajetória acadêmica, artística e terapêutica, a conciliação de diferentes saberes e ferramentas didáticas, onde a estética do ambiente possa haver-se com elementos como: a exploração, a comunicação, a reflexão, a expressão, a observação e a autonomia da população que interatua nesse espaço. Tratamos, por dedução, de processos pedagógicos manifestos a partir de propostas técnicas eficazes em seus efeitos práticos.

Relacionando a importância que nos tem a conjuntura acima, decidimos realizar esta dissertação para uma pesquisa prático-teórica, quiçá, geradora de contribuições aplicáveis em demais procuras por uma qualidade funcional do organismo ávido por ser ativo na diagnose e eventuais soluções de suas patologias somáticas, mormente as ocorrentes nas costas.

OBJETIVOS

Objetivo geral

Criar um treinamento corporal baseado no estudo anatômico e cinesiológico de alguns teóricos da dança e do teatro do século XX e nas suas ferramentas didáticas que permitam melhorar a força - resistência, a flexibilidade e a elasticidade no trabalho do atuante, além da diminuição das lesões apresentadas ao nível do sistema músculo-esquelético das costas.

Objetivos específicos

- Desenvolver uma avaliação corporal para determinar o (s) tipo (s) de patologia (s) ou lesões que sejam apresentados (as) por cada participante do projeto;

- Aliviar e/ou suprimir as dores corporais por meio da prevenção das lesões das articulações e dos músculos da coluna vertebral;
- Aplicar o treinamento em um termo de 5 (cinco) meses, aos fins dos quais se possam gerar os resultados pautados em uma avaliação teórico - prática.

DESENHO METODOLÓGICO DA PESQUISA

Características da população estudo

A população estudo desta pesquisa está composta por pessoas interessadas em fazer uma iniciação teatral, principiada no dia 16 de outubro de 2014, na Fundação Cultural do Pará, precisamente nas oficinas do espaço educativo e cultural Curro Velho, de Belém do Pará, Brasil. A pesquisa é baseada em um treinamento corporal, partindo da experiência da autora na área de dança e teatro e da anatomia do movimento.

Inicialmente, esse grupo era formado por 18 indivíduos, até o dia 07 de novembro de 2015, após o que permaneceram 07 indivíduos (3 homes e 4 mulheres) de 16 até 40 anos de idade, os quais permaneceram até o dia 16 de fevereiro de 2015, final da etapa planejada do treinamento para verificação dos resultados possíveis.

Procedimento metodológico.

Para o processo corporal com a população estudo, foram necessárias as seguintes linhas de execução:

- Realizamos uma avaliação corporal, para efeito de triagem, segundo execução de alguns exercícios físicos, realizados por meio de instrumentalização da dança e do teatro que permitiram fazer um estudo da força-resistência, da elasticidade e da flexibilidade, com a finalidade de observar as diferentes habilidades e dificuldades do grupo estudo.
- Segundo a avaliação corporal músculo-esquelética, realizamos um estudo de ajuste postural, conforme as fotos tiradas do grupo e de cada indivíduo participante, utilizando, como ferramenta principal, a quadrícula simétrica⁶ e os eixos corporais ou planos, para, assim,

⁶ Segundo o dicionário *mathematicsdictionary* é um *conjunto de líneas horizontales y verticales uniformemente espaciadas. Se utilizan cuadrículas para ayudar a dibujar gráficas o localizar puntos en una gráfica.*

A quadrícula é um conjunto de linhas horizontais e verticais uniformemente espaçadas. Utilizam-se quadrículas para ajudar a desenhar gráficos ou localizar pontos em um gráfico. Traduzido pela autora. É um instrumento utilizado

determinar quais lesões posturais se apresentaram. Este estudo realiza-se com apoio dos *softwares* Kinovea e Sapo; especializados na análise da biomecânica do movimento, além do conhecimento da anatomia do movimento e análise do ajuste postural da autora.

- Executamos o treinamento segundo as patologias e as capacidades físicas encontradas no estudo na população em estudo. De acordo com um encaminhamento processual metodológico, descrevemos, cada aula da oficina, em um diário de campo, assim como registramos, via imagem, a execução de movimentos por nós solicitados. Isso nos permitirá estabelecer quais ferramentas da dança e do teatro utilizar-se-ão e ajudarão a criação do treinamento, além da melhora das lesões encontradas nos indivíduos sob estudo.

- Por fim, mas não ao fim, empreenderemos uma análise quantitativa e qualitativa da melhora das lesões e capacidades corporais, através da comparação de dados e a estatística do início e do final do treinamento corporal aplicado.

1. Instrumentos da coleta de informação.

A investigação começa com a inclusão do pesquisador para iniciar o diagnóstico da população estudo, assim, é necessário observar e analisar os processos corporais de cada um, por meio de testes corporais e do estudo anatômico, para poder gerar uma análise e, desde as patologias achadas, poder diagnosticar as necessidades diretas do grupo estudo e começar a estabelecer quais ferramentas didáticas da dança e do teatro têm relação válida para propor um treinamento de melhora corporal. Então, como investigador, é necessário observar, participar e analisar desde a execução, a proposta do movimento e a ação cênica para determinar uma guia, uma reflexão, uma resposta, um processo e um desenvolvimento tanto do pesquisador como dos participantes, quer dizer, o saber será construído ao avanço do trabalho cênico, assim como dar-se-ão soluções aos problemas corporais achados, e escrever-se-á cada processo para a comprovação e o fim desta dissertação.

- Diário de campo:

Realizamos, por meio da definição dos objetivos, a data, a descrição da atividade que se fará em cada dia para comparar o programado com o executado e, assim, lograr uma reflexão do

para realizar a avaliação postural e utilizado em edições fotográficas. Com a quadrícula é possível determinar as patologias músculo-esqueléticas ou as lesões apresentadas das costas.

investigador baseada na observação, na resposta dos participantes, nas dúvidas, no desenvolvimento do processo corporal, nos acertos e nos desacertos na proposta aplicada.

- Revisão Documental.

Fez-se a indagação correspondente ao tema central do estudo, referente aos elementos aplicados na cena da dança e do teatro, conceitos da didática e da pedagogia das artes cênicas, o RPG, anatomia do movimento, cinesiologia, biomecânica, análise corporal e os processos que tinham se relacionado com o tema estudo, para poder relacionar, constatar, avaliar e analisar a proposta e construir o marco teórico, o marco referencial, os antecedentes e os planejamentos realizados.

- Fotografia e vídeo.

Realiza-se um registro fotográfico e de vídeo de cada sessão, para poder documentar cada processo realizado e, dessa forma, complementar e evidenciar a dissertação. Esses instrumentos serão achados em três tempos: o primeiro, ao início, para fazer as análises corporais; o segundo, durante a aplicação do treinamento; e o terceiro, ao final do treinamento para a verificação dos resultados obtidos. Por último a dissertação conta com fotografias que mostram os exercícios feitos adequadamente para o terceiro capítulo, que definira o treinamento.

- Análise e interpretação dos dados.

Como método básico, organizar-se e sistematiza-se os dados obtidos no processo da pesquisa, para, assim, analisar, segundo a data, as fotografias tiradas, o tempo de execução, as observações no espaço e os diferentes escritos que o investigador realizou, tendo como resultado uma análise que avaliará o processo e o desenvolvimento do treinamento, gerando uma interpretação equivalente aos objetivos planejados, por meio dos desenhos e dos quadros estatísticos que permitam observar um resultado da média das patologias encontradas e das melhoras corporais conseguidas.

2. Tipo de investigação.

Esta dissertação está baseada na investigação aplicada onde o investigador pretende contribuir à sociedade a partir de suas necessidades, achando as soluções de uma problemática concreta e ofertando resultados práticos, que se transformem em ações. Para tanto, parte-se da observação das problemáticas genética e/ou social inerentes à coluna vertebral, e da experiência

pessoal e profissional da autora, estabelecendo os critérios para melhorar as lesões das costas e as capacidades funcionais corporais por meio da arte cênica.

Enfoque da investigação.

Esta pesquisa encontra-se baseada no enfoque misto, em que estão imersos os conteúdos qualitativos e quantitativos, trabalhando diretamente com as seguintes linhas que se encontram definidas e citadas no teste doutoral de (HERNANDEZ, apud, RUIZ, 2011, p.165):

- a) Llevan a cabo observación y evaluación de fenómenos.
- b) Establecen suposiciones o ideas como consecuencia de la observación y evaluación realizadas.
- c) Prueban y demuestran el grado en que las suposiciones ó ideas tienen fundamento.
- d) Revisan tales suposiciones ó ideas sobre la base de las pruebas o del análisis.
- e) Proponen nuevas observaciones y evaluaciones para esclarecer, modificar, cimentar y/o fundamentar las suposiciones ó ideas; o incluso para generar otras⁷.

Tabela 1. Cronograma.

ANO	DATA	ATIVIDADE	RECURSO
2014	21 de Agosto até Outubro 27	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboração do cronograma • Construção do planejamento da problemática, dos objetivos, da justificativa, o começo da indagação do marco teórico e referências ou antecedentes e metodologia. • Começo da escritura de diário de campo. 	Computador, livros, diários, jornais, internet.
2014	9 de Outubro até 9 de Novembro	<ul style="list-style-type: none"> • Realização do curso on-line de RPG, como aporte da fundamentação teórica. 	Computador, internet

⁷ “a) Levam imersas a observação e avaliação de fenômenos. b) Estabelecem suposições as ideias como consequência das observações e avaliações realizadas. c) Provam e demonstram o grau em que as suposições ou ideias têm fundamento. d) Revisam tais suposições ou ideias baseadas nas provas e as análises. e) Propõem novas observações e avaliações para esclarecer, modificar, cimentar e/ou fundamentar as suposições ó ideias; ou inclusive para gerar outras”. Traduzido pela autora.

2014	16 de Outubro até 19 de Outubro.	<ul style="list-style-type: none"> Análise Corporal, postural, individual, para diagnosticar patologias músculo-esqueléticas das costas. Testes criados por meio dos exercícios e das técnicas da dança e do teatro para avaliar a força-resistência, a elasticidade e a flexibilidade da população estudo. 	Fotografias, Software Kinovea como apoio para avaliar as patologias das costas.
2014	20 de Outubro	<ul style="list-style-type: none"> Entrega e explicação dos resultados avaliados à população estudo. 	Computador.
2014	20 de Outubro até 7 de Novembro	<ul style="list-style-type: none"> Primeira etapa de Aplicação do treinamento corporal. 	Espaço Fundação Cultural do Estado do Para. Oficinas Curro Velho.
2014	7 de Novembro	<ul style="list-style-type: none"> Mostra da primeira etapa da execução do treinamento. 	Espaço Fundação Cultural do Estado do Para. Oficinas Curro Velho.
2014	8 de Novembro até 10 de Novembro	<ul style="list-style-type: none"> Análise do desenvolvimento estatístico baseado nos objetivos da pesquisa da primeira etapa de execução 	Fotografias, Software Kinovea como apoio para avaliar as patologias das costas, Microsoft Excel
2014 2015	11 de Novembro até 31 de Março	<ul style="list-style-type: none"> Segunda etapa de Aplicação do treinamento corporal. 	Espaço Fundação do Para Oficinas Curro Velho.
2014	15 de Dezembro	<ul style="list-style-type: none"> Entrega do trabalho de pesquisa com os requerimentos da aula de metodologia. 	Folhas.
2015	1 de Abril até 5 de Abril	<ul style="list-style-type: none"> Análise do desenvolvimento estatístico final baseado nos objetivos da pesquisa. Término de diário de campo com as reflexões e as sequências feitas durante o processo. 	Fotografias, Software Kinovea como apoio para avaliar as patologias das costas, Microsoft Excel.
2015	6 de Abril até 7 de Outubro	<ul style="list-style-type: none"> Realização do segundo capítulo da dissertação. Desenho do treinamento aplicado, com a sua imagem de execução e a explicação, segundo cada patologia e capacidade corporal. 	Computador, fotografias, livros e evidências das análises da população estudo.
2015	8 de Outubro até 22 de Dezembro, Janeiro	<ul style="list-style-type: none"> Revisão dos capítulos um e dois pelo orientador, segundo o programado nos objetivos da pesquisa. Apresentação da dissertação na qualificação. 	Computador, fotografias, livros e evidências das análises da população estudo

2015 2016	1 de Janeiro até 4 de Abril	<ul style="list-style-type: none"> • Realização do terceiro e quarto capítulos da dissertação em base a: <ol style="list-style-type: none"> 1. Avaliação, reflexões e resultados. 2. As patologias encontradas na população estudo. 3. Importância da dança e do teatro para a anatomia do movimento. 4. Avaliação do programa de treinamento aplicado. • Considerações finais, bibliografia e anexos. (Diário de campo, fotos do processo, reflexões e vídeos do programa de treinamento criado). 	Computador, fotografias, livros e evidências das análises da população estudo, evidências e reflexões do diário de campo. Microsoft Excel e estatísticas.
2016	2 de Junho	<ul style="list-style-type: none"> • Entrega da dissertação com as correções do orientador registradas no processo. 	Folhas.
2016	29 de Junho	<ul style="list-style-type: none"> • Entrega final da dissertação 	

Capítulo 1. Concepções anatômicas.

1.1. O corpo: um panorama anatômico adaptado e cênico

O corpo, neste escrito, é considerado o mecanismo único que permite realizar ações concretas, relacionando elementos biológicos, anatômicos e emocionais como formadores do meio em que se geram as representações do ser e do estar. Essa representação gerada efetiva-se ao mesmo tempo em que ocorre o que poderia nomear-se como a execução de movimentos pactuados para um fim, que se consertam, interpretam-se e entrelaçam-se ao nível psicofísico. É desse modo que a concepção do corpo faz ênfase sustentável para o ator e o dançarino, porquanto é, ao nível cênico, que há um redescobrimento do corpo. O treinamento para esse redescobrir corporal constitui um fenômeno condutor, a partir do âmbito orgânico, de uma descrição, apropriação e manifestação física que, por sua vez, promove uma interpretação externa. O desenvolvimento social como corpo cênico e criador pode suscitar o que afirma Igor (2006, p. 4):

El redescubrimiento del cuerpo en el teatro [...] se puede situar dentro un fenómeno cultural más amplio conocido como *Körperkultur* (cultura del cuerpo) que se desarrolló en Europa a principios de siglo XX a través de la gimnástica, el naturismo, higienismo y nudismo. Karl Toepfer apunta a este fenómeno como uno de los más importantes en la construcción de cierta identidad moderna: un cuerpo lleno de vitalidad y fuente de una energía transgresora de los límites de la racionalidad y convenciones sociales en busca de liberación y éxtasis.⁸

Sendo assim, um corpo constitui o movimento dinâmico em um espaço, ou seja, preestabelece a relação entre ação, espaço e tempo, partindo de uma constante movimentação e intercâmbios entre os sistemas físicos internos e externos que se consolidam como uma associação de partituras, que avançam e desenvolvem a sua tarefa nesse ambiente circundante e acoplado.

As noções de corpo vêm-se construindo como um componente estruturado, que responde, ao nível patológico, ao ser um acontecimento analisado desde as perspectivas fisiológicas ou biológicas. Mas mais que um corpo que se desloca fisicamente, há variações da conduta, que podem derivar-se das ações sociais, onde o sujeito desempenha a sua criação,

⁸ “O redescobrimento do corpo no teatro pode se situar dentro de um fenômeno cultural mais amplo conhecido como *Körperkultur* (cultura do corpo) que desenvolveu-se na Europa a princípios do século XX através da ginástica, o naturismo, higienismo e nudismo. Karl Toepfer aponta a este fenômeno como um dos mais importantes na construção de certa identidade moderna: um corpo cheio de vitalidade e fonte de uma energia transgressora dos limites da racionalidade e convenções sociais em busca da liberação e éxtase”. Traduzido pela autora.

gerando, no seu corpo, todo um esquema comportamental, desde o psicológico, afetivo, emocional, anatômico e orgânico.

O corpo, neste sentido, teria uma formação esquelética baseada em como é o ambiente onde desempenha as suas atividades diárias, partindo de seus reflexos mais próximos, como a memória e a linguagem dos componentes que estão mais perto e como isso pode articular-se a sua esquematização e ao resultado das patologias ou das lesões anatômicas que ele apresenta no seu crescimento, gerando o significado e o composto da anatomia adaptada às estruturas sociais do corpo humano.

O corpo é uma balança de atividades que permite analisar as suas relações, os espaços e os ambientes onde anda, comunica-se, expressa-se, aprende e interioriza quanto ao que acontece no seu redor. Por exemplo, a criança adquire níveis comportamentais dos pais, assim como também adquirirá os seus comportamentos fisiológicos, gerando uma anatomia patológica igual ou com uma porcentagem parecida. O que poderia explicar a sua vez, porque certo número de pessoas de uma cultura específica tem, nas suas análises anatômicas, uma aproximação ou similitude corporal. Portanto, as lesões patológicas anatômicas podem ser adquiridas no entorno desses comportamentos sociais, em que o sujeito cresce, tal noção pode ser relacionada à perspectiva do Doutor em Biologia Celular e pioneiro na investigação com células mãe, Bruce Lipton (Estados Unidos, 1944), que afirmar que “os seres humanos são meros resultados de uma "consciência ameboide coletiva". Assim como uma nação reflete as características de seus cidadãos, nossa condição humana reflete a natureza de nossa comunidade celular.” (LIPTON, 2007, p.13-14).

O corpo é ambientalmente adaptável e transformado segundo as suas vivências sociais. Os diferentes espaços onde desempenha as suas atividades cotidianamente como a casa, a escola e o ambiente de infância externo interferem no resultado do que pode nomear-se como um corpo adquirido. Um corpo adquire uma anatomia que é copiada, assimilada e desenvolvida nos seus períodos de crescimento e adaptação físico-ambiental, assim como também surge a maior quantidade de lesões músculo-esqueléticas das costas, sendo causadas por hábitos comuns ou adaptadas do ambiente circundante.

Nesse ponto, a arte cênica pode começar a gerar intervenções próprias, desde a concepção do corpo que se estabelece e do treinamento que se desenvolve a sua atividade mais potencial, portanto, propor-se desde o aspecto anatômico, o seu desenvolvimento é adequado, ao

gerar um corpo criativo que pode transformar os seus próprios esquemas fisiológicos ou adaptados.

Por exemplo, vários teóricos do teatro e da dança têm focado a sua atenção no treinamento corporal, destacando-o como o princípio do potencial cênico, porque um corpo que adquire anatomicamente habilidades físicas pode, sem dúvida, alcançar altos níveis de confiança, articulação, desempenho, sensação e transgressão do próprio espaço cênico, isto é, o ator e o dançarino devem treinar o seu corpo, acondicioná-lo e transformá-lo fora e dentro da cena para cultivar e levar a verdadeira arte de atuar e de dançar, inclusive, na base de seu treinamento devem expor-se e contemplar movimentos energéticos, porque, quando o atuante e o dançarino descobrem a sua energia interior, eles podem superar-se, encontrar-se e dar-se completamente na comunicação, precisão e liberdade do seu corpo cênico.

Segundo: (AZEVEDO, 2008, p.18) “o corpo do ator afinado para agir e reagir ininterruptamente aos mais variados estímulos, ocupa o espaço do palco e age sobre o espectador contando com uma arte desenvolvida por mérito do treino intenso e rigoroso”, assim que, desde esta constante, afirma-se que o corpo cênico pode proporcionar um treinamento que trabalhe diretamente com essa patologia músculo-esqueléticas adaptadas, proporcionando confiança, esforço e rigorosidade a quem pode, desenvolvendo para seu benefício diário, anatômico e social.

É aqui onde o pedagogo-artista deve começar a relacionar todos os caminhos que a arte cênica possui em si mesma, isto é, como docentes, devem propor experiências educativas que ajudem a ressaltar e redescobrir, na população, esses seres sensíveis, observadores e pesquisadores de seus estados internos e externos, proporcionando, dessa forma, a vivência proativa de uma arte social, cênica e científica, que gere resultados visíveis frente à organização das ações e experiências vividas dentro dos espaços de aprendizado. Por este motivo, afirma (Hernández, 2000, p. 9):

Que si pensamos en el desarrollo de la personalidad y del sentido estético, la actividad artística se convierte en un medio con el que establecer un dialogo enriquecedor con el entorno físico y social del individuo, desarrollando en el capacidades creativas, a la vez que contribuye a que adquiera una actitud estética hacia el medio todo aquello porque: Le ayuda a construir pensamiento. Le proporciona un método de expresión. Le capacita para apreciar esta forma de lenguaje⁹.

⁹ “Que sim pensamos no desenvolvimento da personalidade e do sentido estético, a atividade artística se converte em um meio com o que estabelecer um diálogo enriquecedor com o entorno físico e social do indivíduo, desenvolvendo nele as capacidades criativas, assim como se contribui a que adquira uma atitude estética que o

Fotografia 1. Na fotografia: Yan Almeida, Stephanny Silva, Laura Rubiano, Andrea Silva e Patrícia Pereira. Participantes do projeto. Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante.



Local: ETDUFPA. (Escola de Dança e Teatro, UFPA), Belém do Pará, Brasil. Fotografia de: Ana Torres. Fev. de 2015.

Pode-se afirmar, então, que a educação artística acha-se relacionada com a formação do ser humano em todos os níveis psicofísicos e sensitivos, proporcionando-lhe ferramentas para abordar a sua linguagem expressiva, a sua anatomia, a sua sensibilidade, a sua percepção, a sua imaginação, a sua criatividade e o trabalho coletivo, complementando, dessa forma, o aprendizado, a evolução motriz, o melhoramento músculo-esquelético e a sua ação como ser social, crítico e reflexivo.

De todo este amplo caminho entre a arte cênica, a pedagogia, a didática e a anatomia, começa a entrar-se na construção das vertentes humanas, que poderiam dar um significado valorativo a todo o que se constrói como seres sociais, culturais, tradicionais e visionários políticos. Esse é um ponto base, a partir do feito de que somos partícipes de uma estrutura social, assim mesmo começa-se a construir as estratégias para sentir-se dentro dessas características mistas que se estabelecem, que, no fundo do assunto, geram seres adaptados e não desenvolvidos nas suas próprias capacidades.

Por isso, a partir desse conceito variado que se há exposto entre o caminho social, educativo e artístico, começa a aparecer neste escrito a importância dos significados:

dirija ao meio todo aquilo por que: ajuda-o a construir o pensamento. Proporciona-lhe um método de expressão”. Capacita-o a apreciar esta forma de linguagem. Traduzido pela autora.

1. A anatomia da adaptação social no corpo humano: a qual se derivaria do estudo cinesiológico e patológico das lesões músculo-esqueléticas geradas por eventos ambientais, educacionais e sociais da comunidade, em que o sujeito desenvolve-se cotidianamente, adquirindo características patológicas totais ou similares dos sujeitos com os quais cresce.

2. A anatomia actancial que parte da análise cinesiológica e segmentada de cada osso, articulação e músculo, que realiza um determinado movimento nos treinamentos de atores e dançarinos, partindo do processo psicofísico, orgânico e energético que eles desempenham.

Estes dois conceitos começam a construir a importância que tem a anatomia, composta desde a sua intervenção social e através da arte cênica, e como ela pode gerar uma articulação e uma transformação nos corpos que apresentam certas patologias músculo-esqueléticas nas costas, porquanto ao estudar a profundidade dos treinamentos anatomicamente de certos teóricos teatrais e da dança, pode-se começar a criar uma linguagem em comum do movimento, dando como resultado um treinamento a partir dessas ferramentas didáticas e físicas que a arte cênica oferece para, assim, levá-las ao cotidiano e que isso consiga melhorar aquelas lesões geradas desde a anatomia da adaptação social no corpo humano.

1.1.1. O corpo adaptado.

Neste conceito inicial, poder-se-ia abordar que todos os corpos em nível fisiológico partem de um princípio essencial de ser e derivar-se das células como aquela unidade morfológica de todo ser vivo, elas, por sua vez, desde o princípio de concepção podem começar a formar um embrião, para, depois, desenvolverem-se na composição total do ser vivo, inclusive, nesse processo de crescimento fetal, é possível observar que, em muitos casos, pode existir uma diminuição de atividade biológica ao relacionar-se com estados emocionais, físicos e psicológicos, que atravessa a mãe gestante nessa etapa de crescimento gestacional, isto é, desde os inícios vitais, o feto recebe informação da sua mãe, a qual se transmite a seus ciclos vitais e pode influir no seu desenvolvimento corporal, emocional e psicológico.

O corpo é uma organização de ações voluntárias que se juntam, deslocam, trabalham e começam a adquirir qualidades próprias e externá-las. Ele envolve uma estrutura base que evolui segundo os aspectos fisiológicos, psicológicos e emocionais que operam as suas capacidades diariamente, transgredindo suas decisões sobre o modo como pode desenvolver os seus assuntos próprios. Nesse ponto, pode-se começar a analisar que se um sujeito é capaz de modificar as suas determinações, dependendo das decisões globais do grupo familiar a que pertence, ele pode

adotar as patologias anatômicas que se encontram nesse mesmo grupo, ou igualmente adaptar a sua fisiologia a qual observa e sente no ambiente no qual se cria.

Um exemplo das sensações adaptadas pode ser aquele que especifica o Doutor em Filosofia, Maurice Merleau-Ponty, ao suscitar que:

A chamada patologia do membro fantasma é uma ilusão ou uma alucinação que aparece logo após a amputação de um membro. Trata-se de um fato conhecido que os amputados experimentam frequentemente sensações desagradáveis ou dolorosas que parecem residir na parte do corpo que foi perdida: eles sentem o membro amputado. O membro fantasma acompanha, assim, tais pacientes por toda parte. (MERLEAU-PONTY, 2007, p.23).

Em outros termos, significa afirmar que se a memória salva e reproduz o efeito que causou a perda de um membro tempo depois do que aconteceu, é possível que um corpo reviva patologicamente a informação fisiológica que a mãe deixa em sua formação gestante e que, depois, produzir-se-á nele como um fantasma, fazendo com que o seu corpo adapte-se anatomicamente às patologias que assume da sua mãe, como um efeito reflexo. Assim mesmo, no caso que esse sujeito não assuma a sintomatologia da sua mãe, ele pode adquirir as suas patologias anatômicas ósseas do seu viver diário, seja na escola, no trabalho, com os amigos, etc., gerando, na sua morfologia, um estado de catarse e atitudes sobre como as suas articulações, os seus ossos e os seus músculos devem comportar-se e adaptar-se, adquirindo patologias isquêmicas dos demais sujeitos.

Na figura 1, observa-se um exemplo de como um ser humano, no seu estado natural ou fetal (sujeito A), pode adquirir a patologia dominante da sua mãe ou de um sujeito externo que conviva diariamente com ele (sujeito B), intervindo na sua anatomia. Gera-se, como resultado, um corpo híbrido que adquire sintomatologias diferentes, a patologia do membro fantasma manifesta-se, principalmente, em sintomas posturais. A maioria das pessoas, então, costuma ter lesões músculo-esqueléticas nas costas, seja em consequência de gestação problemática, seja por aquisição de atividades ou costumes diários.

Figura 1. Adaptações anatômicas.



1.1.2. O corpo energético e perceptivo.

A energia pode ser entendida como uma concepção ou um nascimento da vitalidade e a emanção de um corpo interno e externo, que trabalha e propõe um movimento dependente da forma e da estrutura das consequências, partindo da força íntegra que relaciona o bem-estar e a concentração do acionar corpóreo.

A habilidade de presenciar os elementos que constrói o corpo não físico pode emanar da sensação de vitalidade ancestral, ou seja, desse corpo que tem uma memória energética. Nessa consequência, diz-se, no sentido da mobilidade, que o corpo estaria conformado pelo interno, externo e essencialmente do inconsciente ou consciente de sua composição desde o mental, estático e excêntrico.

Daí, a importância de um corpo híbrido, porquanto, no total de sua atividade humana, contempla os feitos energéticos e os particulares da essência do vital e significativo, isto é, desse momento em que a habilidade de sentir prima e desenvolve a capacidade de conceber, atuar, conhecer e viajar ao mundo primeiro, ao mundo único, que faz, depois desse reconhecimento, a união das forças opostas e equilibradas com os seres naturais, físicos e energéticos.

Dessas concepções sobre a qualidade energética como o aprimoramento da vitalidade humana, assinala-se, nos sentidos, um lugar funcional, eles são os causadores da percepção do “eu” e do mundo exterior, por sua vez, estão acompanhados por três fatores importantes que são: o primeiro, o próprio corpo; o segundo, o mundo ambiente ou natural; e o terceiro, o mundo corporal do outro ser humano, nessa complementação entre a energia vital e os sentidos. É importante estabelecer que uma compartilha o espaço da outra, já que, na medida em que um corpo sente, assim mesmo percebe, emana e recebe energia própria e do exterior.

Segundo essa base prática, a energia do corpo poderia ter duas fases de relação a respeito: a primeira é a atenção energética, essa expansão dos sentidos, onde a percepção transmite e integram-se as qualidades do interno para o externo; a segunda fase constitui o corpo intelectual, ou seja, a concentração da mente, que parte do conceito da conexão do organismo com o movimento e o pensamento em si mesmo. Nessas duas fases, observa-se a projeção do espaço e do tempo da energia e a transmissão como um efeito da construção e da proliferação da energia potencial ou vital, para, assim, compor o que se conhece como um corpo energético, que se translada desde o conhecimento de si mesmo em um espaço único e substancial.

Leva-se ao entendimento do vazio ou do silêncio, para, assim, estabelecer o ponto de partida para entender que a energia vital pode apoiar e estabilizar esse corpo material que fisicamente atua e reflete a sua intenção psicofísica, no momento em que o corporal faz a relação do mundo interno e externo. Assim, completa-se em uma base anatômica que entende a sua composição, baseando-se no fato que a ideia nasce desde uma imagem interna que se consegue depois da concentração e da respiração, evocando não somente os cinco sentidos corpóreos e energéticos, mas corporalmente, energeticamente e biologicamente.

Um sentido entra em ação quando nós procuramos uma representação, uma vez que a nossa compreensão não haja iniciado a sua atividade, isto é, precisamos do sentido para conectar o corpo com a ação de perceber, mas para entender-lhe e julgar as diferenças entre esses objetos percebidos, opta-se pela união das capacidades dos hemisférios cerebrais como complemento sensório-motor e psicofísico.

O corpo é um decifrar de percepções que têm que ser direcionadas e expostas com todas as suas capacidades, daí, nasce a importância de encaminhar e compreender tudo aquilo que um corpo pode chegar a sentir, isso complementa-se quanto às questões cênicas, que o atuante é um acionar de percepções e pode concentrar, na sua ação, um complexo desde o sentir até esse corpo movimentado, energeticamente livre e propositivo no espaço.

Os sentidos participam no desenvolvimento da energia corporal, quer dizer, através desse perceber, o corpo executa energia, faz uma relação entre o sentir, os sentidos, a percepção obtida e a energia dada e tomada. É importante, nesse momento, esclarecer que os sentidos relacionam-se com o trabalho orgânico do atuante, considerando-se que todos têm uma conexão intuitiva e que dão passo a um treinamento vital no atuante para o seu trabalho cênico. Tudo parte da essência única que o ser cênico permanece presente em seu acionar, onde os universos de sentido de uma peça podem considerar-se o momento da temporalidade e da exploração máxima do sujeito, abarcando-se-lhe o momento da proximidade e da percepção, conseguindo esse efeito ao despertar de um sentido à energia sempre existente e disposta a tecer os elementos explorados, sensitivos e vitais do corpo do ator, para, assim, acionar o seu estado orgânico.

O atuante deve ter presente, no seu corpo, a vitalidade biológica, física e energética para o desenvolvimento da intuição. Como na passagem ao momento criativo nesse processo, o sentir orgânico é a base fundamental de construção e alienação cênica do ator.

Aqui, no contexto dos sentidos como compreensão e distribuição energética, pode-se gerar um dos aspectos para o momento criativo da intuição, pois, nesse instante, ocorre a evocação da quarta fase, descrita anteriormente, em que a união das três fases anteriores pode conformar e compartilhar o orgânico sensorial da concepção e da construção criativa. Então, está-se conduzindo a que o treinamento orgânico do ator parte de três princípios que são: a energia potencial, os sentidos corpóreos e os estados fisiológicos, executando-se esses princípios nessas quatro fases, gerando-se, como resultado, o orgânico e a sua relação com o mundo sensório e vital do ator.

É a partir do trabalho com esses sentidos que o organismo do ator demonstra uma complexidade maior, não somente em seu trabalho físico, senão também no psíquico, porque tem a obrigação de relacionar os seus estados corpóreos para dar a deslumbrar um personagem na sua essência. Nesse instante, o trabalho actancial tem que se encontrar no mundo interno, para, assim, conseguir a anteposição da ação e, depois, tratar do todo orgânico, incluindo, aqui, o físico e o instintivo da sua representação, para, assim, efetuar o seu movimento e a exposição completa do personagem criado.

A expressão corpórea, inclusive na vida cotidiana, tem um efeito e uma resposta orgânica, e o atuante tem a qualidade de consegui-la e entendê-la no seu treinamento diário. Neste sentido, consegue uma possível sequência do silêncio, onde os movimentos são uma resposta do impulso orgânico e vital. É uma olhada a uma reflexão pessoal, gerada da neutralidade e da concentração como o equilíbrio da interpretação, já que, para alcançar a estrutura física de um personagem, é importante o reflexo próprio e o entendimento dessa meditação máxima dos sentidos articulados e preparados, para acionar em um tempo e espaço aberto, sem limitantes.

O atuante tem vários fatores de interpretação, segundo a variação e a experimentação energética. O mesmo corpo é um templo sagrado que interatua com o ambiente e prepara-se para propor uma possível aliança com esse meio, isto é, a sua essência, é o possível despertar consciente; a respiração faz que o ato de abrir os olhos desenvolva o método meditativo e os sentidos joguem e participem abertamente da construção interpretativa do ator, movimentos que relacionem a consciência desse músculo utilizado e a energia que ele emana de sua base, consegue que o ator compreenda a memória, a concentração e o feito de escutar o seu corpo mais do que a qualidade comum pode desenvolver diariamente.

As práticas das artes milenárias orientais conduzem ao entendimento da realidade artificial e real. Nesse contexto, podemos ser a consequência de uma realidade de oposições e de princípios alternados de duas energias, que fortalecem o ciclo central dos elementos e conduzem a estrutura humana a uma fonte evolucionária, porque o corpo, quando consegue essa dimensão de compreensão, pode desestruturar-se e harmonizar-se com a energia vital. Esse princípio conduz o atuante a entender a oposição, como aquela dança de suas ações internas e externas, que se unem e desligam em sua partitura intencionada. Ao ser consciente de suas atividades orgânicas, o atuante pode obter controle de sua interpretação, para aprimorar o feito de que o corpo é a união das forças opostas e como, através disso, percebe as alienações e as consequências dos eixos da memória física e emocional, para esclarecer a vivência e a alienação da proposta cênica como tal.

Além disso, o corpo é uma estrutura física que precisa ser consciente de sua composição orgânica, energética e muscular, sendo a anatomia do movimento a magia das relações de sentir e perceber esse corpo que se movimenta e esclarece a sua ação. Como exposto até aqui, ao adotar os sentidos e a anatomia como a energia vital, o atuante conecta as ações de respirar com o sentir dos processos bioquímicos corporais, para, assim, emanar energia pura.

Nesse processo, não se pode esquecer que a coluna é o eixo principal de conexão e alternância da energia recebida e dada. Por isso, a anatomia actancial, trabalhando com os processos psicofísicos e energéticos, permite perceber o movimento energético em forma de ondas e linhas através das vértebras da coluna e é essa emanância que permite a potência do fluxo deslocado das costas, do quadril, da parte óssea e articular.

Finalmente, conclui-se a respeito dessas concepções da anatomia actancial, a energia e o psicofísico, que a coluna atua como o eixo energético principal, desenvolvendo, no trabalho do atuante, a precisão de seus movimentos, tornando-os ações orgânicas. Para alcançar esse estado de realizações das ações, deve-se incluir um treinamento orgânico, também chamado psicofísico, para, assim, agregar energia na estrutura da ação, gerando, ao longo prazo, no treinamento actancial, a vitalidade necessária para que a sensação interna leve-o a criar instintivamente a sua partitura pessoal e coletiva em uma peça teatral ou dancística.

1.1.3. O corpo cênico.

Na vivência do atuante, o orgânico tem, como principal motivo, a sua relação com o que ele realiza física e emocionalmente, para, assim, complementar-se no mundo de probabilidades

estéticas, poéticas e, ademais, ocasionar as moldações que se encontram no espaço-tempo, onde cria e vive os seus movimentos. Nessa prática interna, a lembrança de sua anatomia interna poder-lhe-ia levá-lo a experimentar a materialidade do que ele busca internamente e é exposto na mesma cena, convertendo o seu corpo no primeiro elemento e o que acontece internamente como o segundo elemento, para, assim, outorgar visibilidade as suas compreensões do que o mundo dos movimentos lhe oferece.

O atuante mistura-se entre a sua natureza humana e visceral, mais que nada partindo do que quer e do que o mundo oferece, se o ator é consciente das probabilidades que estão concêntricas no ambiente, pode-se treinar de acordo com três momentos: o primeiro, a consciência do orgânico (respiração, órgãos, tecidos, ossos, músculos e articulações); o segundo, o corpo afetivo (emoções ligadas ao movimento), e terceiro, uma anatomia em movimento que se expressa em partituras fixas ou orgânicas.

Daqui, nasce uma pergunta: Quais são os órgãos que ajudam no treinamento do atuante? Nesse ponto, remetemos à profundidade do corpo actancial, porquanto, muitas vezes, esquece-se do sentido, o eixo principal de um movimento, e do que ele pode chegar a construir, inclusive, da mesma alma que o produz.

Além disso, pode-se remeter às profundidades da medicina chinesa, que, em seu conhecimento milenar, afirma que existem quase 100 (cem) pontos energéticos conectados aos diferentes órgãos, músculos, ossos e articulações. Porquanto o ator não somente movimentar-se pelo espaço com uma ação em construção, ele desperta todo um acontecer interno. Nesse instante de conexão, aparecem os quatro corpos, sendo dois materiais e dois energéticos, ou seja, o corpo mental, o corpo orgânico, o corpo energético e o corpo emocional. Articular os quatro corpos com o atuante abre o caminho ao desenvolvimento de partituras, desde a sua consciência da alma até a consciência energética total. Deve-se estabelecer que a medicina chinesa trabalha justamente com essas relações visíveis e invisíveis, que é o que o atuante faz no seu treinamento, inclusive, na mesma ação cênica.

Esses consequentes dos quatro corpos levam a um eixo em comum, nomeado respiração, porque, por meio desse processo bioquímico involuntário, o ator alcança a relacionar o que acontece em seu interior e seu exterior com a ajuda da encenação. O ator, dramaturgo e teórico teatral Antonin Artaud (1896-1948) enfatizou neste sentido: “E assim qualquer ator, mesmo o menos dotado, pode, através desse conhecimento físico, aumentar a densidade interior e o volume

de seu sentimento, e uma tradução ampliada segue-se a este apossamento orgânico” (ARTAUD, 1935, p. 158).

Ressalta-se que a presença cênica do atuante parte da dimensão que o converte em um corpo dividido, que se quebra para dar uma opção de deslizamento energético, afetivo, orgânico, mental e emocional, mas ele, para conseguir esse instante concentrado, deve dotar-se do que Antonin Artaud chamou de “esforço” (ARTAUD, 1935, p. 157), considerando-o como aquela emanção do pensamento afetivo e a sua vez do orgânico.

Além disso, o ator e o dançarino são um sistema circulando, em que os seus próprios encontros fazem de seu trabalho cênico uma explosão e uma mistura de acontecimentos, buscas, desequilíbrios, equilíbrios, moldações e transformações. Contudo, quando ele é consciente disso, o seu trabalho cênico converte-se numa anatomia andante, num sentido que perpassa desde o orgânico até o energético.

Finalmente, o corpo do atuante é a mesma encarnação e emanção da alma. Ele sente as qualidades internas e cada movimento, assim como o que os acompanha, os seus sentidos agudos, vibratórios e coerentes que produzem a respiração. Assim, o atuante desenvolve mais que um corpo físico na cena, os seus quatro corpos misturados em um momento híbrido e andrógono para a criação de seus personagens, para essa evocação da ação e o porquê da mesma ação.

1.2. Análise anatômica e cinesiológica de alguns dos sistemas no treinamento actancial do século XX.

A anatomia actancial é o estudo e o encontro com o movimento corpóreo em uma expansão total com a cena, assim que se vai partir do estudo anatômico no contexto da dança e do teatro do século XX, para ampliar as relações entre o movimento, a essência, a partitura e a estrutura corporal do treinamento para os atuantes, aproximando-se, aos conceitos, o sistema e a análise da anatomia do movimento, partindo do esclarecimento da consciência corpórea e dos eixos que permitem esse desenvolvimento do movimento em relação aos treinamentos psicofísicos criados por 1) o ator, diretor e teórico teatral russo Vsévolod Meyerhold (1874-1940), criador da biomecânica, 2) o ator e mimo francês Étienne Decroux (1898-1991), criador da mímica corporal dramática; 3) o ator, diretor e teórico teatral italiano Eugenio Barba (1936), criador da antropologia teatral, 4) o sistema de treinamento da dança japonesa Butô, criada pela tutoria de Tatsumi Hijikata (1829-1986) e Kazuo Ohno (1906-2010); e 5) o sistema desenvolvido pela dançarina, coreógrafa e diretora alemã, pioneira na dança-teatro, Pina Bausch (1940-2009).

1.2.1. Alusões ao sistema de Vsévolod Meyerhold.

A biomecânica, quando entendida como conjunto de ações, permite ao atuante gerar uma preparação física e anatômica para a sua dominação e expressão máxima no exercício cênico. Dele resulta a articulação do corpo e a possibilidades de que ele pense diretamente com o movimento, deixando de lado o vocabulário exclusivamente psicológico. Assim, o organismo como que passa a comemorar a vitalidade corpórea e o seu sentido simbólico, expressionista, grotesco e de gestualidade maior, gerando, no atuante, uma proporção e uma consciência do movimento e de sua máxima expressão. No fundo, o seu treinamento biomecânico pode-se considerar como realizado por repetições mecânicas do estar e do atuar articulado.

Para este estudo anatômico, observa-se e faz-se ênfase na figura 2, onde a qualidade anatômica da sequência “atirando a flecha”, na técnica da "biomecânica"¹⁰, encontra-se nos eixos principais da execução do movimento: 1) no eixo transversal, desenvolvendo a movimentação na parte superior cranial e inferior caudal e, 2) no eixo anteroposterior, realizando o movimento em direção ventral e dorsal.

Figura 2 – Sequência da partitura biomecânica de Vsévolod Meyerhold (1874-1940), denominada “atirando a flecha”



Fonte: <http://slideplayer.com.br/slide/352817/#>

Neste estudo, considera-se que as sequências criadas e estabelecidas por Vsévolod Meyerhold, de acordo com a sua proporção corpórea, geram-se nos seguintes movimentos:

¹⁰ A biomecânica [...] é um sistema de treinamento criado por Vsévolod Meyerhold (1874-1940), baseado nas ações físicas de Stanislavski, mas sem a preocupação de favorecer o “reviver” (ASIAN, 2010,p, 148)

1. Lineares: Movimentos de alongamento em forma de linha reta.¹¹

Figura 3. Movimentos lineares.

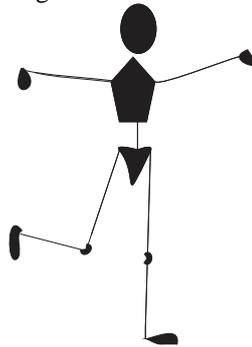


Imagem desenhada pela autora.

2. Angulares: Movimentos que enfatizam os ângulos das articulações.¹²

Figura 4. Movimentos angulares.

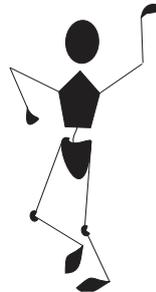


Imagem desenhada pela autora.

3. Expansão média: Movimentos amplos que se executam numa distância proximal, intermédia do eixo que produz a ação.¹³

Figura 5. Movimentos de expansão média.

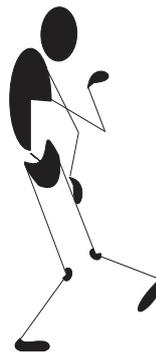


Imagem desenhada pela autora.

4. Contração: Movimentos que geram uma tensão muscular.¹⁴

¹¹ Terminologia baseada em (LIPPERT, 2013, p. 13) e (CLIPPINGER, 2011, p.474).

¹² Terminologia baseada em (LIPPERT, 2013, p. 13) e (CLIPPINGER, 2011, p.474).

¹³ Terminologia baseada em (LIPPERT, 2013, p. 14) e (CLIPPINGER, 2011, p.474).

¹⁴ Terminologia baseada em (LIPPERT, 2013, p. 13) e (CLIPPINGER, 2011, p.474).

Figura 6. Movimentos de contração.

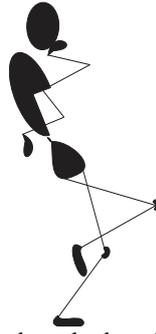


Imagem desenhada pela autora.

5. Deslizamento: movimentos que circulam no espaço, passando de um movimento a outro.

Figura 7. Movimentos de deslizamento.

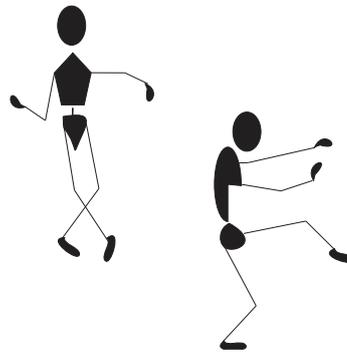


Imagem desenhada pela autora.

6. Ponto de equilíbrio: movimentos que conseguem, com as oposições físicas, o controle e a estabilidade corporal.¹⁵

Figura 8. Movimentos de ponto de equilíbrio.

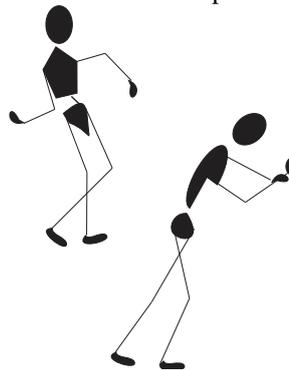


Imagem desenhada pela autora.

7. Movimento deslocado: Movimentos que levam a articulação a um maior

¹⁵ Terminologia baseada em (LIPPERT, 2013, p. 13-16) e (CLIPPINGER, 2011, p.474).

dobramento ou amplitude.¹⁶

Figura 9. Movimentos deslocado.

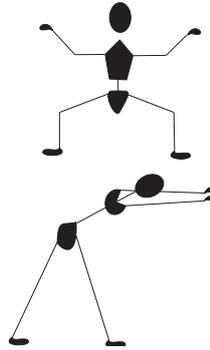


Imagem desenhada pela autora.

No sentido muscular, considera-se a possibilidade de que, na sequência da figura 2, situam-se, como músculos principais da execução do movimento, os seguintes, sustentando em primeira medida que a maioria de estes músculos são os principais da musculatura axial, que são essenciais na manutenção da posição ortostática do corpo em geral:

1. Músculos abdominais: travesso abdominal, oblíquo interno, oblíquo externo e reto abdominal, presentes nos movimentos de contração, expansão média, ponto de equilíbrio e deslizamento.

Figura 10. Músculos abdominais.

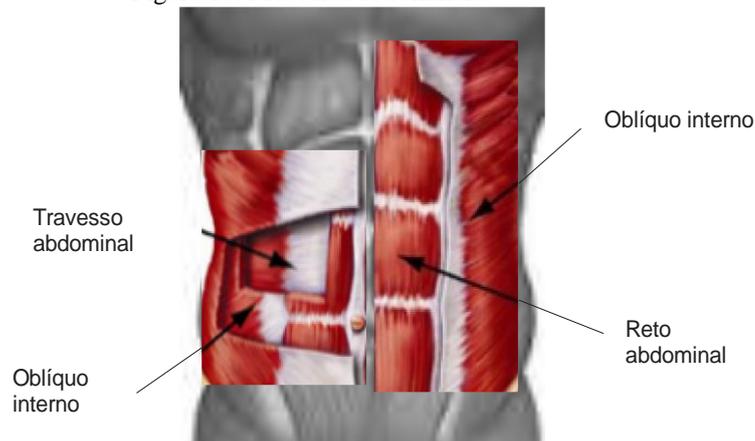


Imagem editada pela autora

2. Músculos das costas: trapézio, romboide, grande dorsal, esplênio da cabeça e esternocleidomastóideo.

¹⁶ Terminologia baseada em (LIPPERT, 2013, p. 13-16) e (CLIPPINGER, 2011, p.474).

Figura 11. Músculos das costas.

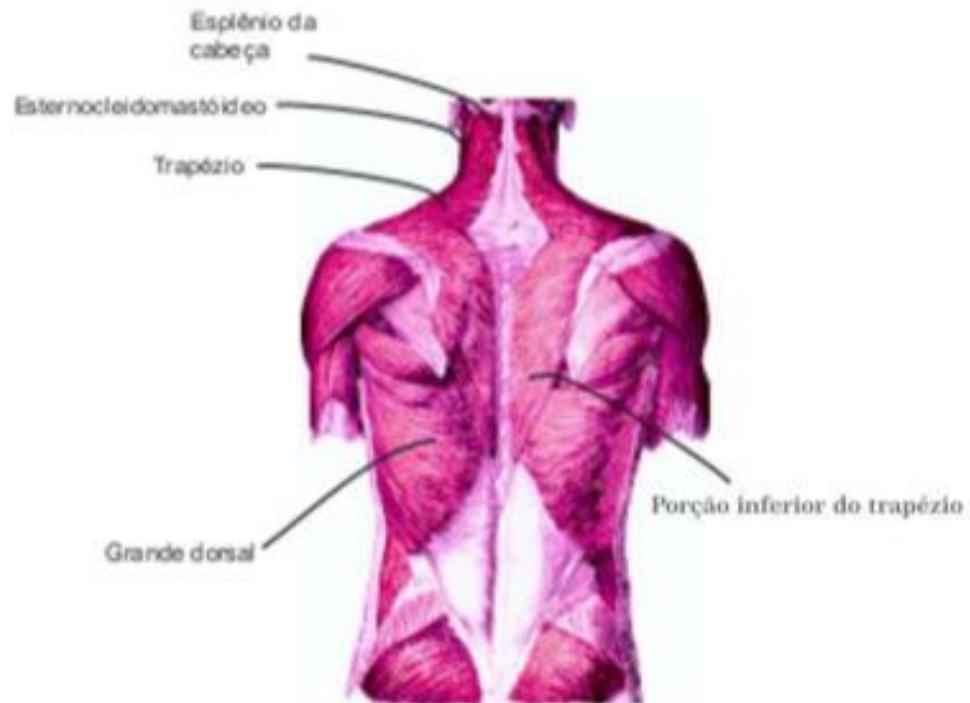


Imagem editada pela autora

3. Músculos do quadril: glúteo máximo, médio e mínimo.

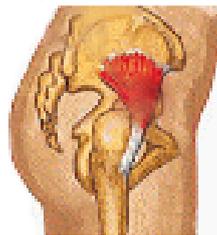
Figura 12. Músculos do quadril.



Glúteo médio



Glúteo máximo



Glúteo mínimo.

Imagem editada pela autora

4. Músculos das extremidades superiores e inferiores: vasto externo, adutor longo, sartório, vasto interno, tibial anterior, gêmeo externo e interno, extensores e flexores da mão.

Figura 13. Músculos das extremidades superiores e inferiores.



Imagem editada pela autora

A atividade articular dá ênfase aos ombros, cotovelos, tornozelos, pulsos e joelhos, produzindo os movimentos angulares, deslocados, deslizamento e ponto de equilíbrio.

Portanto, a sequência atirando a flecha da biomecânica de Meyerhold gera a possibilidade de uma tensão muscular para poder realizar os movimentos criados, conseguindo que o atuante contenha, em sua linguagem corpórea, a ação e que essa ação leve-o a um mecanismo corpóreo do meio externo para o interno, focalizando isso no mecanismo articulado e no peso muscular em maiores proporções.

1.2.2. Alusões ao sistema de Étienne Decroux.

Anatomicamente, pode-se considerar como a movimentação rígida e curva das articulações. Assim sendo, esse sistema consegue intervir na consciência do desequilíbrio nas forças opostas, que se acercam ou afastam-se do eixo, em que se realiza um movimento definido, na contraposição e nas pulsações corporais, enfocando-as na dinâmica do deslocamento corporal no treinamento actancial. Tais elementos, uma vez em trabalho qualificado, pela rigidez de movimento e curva nas articulações, conforme se explicou anteriormente, produz o que poderia ser a energia máxima de exploração articular e muscular, estimulando predominantemente o

sistema músculo-esquelético das costas, dando ênfase nos movimentos que Decroux chamava de “corrente”, que são definidos como os movimentos retilíneos, e “acordeom”, considerando-se os movimentos de expansão e contração (ver fig. 14).

Figura 14. Análise dos eixos transversal e sagital dos movimentos da técnica de mímica corporal dramática de Étienne Decroux. Evidenciando-se os movimentos de expansão e contração, na distribuição do peso corporal, diferenciada nos grãos de movimento entre as extremidades em direção ao centro corporal, notando-se uma abdução maior na extremidade inferior esquerda de 129° , da figura do lado esquerdo da margem da página, e de 113° na margem direita. Análise executado pela autora com o software kinovea.

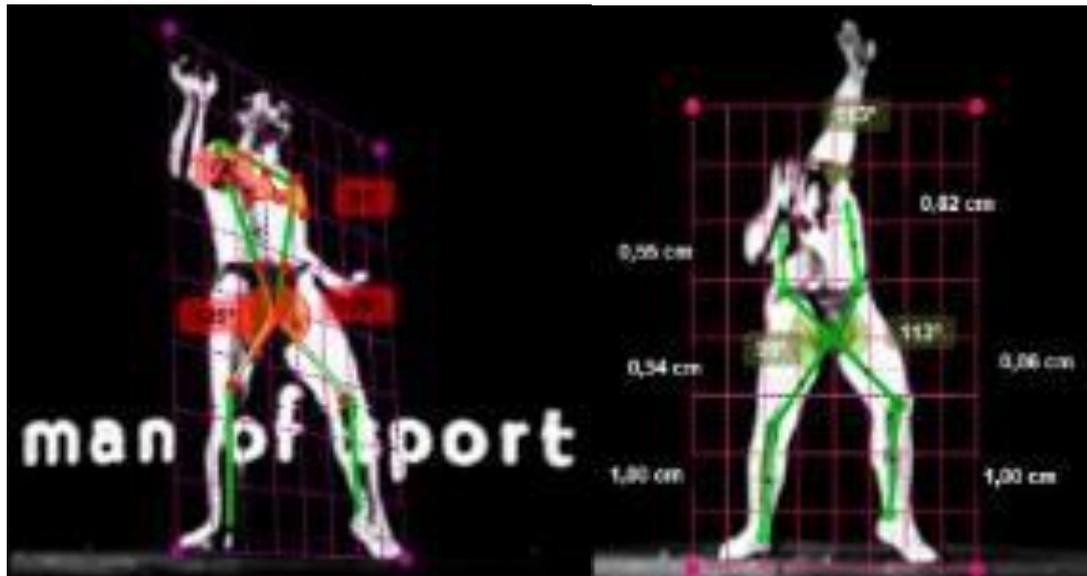


Imagem editada pela autora, baseada no vídeo: The mime of Etienne Decroux

Fonte: https://www.youtube.com/watch?v=ETToB_FJpLs.

Devido a estes fatores é que um corpo cênico pode desencadear sequências que estimulem sua maior presença na cena dramática. Assim que o estudo anatômico da mímica corporal dramática ressalta a movimentação articular fusionando os ligamentos e tendões, os quais ajudam a obtenção, pelo atuante, da compressão e rigidez oferecidas por esse treinamento, ora como um fole, ora como linhas retas.

Na figura 15 mostra-se uma sequência da mímica corporal dramática, onde se observa a distribuição do peso corporal nas articulações. A partitura é, dessa maneira, dirigida a um estado de contraposições musculares, efetuando a força no quadril como o ponto principal de equilíbrio. Daí parte a movimentação estática, considerando que estática, neste sentido, remete à realização de movimentos que levam sempre ao mesmo ponto da execução onde se iniciou a partitura. A volta a um eixo leva em si mesmo a possibilidade de frear e avançar de uma forma reta ou de uma forma gradativamente curva, deixando a articulação, respectivamente, em seu momento de contração imediata e de amplitude.

Figura 15. Mimo corporal dramático de Étienne Decroux (1898-1991)



Fonte: (<http://casadelsilencioysuteatrogestual.blogspot.com.br/2012/12/le-geste-en-imagenes>).

Nesse momento do deslizar e contrair, o corpo do mímico dramático exerce uma ação dupla. A primeira ação ocorre ao executar uma proximidade de seu centro sagital, para, depois, ampliar as suas extremidades a um efeito distal maior e concêntrico da cavidade articular. A segunda produz um deslocamento profundo, que levaria a força de gravidade a realizar movimentos contralaterais.

A sequência do movimento da mímica corporal dramática ressalta os seguintes movimentos:

1. Abdução (ver fig. 16), ou seja, o afastamento, sendo o seu principal eixo o anteroposterior: esse movimento parece característico do mímico corporal dramático, ao analisar-se que sempre a sua pelve será abduzida, i.e., afastada do fêmur, desviando-se da linha medial que alinha o corpo. As principais articulações abduzidas são as dos ombros, do quadril, do punho, dos joelhos, dos cotovelos e dos tornozelos.

Figura 16. Movimento de abdução sobre a análise do eixo anteroposterior dos movimentos da técnica da mimica corporal dramática de Étienne Decroux. Evidenciando-se a separação dos membros superiores com um ângulo de 138° , em relação à linha medial do corpo. Análise feita pela autora com o software kinovea.

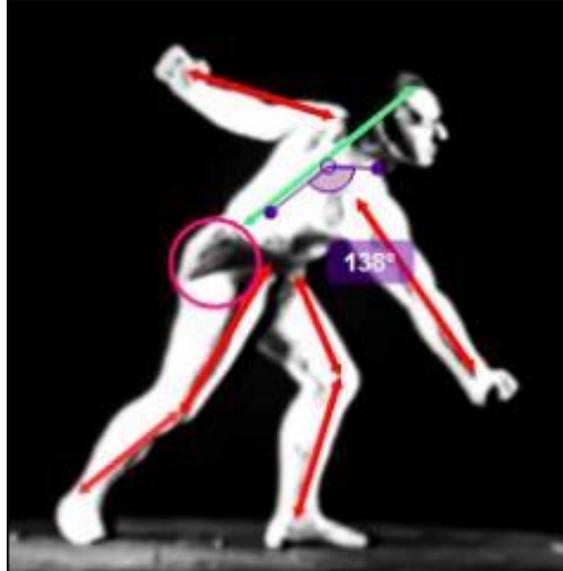


Imagem editada pela autora, baseada no vídeo: The mime of Etienne Decroux

Fonte: https://www.youtube.com/watch?v=ETToB_FJpLs.

2. Rotação rígida (ver fig. 17) ocorre quando a rotação é executada em um tempo mais lento e fragmentado. Esse movimento liga-se ao plano longitudinal, sendo as articulações do quadril, dos joelhos e dos tornozelos junto com algumas inclinações das vértebras da coluna que aprimoram esse movimento.

Figura 17. Movimento de rotação rígida sobre a análise do plano longitudinal, evidenciando-se a rotação fragmentada do quadril da linha medial do corpo, com a circunferência marcada na figura, além da rotação efetuada pela coluna nos movimentos da técnica da mimica corporal dramática de Étienne Decroux. Análise feita pela autora com o software kinovea.

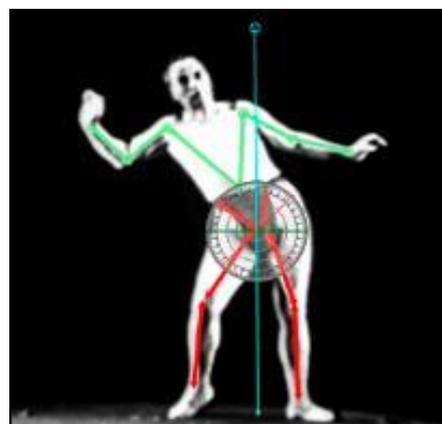


Imagem editada pela autora, baseada no vídeo: The mime of Etienne Decroux

Fonte: https://www.youtube.com/watch?v=ETToB_FJpLs.

3. Translação (ver fig. 18) é assegurada pelo movimento reflexo da direção corporal, retomado pelo mímico. Ao mesmo tempo, a distância, a velocidade e a proximidade do corpo em relação ao espaço, atravessado por movimentos rotacionais, realiza-se no plano longitudinal, levando o corpo em deslocamento linear, em forma de onda ou curva. Por outro lado, percebe-se na maioria do treinamento do mímico.

Figura 18. Movimento de translação dirigido sobre a análise do plano longitudinal, evidenciando-se no deslizamento dos membros inferiores e superiores em relação à linha medial do corpo, indicando uma rotação externa do quadril de 32° para a perna esquerda e 37° para a perna direita, segundo os movimentos da técnica da mímica corporal dramática de Étienne Decroux. Análise feita pela autora com o software kinovea.



Imagem editada pela autora, baseada no vídeo: The mime of Étienne Decroux Fonte: https://www.youtube.com/watch?v=ETToB_FJpLs.

4. Flexão e extensão, quando se dá ênfase ao plano horizontal, onde as articulações dos membros superiores e inferiores permitem levar as partes do corpo de um lado a outro, sendo que a força de retração é a maior apresentada nesses casos.

Figura 19. Movimento de flexão e extensão dirigido sobre a análise do plano horizontal, evidenciando-se a flexão dos membros inferiores, e da porção do quadril e do tórax, além da extensão do membro superior esquerdo junto a linha medial do corpo, definindo uma rotação de 145° da porção superior da costa, segundo os movimentos da técnica da mimica corporal dramática de Étienne Decroux. Análise feita pela autora com o software kinovea.

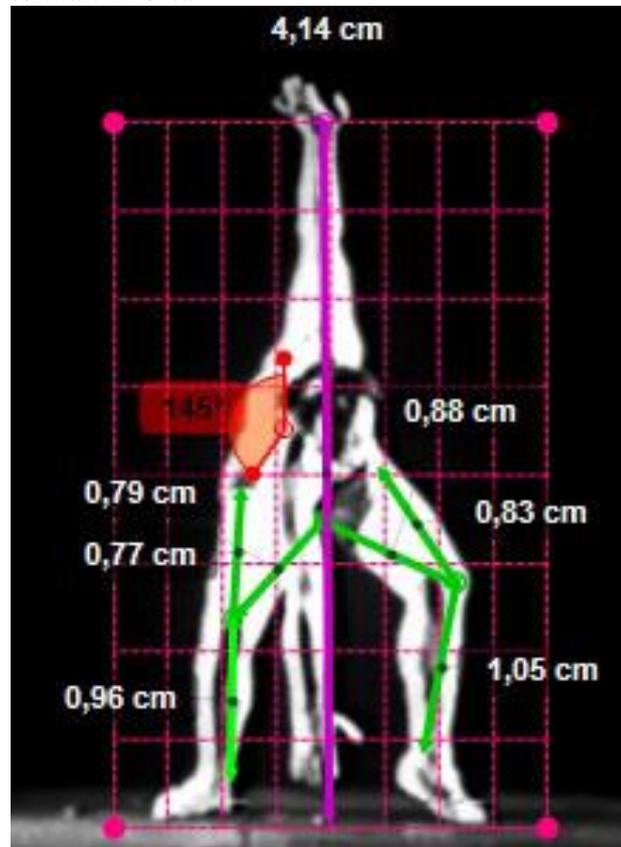


Imagem editada pela autora, baseada no vídeo: The mime of Etienne Decroux Fonte: https://www.youtube.com/watch?v=ETTtoB_FJpLs

1.2.3. Alusões ao sistema de Dança Butô de Tatsumi Hijikata e Kazuo Ohno.

A palavra Butô tem um sentido de apego a terra e de elevação, tentando encontrar um equilíbrio nessa forma. A dança performática Butô é baseada em pesquisas realizadas por seus criadores, Tatsumi Hijikata e Kazuo Ohno, os quais estudaram a anatomia e o funcionamento do corpo morto nos anos 60' lembrando a sua infância no norte do Japão.

O uso da energia vital *ma* para a expressão corporal virou do Tatsumi um mestre, que misturou diversas ferramentas artísticas para a construção de movimentos, unindo-as por meio da visualização no sistema nervoso central (ver fig. 20), para produzir execuções de movimentos com luz, escuros, pesados, grossos e até violentos.

Figura 20. Sistema Nervoso Central em função aos movimentos de dança butô.

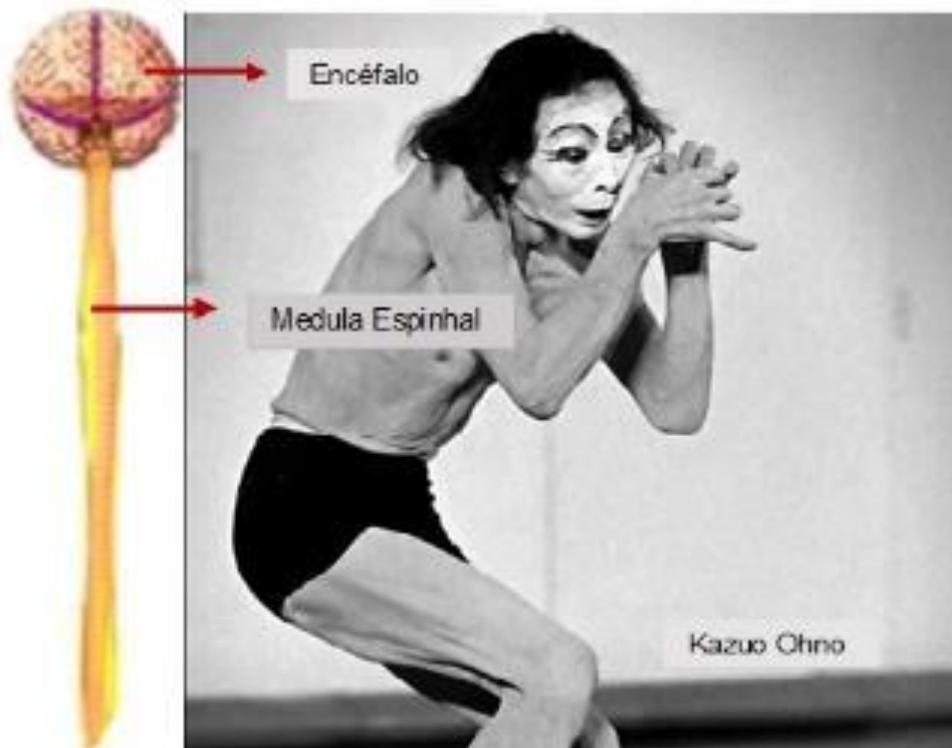


Imagem editada pela autora.

Observando o sistema autônomo (ver fig. 21), construiu uma proposta artística na qual o corpo é levado pelos órgãos para criar. Em outros termos, um diafragma, um fígado, uns nervos, depois de mortos, podem discorrer e construir uma composição artística. Ao mesmo tempo, usou o animismo para transformar, de forma estética, os movimentos de outros seres vivos, como animais e plantas, construindo novas formas de movimentar-se.

As imagens de sobreviventes do holocausto nuclear em Hiroshima, onde apareciam pessoas com corpos queimados e em condições inumanas, geraram o que é chamado “a dança da escuridão”. A crueldade e a realidade do homem sem comiseração são a estética que oferece a dança Butô na sua essência. O criador pegou as imagens e quis transmutar aquele corpo, que foi roubado pelo holocausto, levando-o à fonte da natureza, submergindo-o em uma criação entre a matéria e o espírito. Sentir o corpo, sem pensar nele, era o objeto fundamental da criação performática.

A arte do butô é uma exploração de uma cultura nacional que se converte em universal, por ter a sua essência no sentir humano e desde as colocações artísticas do ser. Ele deixa o corpo expressar-se por ele mesmo e começa a criar uma nova identidade, envolvendo uma descida ao centro da terra, dançando desde o subconsciente. O butô representa, em cena, a sociedade japonesa em contextos de pós – guerra com o medo ao mundo, ao destino, à morte, ao vazio.

Assim, o bailarino briga com os seus medos e converte-os em dança. A força do movimento é manifestada pela alma e ela permite que o corpo consiga as revelações do seu sentir.

Uma das características do *butô* é que o funcionamento da lógica e do cérebro quebra-se para que o sujeito, que traz para si uma personagem, entenda e expresse que o corpo é um elemento íntegro, que pode ter vida e morte, branco e preto, as vezes. O corpo que dança *butô* não expressa nem imita nada, converte-se em uma manifestação física e espiritual consciente, escutando o eu interior, esquecendo o controle mental, concentrando-se na essência e deixando ausente o desejo. Por exemplo, segundo (CALDEIRA, *s.d*, p. 71):

Como num terrível pesadelo os bailarinos vão atravessando florestas muito lentamente, passando de um movimento a outro - a sensação é de que não estão atuando, tão total e verdadeira é a emoção em seus corpos. É um mergulho profundo no subconsciente, um trabalho espetacular do processo de individuação levado ao extremo. Ainda uma interrogação para o Ocidente, mas certamente um novo e incrível caminho do teatro-dança atual.

Porém, um dos objetivos da dança ancestral é a introspecção, experiência que, ao dançar *butô*, é uma manifestação do amor que não tem forma limitada nem técnica fechada, simplesmente o ser humano entra em um mundo desconhecido para sentir-se nas suas origens, em um êxtase, sentindo o prazer de viver. A experiência de dançar pode dar a conhecer a forma da alma das pessoas, pode converter guerras em vida e alegria, o ilógico em novos caminhos, gerando uma liberação inexplicável. A experiência *butô* convida a interiorizar sobre si mesmo, a meditar sobre a cotidianidade, assim como criar uma técnica para cada corpo a partir dessas duas práticas.

O caminho, como chega a ser dança, inicia em uma conversa com a morte, em que ela permite que se descubram movimentos próprios, que somente têm origens desde a sua essência para recriar os mistérios da vida. É uma improvisação que pretende chegar até as memórias no útero da mãe, a partir de um trabalho individual levado ao extremo.

Da observação de organismos vivos, sentindo-se mortos, assim como de imagens criadas a partir de palavras, surgiu a dança *Butô*, que pretende entender como funciona um corpo sem vida, capaz de abordar possibilidades infinitas sem controle cerebral. Sendo uma dança introspectiva que leva a energia para dentro, sem ter um sujeito que sinta ou pense, vê-se como uma reunião de convulsões sem fim. Os músculos, os ossos e os nervos choram, o tremor dos membros leva a uma comunicação entre o público e o dançarino.

Os bailarinos levantam-se e abaixam-se, parecendo animais e fazendo movimentos espasmódicos e exóticos, parecendo em estado hipnótico, falando do banal, do universal, que está em todos os seres humanos. A condição humana é repensada na dança *butô* a partir da ruptura do conhecimento formal, usando o prazer do estético como elemento subjetivo.

Renúncia, horror, morte, violência, miserabilidade, câmbios de identidade, fala, política social, trabalho de autoconsciência, tudo isso é abordado pela dança *butô*, com um total humanismo, tentando resgatar as fronteiras do sentido estético das sensações.

A construção da dança passou por etapas, evoluções, crises e processos de depuração e de desconstrução, que foi sendo cada vez mais anárquica nos contextos do espaço-tempo, continuidade e conectividade energética. No espaço-tempo nomeado pelos japoneses como “*ma*”, estimulam-se energias que se potencializam e convertem em realidade.

O *ma* é o espaço que há entre um movimento e outro, o momento de transição que expressa uma passagem e é justamente a dança *Butô* que permite treiná-lo, construí-lo e explorá-lo desde o corpo morto. O tempo e o espaço não estão configurados linearmente, o que possibilita construir uma nova forma de ver esses conceitos.

Suportada no invisível, a *butô* dá a possibilidade de relacionar-se com o *ma*, buscando expandir o significado do corpo no seu processo de expressão e abordá-lo não a partir da técnica, senão desde o sentir da consciência, tentando criar deslocamentos corporais, que oferecem os conceitos da dor, do sofrimento, da morte e da vida, convertendo as palavras em movimentos.

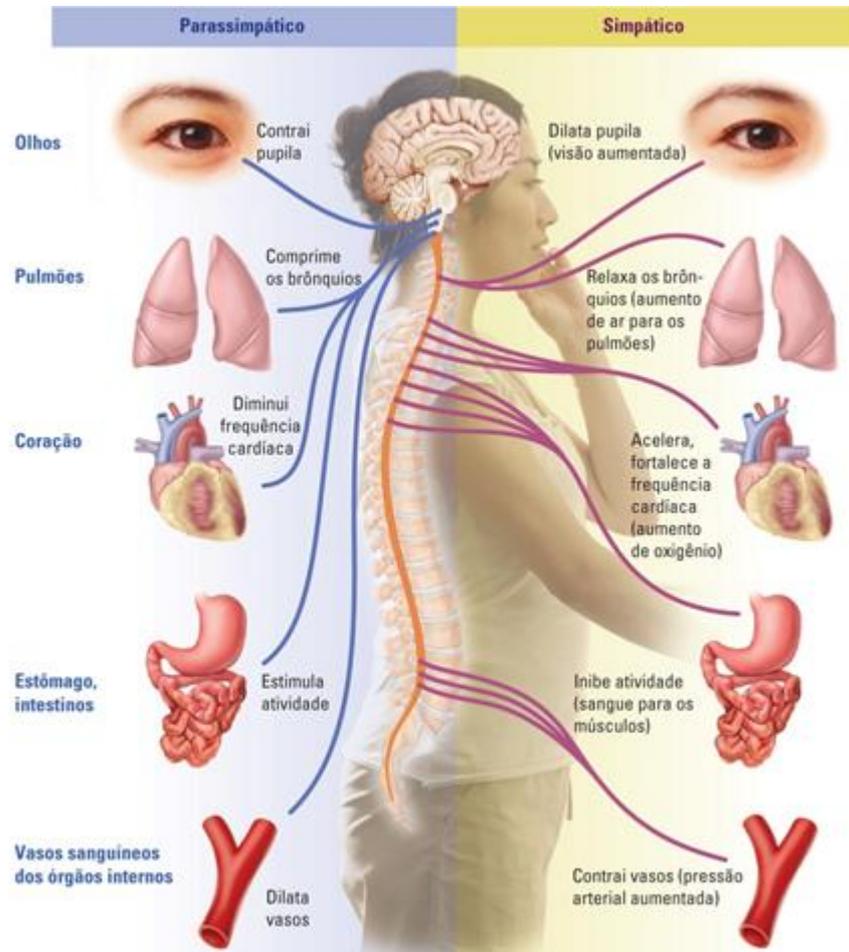
O corpo morto oferece “não sofrimento” ao receber informações de tipo degenerativas, em que a vontade, a consciência e a intencionalidade fusionam-se para a criação artística. Ele manda em si mesmo, não tem códigos a seguir, nem formas estruturadas para mostrar, ele busca separar por completo a mente do corpo.

Esquecendo a racionalidade e dando a importância ao ar para harmonizar os movimentos, explorando os órgãos da respiração e aqueles que são considerados não conscientes, a dança *Butô* é uma busca do espírito infantil, onde a criança tenta conhecer o seu corpo sem pensar nele, apenas brincando.

O corpo morto permite diversos estados e conceitos da inteligência e da consciência prolongada desde a natureza, ele permite brincar sem regras, assim como chegar ao vazio, que é,

no final, a matéria que faz a criação estética. A dança Butô tem um extremo do corpo e outro do espírito, que se convertem em criativos e inovadores ao remodelar e pensar-se de forma diferente.

Figura 21. Sistema nervoso autônomo.



Fonte: <http://neuropsicopedagogianasaladeaula.blogspot.com.br/>

Quando o corpo não tem dono, ele estende-se em outras possibilidades, fusiona-se com o espírito, com a energia universal e converte-se em outros seres vivos, porque quebra com a estabilidade e transfere o sofrimento, rasgando os músculos, os ossos e a pele. A dança butô usa as repetições sem fim, nem modelos nem ordem, espaços sagrados, variações ópticas, trajetos lineares das expressões, estética particular e devastação no tempo.

A cabeça, as coxas, a língua, os pulsos, os pés para dentro, os ombros caídos, os tornozelos movimentam-se de maneira lenta e coordenada. Os olhos em êxtase, a expressão da face que muda segundo a emoção de zangado, desesperado, frustrado ou animado. O corpo retorce-se, vê-se dobrado, gerando uma energia espaço-temporal tensionada, que permite perceber o corpo lento, o que o obriga a deslocar-se no espaço pelos membros e longe da

gravidade. Os gestos revelam corpos mortos em um espaço-tempo de descontinuidade e assimetrias. O corpo faz uma conexão entre os tecidos celulares, os seres vivos e a energia interna. (Ver fig. 22).

A dança lenta tenta levar a um tempo passado, lembrado, a evolução das espécies para oferecer uma reflexão sobre a respiração do tempo contemporâneo, que se caracteriza pela velocidade com que as pessoas querem produzir e render nesse mundo sistemático.

Algumas vezes, percebem-se danças imaginárias, onde é mais fácil escutar do que expressar. A ideia geral da experiência performática é transgredir os limites da racionalidade e permitir a liberdade do ser. No momento de sentir-se uma bola, um animal ou uma planta, o ser vive, liberta-se e conecta-se com a energia, para transmutar, desde a matéria até o espírito, viajando em um mundo de sensações inimagináveis.

A energia vital do corpo permite um olhar diferente. Nessa dança, o desequilíbrio e a contração total, parcial e nula dos músculos, geram estados e sequências não planejadas, mas sim treinadas, que permitem perceber os apoios que fazem os membros. O abdômen e a coluna vêm-se como eixos fundamentais para que o dançarino possa desarticular cada articulação. A força, a flexibilidade e a elasticidade dão a possibilidade de explorar milhões de formas, a partir de momentos estáticos em desequilíbrio.

Um corpo morto parece não ter alma, ele viaja e movimenta-se pelo jeito de existir simplesmente, é um cúmulo de músculos, ossos, carne, articulações e órgãos, que podem mudar de forma, de espaço e de tempo, sem pensar nem usar a mente para sentir. A tensão e a resistência de uns músculos misturam-se com o relaxamento de outros e é através da gravidade que o peso dirige-se ao solo, oferecendo uma imagem de apego a terra, que, por sua vez, é equilibrada em um espaço mínimo de tempo mínimo pela força que a contração muscular e articular fazem para desmembrar um novo movimento de elevação.

O fluxo de energia é o responsável pela transgressão que se produz desde a materialidade do corpo morto, gerando uma liberação nas habilidades corporais, levando ao limite os movimentos a partir de uma desarticulação. O corpo deve sentir-se livre e usar o princípio de relaxamento e alongamento para conseguir a focalização da energia e ser liberada na cena, por meio dos movimentos complexos e treinados da dança.

Figura 22. Estudo de eixos corporais frontal e transversal da companhia de Dança Butô Sanjai Juko, definindo os movimentos de abdução do quadril de 26° em relação à linha medial do corpo e de adução do quadril de 51° em relação a linha medial do corpo. Análise feita pela autora com o software kinovea.

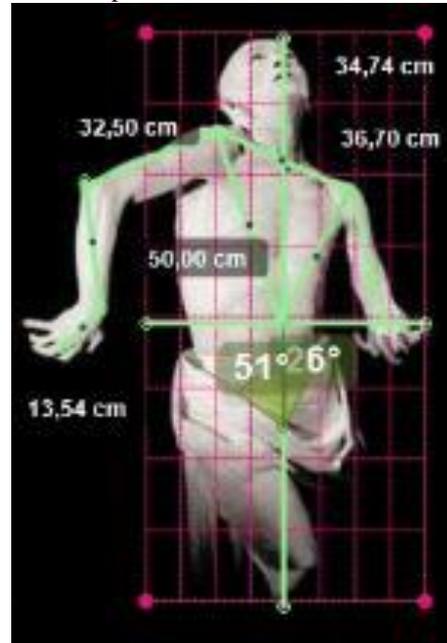


Imagem editada pela autora.

O bailarino expressa livremente as suas formas corporais, nasce de novo para mostrar as suas habilidades e incorpora movimentos primários do ser humano, saindo dos esquemas sociais mais que existem somente, que estão esquecidos pela cotidianidade da vida. O ser humano joga na criação e na destruição, na calma, na misericórdia e na crueldade, assim como em um mar de sensações.

No campo da anatômica cênica, pode-se refletir sobre vários aspectos. O primeiro é a respiração, a qual é controlada pelo sistema autônomo, mas, na dança, mostrar-se-á desequilibrada por não controlar emoções, o que gera um bloqueio energético. Se a respiração executa-se de forma orgânica e natural, pode chegar até onde precisar e, inclusive, ajudar nos processos sanguíneos, na flexibilidade e na elasticidade, ou seja, nos espaços articulares. Ao ocorrer isso, os esforços nos movimentos regular-se-iam e o fluxo energético seria mais livre de intranquilidade na cena, dando maior segurança e capacidade no esforço corporal.

Agora, para conseguir essa estabilidade respiratória, o trabalho de naturalidade cênica é indispensável, assim como entender os apoios que o corpo tem no momento de locomover-se. Os pontos de apoio mudam no corpo, segundo as necessidades corporais do bailarino, pelo qual ele diferencia pontos com o exterior e com o próprio corpo, sendo que este último aspecto dá um

tema interessante para análise no momento de pensar os apoios anatômicos, como que se realiza a locomoção.

Assim que os ossos são o ponto mais fácil para o corpo suportar um movimento, porque, fisiologicamente, são eles o apoio dos músculos, dos tendões, dos ligamentos e todo o complexo articular. Assim como dizer que, para sustentar um ponto de apoio, o oposto da articulação é o que ajuda, por exemplo, se o complexo ósseo do joelho gera o apoio, os músculos posteriores são os que sustentam. Considerando que a maior movimentação, na dança butô, proporciona-se nas articulações sinoviais (ver fig. 23), capazes de controlar a maior movimentação do corpo, assim como as pausas entre um movimento e outro.

Mesmo assim, o apoio do corpo busca sempre compensações na locomoção para conseguir o equilíbrio, que, na cena, é de vital importância no momento de mostrar uma personagem, através da sua construção corporal. A consciência na locomoção e o equilíbrio distribuem-se em três aspectos: na tensão, na compensação e na estabilidade muscular, porquanto, ao ser um sistema que efetua a sua concentração do movimento nas articulações, precisa de um trabalho muscular maior, evidenciando-se que sempre que existe maior movimentação na anatomia de uma articulação menor será a sua estabilidade. Mas ainda é imprescindível reconhecer que o eixo principal da locomoção na execução do deslocamento na dança butô ou butô é a coluna vertebral.

Figura 23. Articulações sinoviais em relação aos movimentos feitos em dança butô.

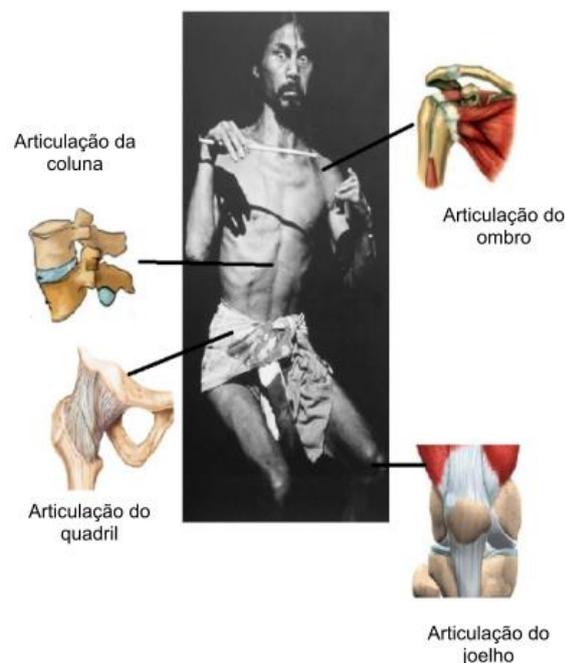


Imagem editada pela autora.

1.2.4. Alusões ao sistema do Teatro Antropológico de Eugenio Barba e colaboradores.

“El training no enseña a interpretar, a ser actor, no prepara para la creación. El training es un poco de auto-conocimiento, de autodisciplina...Lo que cuenta no es el ejercicio en sí mismo...Sino la justificación que cada uno da al propio trabajo.”
Eugenio Barba.

A antropologia teatral é um conceito criado pelos pesquisadores Eugenio Barba, Nicole Savaresse e Ferdinando Taviani. Na sua Escola de Teatro, Barba reuniu representações corporais, entre elas, o teatro, a dança e as expressões corporais como danças indianas, pantomimas, entre outras. Os elementos e a sua relação com o dançarino-ator eram muito importantes para os criadores daquele conceito teatral.

O trabalho do ator pode caracterizar-se em técnicas rígidas ou não, mesmo sendo de ritual religioso ou o que for. Com essa premissa, os criadores da antropologia teatral observaram milhões de possibilidades na cena, com elementos o que se tornou um estudo completo do trabalho do ator.

Olhar deslocamentos, figurinos, flores, cadeiras etc. permitiu que se analisasse as características das pessoas, da energia que projetam, das imagens que o corpo gera, das palavras que se suscitam. Esse universo de elementos na cena permitiu ao Barba achar os princípios da antropologia teatral. Um novo campo de pesquisa abriu-se com a sua criação, estudar o comportamento do ser humano em situação de representação.

Analisar o trabalho com atores, a sua cotidianidade, as suas ferramentas para atuar ajudaram na criação do seu próprio teatro. Grotowski, entre outros pesquisadores, decide, junto com Barba, iniciar uma viagem por países asiáticos que ajudou na transição de novas formas de teatro. Ele resgatou o exótico da cultura asiática e achou os princípios do seu treinamento, além disso, identificou que o ator precisa apropriar-se de uma técnica para desenvolver a sua energia e a sua presença na cena.

Mesmo achando que aprender uma técnica podia ser bom, encontrou seja qual for o importante era como ela transmutava o ator a outro mundo, desde a própria pele, em um exercício teatral, fosse de improvisação ou de cena como tal. Na sua antropologia, o ator é também dançarino e isso converte-o em um ser de maiores e mais amplas possibilidades expressivas. Treinar une o corpo com a mente.

A Antropologia Teatral tenta discernir quais as direções podem seguir os atores-bailarinos. Tenta estudar o comportamento sociocultural e fisiológico do ser humano em condições de representação. Não pode definir-se como uma ciência nem querer analisar a linguagem do ator, também não pretende buscar princípios universais na dança e no teatro, mas, sim, estudar as regras de comportamento.

Assim como os segredos do teatro oriental também os ocidentais têm conselhos na sua execução. Nem um nem outro é melhor simplesmente é, sendo uns mais rígidos com regras e outros mais livres, os princípios de cada técnica teatral e de dança são justamente o que estuda a Antropologia de Barba. Ao visitar mestres de várias formas de representação conheceram as suas características, mas estudaram as suas similitudes.

Para estudar o objeto antropológico, o criador analisa o comportamento dos seres humanos e divide-o em um comportamento na cotidianidade e outro na dança. Na cotidianidade, o corpo perde, às vezes, a consciência do movimento, o que é o resultado da cultura. Dessa ideia sai um dos pontos de partida do teatro e da dança chamado de bios cênico, onde as formas corporais são substituídas por técnicas extracotidianas nos termos de não ser usadas na cotidianidade. O corpo em vida na cena e a sua capacidade de desenvolver-se no presente e desde a sua lógica corpórea.

No ocidente, as técnicas corporais cotidianas com as extracotidianas têm várias similitudes, mas, no oriente, são muito fortes as diferenças entre elas. A energia utilizada no momento do trabalho cênico é evidente, a energia extracotidiana expande-se como uma projeção na cena e no treinamento e desenvolve a capacidade do ator de esquecer a cotidianidade, criando o imaginário para equilibrar a sua energia.

A energia não é diretamente proporcional à força do ator na cena. A energia manifesta-se na ação, no trabalho que depende das intenções com que se execute. Nos termos orientais, a energia, a vida, a força e o espírito são o sustento que dá o equilíbrio em ação. Descendo o ponto inicial que fica no quadril, dobrando os joelhos, ajusta-se a coluna vertebral, gerando tensões superiores e inferiores no corpo e, dessa forma, o ator tem vida.

Barba acha que não deveria haver distinção na dança e no teatro porque o ator perderia a oportunidade de explorar o seu corpo, a partir de outras experiências corporais e o dançarino, a virtuosidade, a memória, a representação. Nos artistas orientais, tais distinções não existem, o ator-dançarino mistura-se em um só.

A energia para o artista oriental define-se para o teatro da mesma forma que para a dança e é a consequência da tensão de forças opostas que se evidenciam, dobrando os joelhos, com ponto inicial no quadril e gerando tensão na coluna vertebral. No oriente, há técnicas que fazem imaginar aos seus artistas ter acima da sua cabeça um fio que puxa para cima, dessa forma, a tensão e a força devem ser suficientes para manter os pés no chão.

A técnica da dança está baseada na divisão do corpo em duas metades iguais e na colocação desigual do peso no momento de gerar um deslocamento e passar a outro, dessa forma, o equilíbrio em ação ocorre. Mas, naquele momento de fusionar as tensões, é quando acontece o que se fala como a dança das oposições. Os artistas podem tornar-se mais cansados, quase sem se mover pelo jogo das oposições, das tensões, da força para manter-se e resistir.

A antropóloga teatral retoma vários princípios da dança e do teatro entre os que se destacam:

1. A presença física e mental na cena pode considerar-se como a união do corpo expressivo com a mente, levando-o ao máximo da concentração, mantendo, assim, o silêncio para consegui-lo.
2. A dança das oposições explicada anteriormente.
3. Intercâmbio ou troca, no qual o ator compartilha e recebe a formação de outra tradição teatral, de dança ou de representação.
4. A partitura, sendo ela uma sequência de movimentos que se repetem.
5. O isolamento e a renovação diária, para realizar as respectivas observações, análises e correções.

Barba coincide com a ideia do que, para buscar o equilíbrio do ator na cena, deve-se trabalhar na física, na emoção e na mente. O centro é a base física do ator bailarino, ele é o sustento que permite ao *Bios cênico*¹⁷ atuar a seu favor. A mente e a emoção precisam de concentração, de estabilidade, de entrar no vazio para não ter distrações no momento do treinamento.

¹⁷Termo relacionado com o teórico e diretor teatral Eugenio Barba, interferindo na capacidade biológica, psicológica, emocional e fisiológica do ator em cena como uma totalidade.

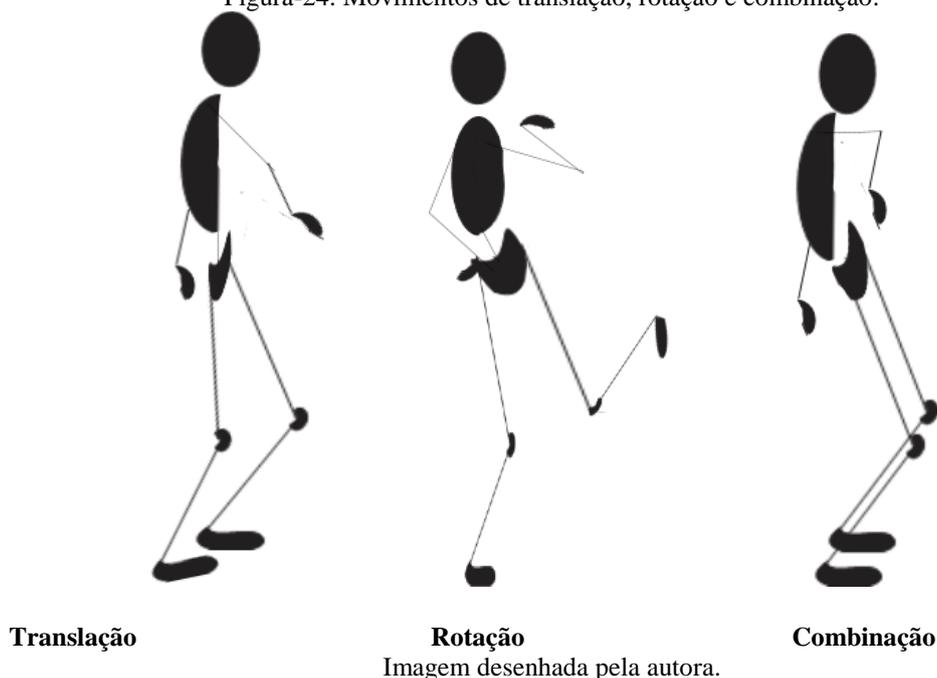
A energia oposta é identificada por Barba como Anima e Animus. A tensão dessas duas energias é o que ele chama de pré-expressividade, que é uma relação dinâmica que orienta a técnica do ator, é, nesse momento, onde pode descobrir-se a natureza de usar, ao mesmo tempo, o frio e o quente, o amor e o ódio.

Para Barba, a dilatação é a possibilidade do ator de ativar a sensibilidade cênica, a partir de uma coerência do corpo-mente. O ator deve aprender a viver no presente, na cena de maneira orgânica, ativando a sensibilidade geral de forma interna e externa. A pré-expressividade que se consegue com uma personificação é a concretização de uma mente dilatada, é o que torna o ator-bailarino em um ser que mantém vivos os sentimentos das personagens.

Agora, o corpo dilatado usa-se no sentido científico na antropologia de Barba. Aquele corpo é quente, as suas partículas foram tão excitadas desde o cotidiano que produzem maior energia do normal e geram maior separação, atração, oposição e força.

Partindo dessas concepções do corpo na antropologia teatral, considera-se anatomicamente o movimento como aquela segmentação mecânica que exerce a sua concentração máxima na força, para, assim, deslocar-se, articular-se e levar ao máximo da energia. Destacam-se, na composição e na constituição dessa força exercida, a massa, a potência e a gravidade, ressaltando-se nas partituras dos ciclos movimentados de translação, rotação e combinação (ver fig. 24).

Figura-24. Movimentos de translação, rotação e combinação.



Na execução do treinamento de Barba, há equivalências dinâmicas com respeito ao desenvolvimento psicofísico do atuante, oferecendo uma constante variação entre a energia mecânica e a energia potencial, sendo que as articulações deslocam-se e exercem a maior estabilidade corporal (ver fig. 25).

Figura 25. Estudo do movimento das articulações sinoviais em relação ao treinamento do coletivo teatral Odin Teatret dirigido pelo Eugenio Barba, baseando-se na oposição. Considerando-se o movimento alterno como a base de execução da sequência, o que permite a rotação interna do quadril numa proporção de 63° em relação a linha medial do corpo. Estudo feito pela autora com o software kinovea.



Estudo feito pela autora baseado no vídeo: Physical training by Odin Teatret. Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=JUH4i6-uuM>. Na figura, a atuante Iben Nagel Rasmussen

Especifique-se que o movimento executa-se pelas articulações, como aquelas palancas e engrenagens que fazem que o corpo flexione-se, contraia-se, vire-se ou rode. Nesse caso, os planos sagital, frontal e transversal que permitem essa distribuição e deslocamento do corpo. Note-se, na figura 26, que o treinamento actancial de Eugenio Barba tem uma prioridade anatômica na articulação do quadril, deixando nela a maior quantidade de energia ou *koshi* executada. Este é o mecanismo principal da mobilidade, da estabilidade, do desequilíbrio, onde, segundo Gilberto Icle ([2001 ou 2002], p. 4-5.)

A energia do ator, no teatro clássico japonês conhecido como teatro Nô, é sustentada de várias maneiras, dentre elas pelo fato de que a posição básica de deslocamentos, conhecida como Koshi, obriga o ator a juntar os pés, flexionar levemente os joelhos e inclinar a coluna vertebral para frente da mesma forma que elimina a curva natural da lombar. Embora este exemplo pareça tratar de um caso clássico de desequilíbrio, e é, Koshi significa principalmente a tensão oposta que existe no quadril. Aliás, em japonês

Koshi significa literalmente quadril. Para deslocar-se assim, o ator Nô deve fazer uma força contrária como se algo o puxasse para trás quando se move para frente. Um outro exemplo de oposições é descrito por Barba: Na Ópera de Pequim todo sistema codificado de movimento do ator está embasado no princípio de que cada movimento deve começar na direção oposta àquela para a qual ele será finalmente levado a cabo.

Figura 26. Estudo do movimento das articulações sinoviais em relação ao treinamento do coletivo teatral Odin Teatret dirigido por Eugenio Barba, baseando-se na oposição. Efetuando-se no movimento da figura, uma anteversão da pelve em 52° para a flexão das extremidades inferiores até o chão. Estudo feito pela autora com o software kinovea.



Estudo feito pela autora baseado no vídeo: Physical training by Odin Teatret. Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=JUH4i6-uuM>. Na figura, a atuante Iben Nagel Rasmussen

Por ser o quadril uma articulação que une o fêmur com a pelve, ele permite exercer uma força oposta, principalmente executada na adução dos membros involucrados nesse movimento, como exemplo na figura 24, onde a região pélvica desloca-se levemente, fazendo uma oposição entre o plano frontal e o eixo anteroposterior (ver fig. 28) (os quais permitem dividir o corpo em anterior ventral e posterior dorsal) (ver fig. 27). Evidencia-se uma flexão menor, mas que permite o deslocamento de três articulações ao mesmo tempo, do joelho, do tornozelo e do quadril, exercendo a força da oposição energética *koshi*¹⁸.

A ação muscular de execução principal nesse treinamento actancial evidencia-se nos músculos do quadril (glúteo máximo, médio e mínimo) e nos músculos da região dos quadríceps

¹⁸ A energia como *koshi* não é o resultado de uma alteração mecânica e simples do equilíbrio, mas é a consequência da tensão entre forças opostas. (BARBA; SAVARESE, 1995, p. 12).

ou coxa (vasto lateral, vasto intermédio, vasto medial, reto anterior, sartório), s que permitem os movimentos de flexão, extensão, adução e abdução, rotação e circundução (ver fig. 29).

Figura 27. Direções Funcionais ventral e dorsal

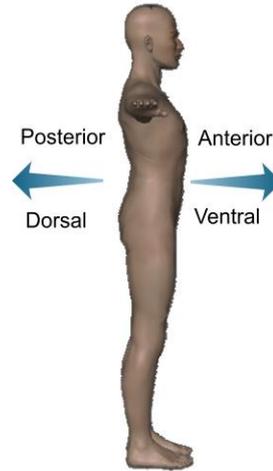


Imagem editada pela autora

Figura 28. Plano frontal (A) e medilateral (B). Na figura: Ana Torres. Participante do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante.

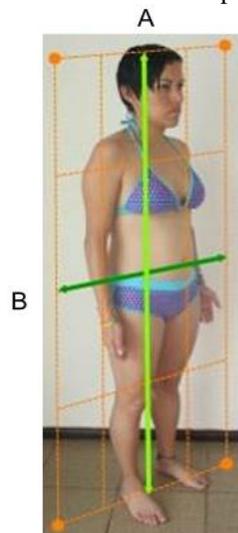


Imagem editada pela autora

Nomeadamente, o deslocamento efetua-se no plano frontal e medilateral, deixando o aprimoramento da qualidade energética às funções articulares e musculares do quadril, além disso, a união das direções funcionais como: direção dorsal, ventral, caudal, de supinação e de pronação alternam-se para a execução total dos movimentos.

Além disso, o sistema de treinamento do grupo teatral Odin Teatret, dirigido pelo teórico teatral Eugenio Barba, executa movimentos aderidos aos conteúdos biomecânicos do

movimento, ao respeito de que a energia exercida em seu conteúdo parcial no atuante conecta-se nas articulações, efetuando a execução dum movimento visível e ele é acompanhado pela contração dos músculos, para que seja uma movimentação efetiva.

Pode-se observar que a dinâmica de execução nos movimentos da *pré-expressividade*¹⁹ baseia-se na combinação dos músculos dinâmicos e estáticos, os primeiros permitindo que as articulações executem os movimentos, por exemplo, o músculo glúteo maior, e os segundos, a capacidade de manter a postura corpórea, por exemplo, o músculo reto anterior (ver fig. 29). Assim, aqueles músculos que geram uma resistência maior são mais utilizados na parcialidade do acontecer pré-expressivo, isto é, os que estão mais perto das articulações permitem uma estática, aportam uma resistência e uma tonicidade maior para esse tipo de concentração músculo-esquelética.

Figura 29- Músculos do quadril e do quadríceps.



Imagem editada pela autora.

¹⁹ A antropologia teatral postula que existe um nível básico de organização comum a todos os atores e define esse nível como pré-expressivo. O nível pré-expressivo pensado dessa maneira é, portanto, um nível operativo: não um nível que pode ser separado da expressão, mas uma categoria pragmática, uma práxis, cujo objetivo, durante o processo, é fortalecer o *bios* cênico do ator. (BARBA; SAVARESE, 1995, p. 187-188).

Figura 30. Estudo do movimento em relação ao treinamento do coletivo teatral Odin Teatret dirigido pelo Eugenio Barba, baseando-se na oposição. Segundo a figura aqui nomeada, o quadril efetua uma anteversão de 56° , que permite um equilíbrio entre a articulação do joelho, gerando uma flexão das duas pernas de 78° para efetuar o movimento. Estudo feito pela autora com o software kinovea.



Estudo feito pela autora baseado no vídeo: Physical training by Odin Teatret. Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=JUH4i6-uuM>. Na figura, a atuante Iben Nagel Rasmussen

Outro aspecto anatômico é a movimentação músculo - esquelética das costas, realizando a maior quantidade de contração muscular e articular em relação à oposição da força gravitacional exercida pelo quadril, nesse caso, trata-se de uma distribuição maior dos impulsos motrizes do corpo, proporcionando-lhe um efeito sinérgico ao grupo muscular trabalhado, o qual quer dizer que os músculos dinâmicos e estáticos trabalham juntos, já que o corpo está produzindo uma maior quantidade de resistência e concentração no movimento. Por exemplo, nas figuras 31 e 32, observa-se a energia com que se realiza esse movimento, denotando-se um ângulo parecido na contração da coluna entre as duas imagens, o primeiro (ver fig. 31) de 65° , gerando uma força posterior ou dorsal em relação ao movimento do quadril, e o segundo (ver fig. 32) de 67° , gerando uma força ventral ou anterior em relação ao movimento do quadril.

Figura 31 e 32. Estudo do movimento em relação ao treinamento do coletivo teatral Odin Teatret dirigido pelo Eugenio Barba, baseando-se na oposição. Estudo feito pela autora com o software kinovea.



Estudo feito pela autora baseado no vídeo: Physical training by Odin Teatret. Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=JUH4i6-uuM>. Na figura, a atuante Iben Nagel Rasmussen

Dentro dos músculos principais do quadril para conseguir aquela força gravitacional estão: Psoas menor e maior e íliaco, incluindo os ligamentos sacro-tuberal e sacro-espinal como aquelas palancas mecânicas que permitem a transição da força exercida, além disso, na osteologia, encontra-se a crista ilíaca e a vértebra L5 (zona lombar da coluna), como os sustentadores (ver fig. 33) dessa parte descrita para o movimento feito. Realizam, além do movimento do quadril, a execução de movimentos direcionais nas mãos e pés como a extensão (A), a flexão (B), a adução (C), a abdução (D), a rotação (E) e a oposição (F), (ver fig. 34). Esses movimentos são complementares da ação principal do quadril e da coluna, relacionando-se e vinculando-se como aquelas uniões, que fazem do deslocamento uma ferramenta de aprimoramento e estabilidade na execução de uma partitura.

Figura 33. Músculos e ligamentos do quadril

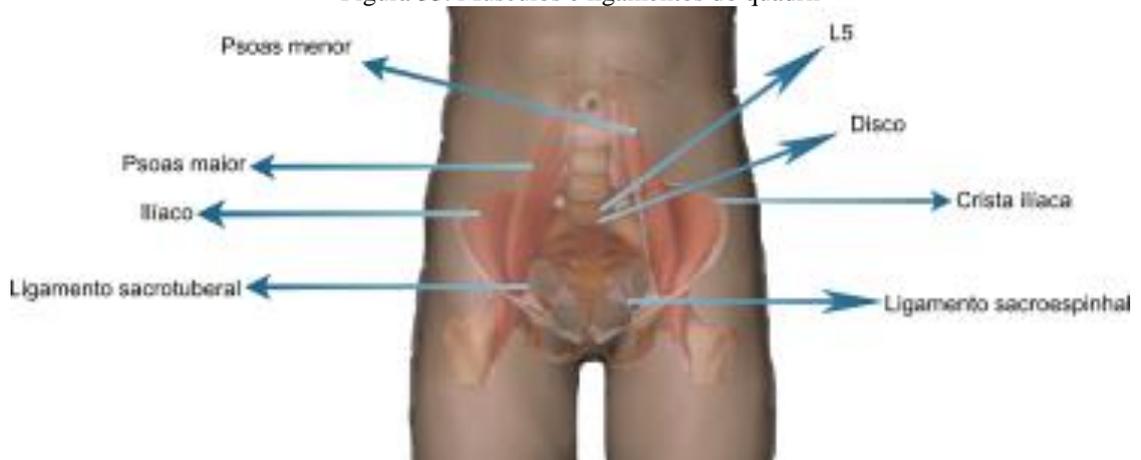


Imagem editada pela autora

Figura 34. Movimentos direcionais

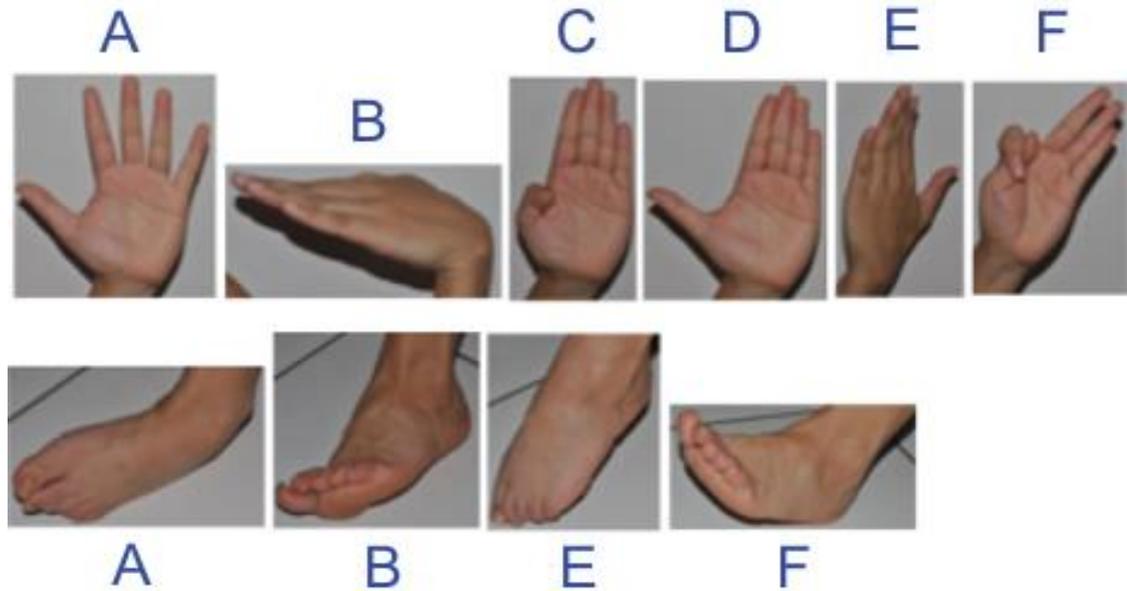


Imagem editada pela autora

O aporte de Barba está inegavelmente no treinamento actancial, ao pesquisar sobre a energia das distintas tradições e ao sugerir que o ator deve pensar como treinar todo o complexo da representação, isto é, os movimentos, o pensamento, a forma como comunicar, transmitir e equilibrar a energia na cena. Faz-se visível o que é imaginário, movimentado o que era inamovível, palavra o que era pensamento. Considerando o corpo como uma unidade entre os componentes fisiológicos, bioquímicos, orgânicos, energéticos e psicofísicos, dando resposta ao feito de uma anatomia actancial que se mistura e aprofunda em cada segmentação que um corpo em preparação pode brindar e construir.

1.2.5. Alusões ao sistema de dança-teatro de Pina Bausch.

Pina Bausch é uma das coreógrafas e diretoras contemporâneas mais significativas do século XX, desenvolvendo o “Tanztheater”, dança-teatro, em alemão e dirigindo o grupo Tanztheater Wuppertal. A principal característica de seu trabalho é a conexão de suas coreografias com as condições internas e externas da humanidade, outorgando-lhe ao movimento um sentido de interpretação vivo e expressionista.

A qualidade da estética de seu trabalho dialoga com os matizes e os processos, que cada um de seus interpretes cria, visualiza e expõe, desde a sua perspectiva ou subjetividade sobre um aspecto social, que envolve a oposição ou os mundos conexados. Nessa proposta, o abstrato e o simbólico são impactantes, porquanto o corpo é um espelho de vivências contundentes, que o impulsionam a um olhar de suas próprias experiências marginadas.

O hibridismo nas suas peças demonstra um diálogo entre o teatro, a dança, a música e a cenografia, tudo avaliado numa medida certa. A profundidade, nesse contexto, demonstra que o corpo é uma mistura de sentires, pensares e imagens que transitam e expõem a sua profundidade energética, perceptiva e sentida.

Segundo (QUIROGA, 2012, p.3):

De esta manera se gesta en el teatro danza un lenguaje corporal, aunque no sólo el cuerpo será el que habla en los trabajos de la coreógrafa que nos ocupa, sino que se expresará a partir de diferentes vías o medios dejando, como obra vanguardista, a los espectadores una multiplicidad de respuestas e interpretaciones posibles. No se debe dejar de considerar que mientras que en el ballet clásico las frases coreográficas se definen según formas académicas ya establecidas con un código alejado de lo emocional, el arte de Bausch no presenta nada establecido, muy por el contrario, las frases se definen desde la interioridad del bailarín que exterioriza algo que completará el público con sus lecturas y sentires²⁰.

Porém, o significado que aprimora esse conceito cênico é a união das emoções e a vitalidade que mora nelas, como o princípio da conjugação do vulnerável, envolvendo a gestualidade, o terrível da crueldade e da ironia, deixando o espectador numa catarse constante e com o simbolismo que cada qual quer pôr nesse contexto da dança-teatro.

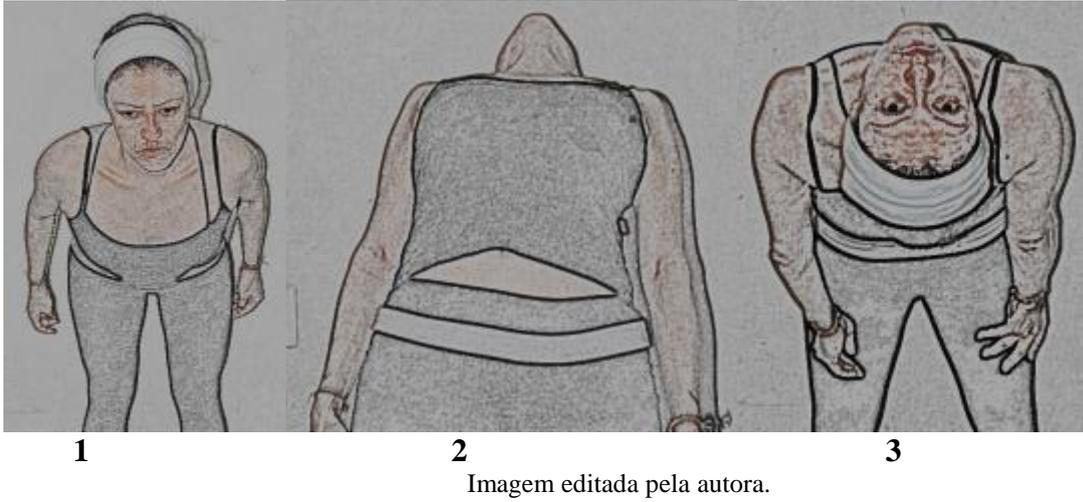
Assim que, avaliando esse sistema desde o sentido anatômico, observa-se que a coluna faz parte principal da dinâmica do movimento, efetuando com o seu sistema músculo-esquelético as funções principia-lhes de ponto fixo, resistência e força, gerando um sistema de alavanca.

Os pontos vitais desse efeito corporal são a gravidade em compensação ao peso bipartido entre os eixos funcionais, definindo a estabilidade e a potência da dinâmica do movimento, ressaltando-se a movimentação básica da coluna nos três eixos fundamentais:

1. Eixo látero-lateral: Flexão anterior (1), extensão (2) e hiperextensão (3).

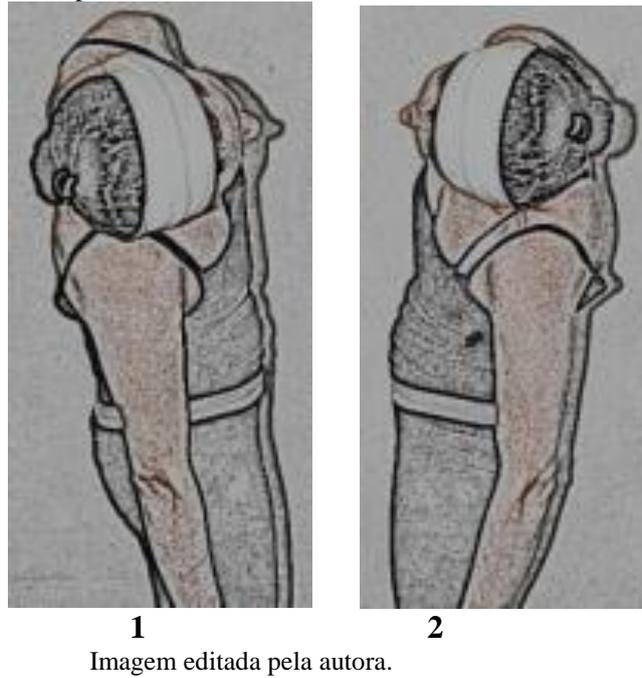
Figura 35. Na figura: Ana Torres. Participante do projeto: Participantes do projeto. Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Movimentos do eixo látero-lateral da coluna

²⁰Dessa maneira, forma-se o teatro dança numa linguagem corporal, embora não só o corpo será o que fala nos trabalhos da coreógrafa que nos ocupa, se não que se expressa a partir de diferentes meios, deixando, como obra vanguardista, aos espectadores uma multiplicidade de respostas e interpretações possíveis. Não se deve deixar de considerar que, no ballet clássico, as frases coreográficas definem-se segundo formas académicas já estabelecidas com um código afastado do emocional, a arte de Bausch não apresenta nada estabelecido, pelo contrário, as frases definem-se desde a interioridade do bailarino que exterioriza algo que completará o espectador com as suas leituras e os seus sentires. Traduzido pela autora.



2. Eixo anteroposterior: Flexão lateral direita (1) e flexão lateral esquerda (2).

Figura 36. Na figura: Ana Torres. Participante do projeto: Participantes do projeto. Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Movimentos do eixo anteroposterior da coluna



3. Eixo longitudinal: Rotação para direita (1) e esquerda (2).

Figura 37. Na figura: Ana Torres. Participante do projeto: Participantes do projeto. Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Movimentos do eixo anteroposterior da coluna



Imagem editada pela autora.

O corpo, nessa instância, é a base primordial da criação, entre caminhos de grandes buscas e encontros, parte-se do dinamismo das sequências corporais, ressaltando, assim, um intercâmbio entre a própria experiência psicofísica e a espontaneidade no exterior. Quando vincular o movimento à emocionalidade causa-se um efeito maior na execução do mesmo, interagindo com as capacidades máximas do ser no atuante.

Porém, trata-se do corpo em um sentido imaterial ou incorporal, sensibilizando o movimento ao nível da problemática social, ressaltando-se o que descreve (SPINDLER, 2007, p. 112) o respeito de:

Estamos dispostos a pensar a dança pinabauschiana podendo transformar o corpo em um vínculo de forças que se situa para além da corporeidade, para além do humano. Nela está presente um corpo que se movimenta ampliando seu repertório em perspectivas múltiplas e diferentes que são lançadas e se espalham pelo inédito. Pois, fora disto, q que ocorre frequentemente e o olho enxergar o que está acostumado a ver, ou seja, um olhar que vai somente até o limite do clichê.

Assim que o corpo perpetra parte de uma totalidade, exaltada em cada detalhe de sua composição física, emocional, energética, anatômica e biológica, que, ao misturarem-se, criam ambientes extraordinários, subjetivando a mesma experiência corporal. Fazem do processo criativo uma evidência dos sistemas constituídos no século XX. Alternam, assim, o que afirma (SPINDLER, 2007, p. 122), considerando que:

O corpo do dançarino, por tanto, se torna movimento que, por sua vez, são incluídos no repertório contemporâneo do corpo. Expandindo-o para além das suas quatro posições básicas, que normalmente se utiliza, poderíamos chamar esta disposição fundamental de verbos passivos: ficar em pé, estar sentado, permanecer deitado, continuar agachado, contribuindo pouco para uma poética do movimento.

É por esse tipo de composições que o corpo chega à sua expressão mais enriquecida, partindo do causante, de que tudo vai em conexão para uma composição global, sem perder esse olhar diferente e único para o momento da inventiva coreográfica. Consolida-se o momento preciso em que as sequências pactuadas são ativadas para a cena, como aquelas ações que constroem e polarizam as imagens, como ponto inédito no espaço cênico, como se observa na fotografia 2, no trabalho cênico titulado “Fensterputzer” da companhia Tanztheater Wuppertal, dirigida pela coreógrafa e dançarina Pina Bausch.

Fotografia 2. “Fensterputzer” (The Windows Washer) (1997). Peça dirigida e coreografada por Pina Bausch Director

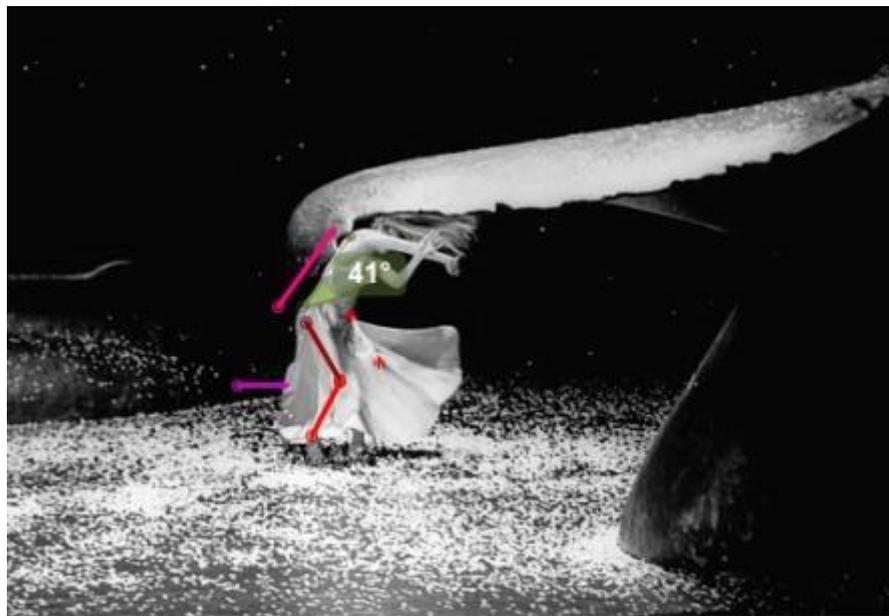


Fotografia de: Detlef Erler. Fonte: <http://www.pina-bausch.de/en/pieces/index.php>

Continuando com a concepção do corpo no teatro-dança, pode-se discutir a descrição anatômica músculo-esquelética que se apresenta nos movimentos das propostas cênicas de Pina Bausch, para, assim, detalhar as funções que o sistema muscular cumpre para a realização dos diferentes movimentos, além disso, como o suporte do sistema ósseo para complementar o aparato locomotor.

Ressaltam-se, nesse contexto, os grupos musculares das costas, dos membros superiores e inferiores, compartilhando as ações corporais para realizar os devidos movimentos, segundo os eixos que suportam o corpo, deixando, assim, uma prioridade ao plano sagital (divide o corpo em direito e esquerdo), transversal (divide o corpo em cranial e caudal ou superior e inferior) e anteroposterior (divide o corpo em ventral e dorsal).

Fotografia 3. Estudo de eixos do movimento da peça “Ten Chi” (2004), dirigida e coreografada por Pina Bausch. Evidenciando-se o movimento de flexão lateral de 41° sobre o eixo lâtero-lateral, além dos movimentos de adução na porção inferior e de contração na porção superior. Estudo feito pela autora com o software kinovea.



Fotografia de: Gert Weigel.

Fonte: http://www.pina-bausch.de/en/pieces/ten_chi.php#

Na fotografia 3, observa-se a distribuição da força corporal no quadril e como, a partir dessa articulação, a coluna flexiona-se e roda num ângulo de 41° . Dessa forma, a estabilidade do eixo lâtero-lateral e transversal atua como meio de balanço para propiciar um mecanismo de contração e equilíbrio no movimento efetuado.

Os músculos principais de ação nos movimentos dos dançarinos de Tanztheater Wuppertal são:

- I. Os músculos do quadril: Glúteo maior, menor e máximo (ver fig. 12).
- II. Músculos das costas: Trapézio, levantador da escápula, romboide maior e romboide menor, peitoral menor, latíssimo do dorso ou grande dorsal, supra-espinal,

espinha da escápula, deltoide, infra-espinal, redondo maior e menor, cabeça longa do músculo tríceps do braço, cabeça lateral do músculo tríceps do braço (ver fig. 38).

Figura 38. Músculos das costas

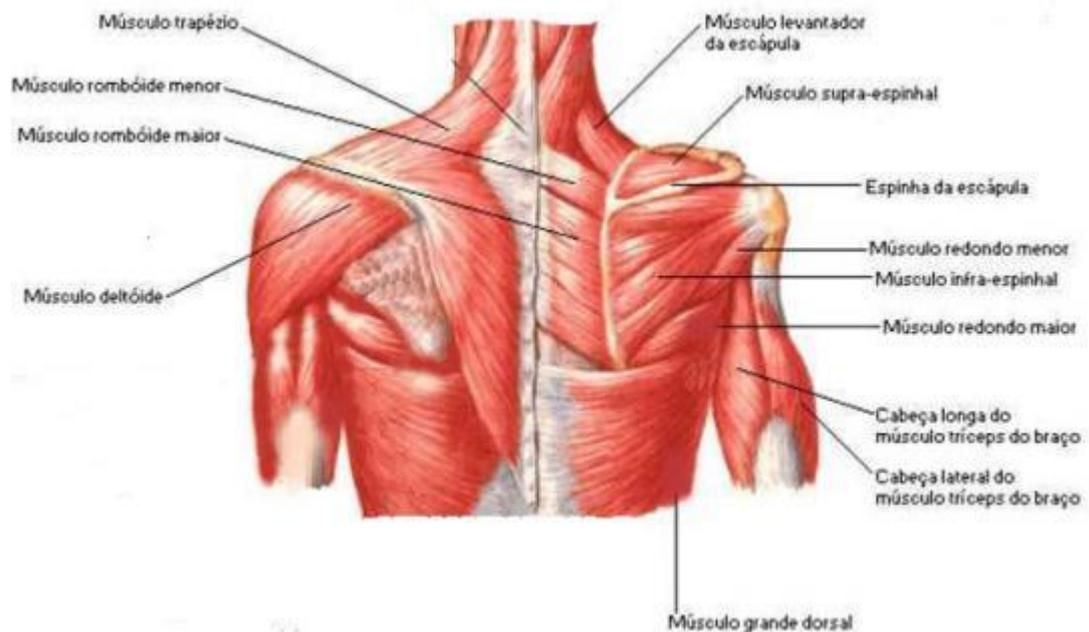


Imagem editada pela autora.

III. Músculos lombares e da cintura pélvica: quadrado lombar, psoas maior, íliaco reto do abdômen, oblíquo interno e externo. (Ver fig. 33)

IV. Músculos do complexo inferior: sartório, pectíneo, adutor longo, curto e magno, gêmeos, bíceps femoral cabeça longa e curta. (Ver fig. 29).

Ressalta-se que os sistemas de treinamentos corporais de Meyerhold, Hijikata, Bausch, Barba e Decroux têm um fundamento similar na execução de seus movimentos, qual seja o seu emprego na preparação actancial para a cena. Portanto, nossa consideração a respeito desse breve estudo do movimento para a criação de partituras e coreografias corporais pretende-se eficaz como base para a exploração cênica do atuante. Daí, ser necessário realizar esse estudo anatômico, porque o corpo fala com os seus movimentos oriundos de sua essência anatômica. Provavelmente, isso ajude o atuante a entender quais são as sequências que ele faz com mais profundidade, gerando um conhecimento corporal que envolva todas as ações ali articuladas, respondendo a uma anatomia actancial.

Capítulo 2. Ferramentas didáticas da dança e do teatro no treinamento

2.1. A didática e a pedagogia das artes cênicas.

Partindo das dimensões sobre educação, a pedagogia e a didática são a ênfase vital no processo de ensino–aprendizado, considerando-se como as primeiras características da estrutura educativa, porque ressaltam, dentro dos seus componentes, a base para criar cenários aptos para a compreensão do sujeito sobre o ambiente e o desenvolvimento que este desempenha na sua cotidianidade. Por sua vez, o sujeito, que reitera nessas circunstâncias, aceita as retribuições geradas e acrescenta as estratégias para o seu desenvolvimento na estrutura social.

1. As distintas disciplinas acadêmicas.
2. Os conceitos valorativos e investigados.
3. As aplicações em benefício das estratégias achadas.
4. A relação de contextos naqueles processos de ensino-aprendizado, através de uma determinada prática pedagógica. Procura-se, por sua vez, a relação com a didática, como aquele método que possibilita o processo de ensino e aprendizado na educação formal e não formal.

Inclusive, esses processos podem atravessar as etapas da história e construir novas engrenagens de execução, tendo em conta que a sociedades adota comportamentos e cria-se dentro deles. Assim mesmo, a pedagogia e a didática devem adaptar-se a esses eixos comportamentais e adquirir novas estratégias que gerem respostas e mudanças necessárias no ser humano. Pensa-se espaços que articulem, dialoguem e executem uma educação baseada no reconhecimento da escuta, da exploração, da comunicação, da ressignificação do ambiente, da linguagem, da crítica e da autonomia.

Através dos conceitos da pedagogia e da didática pode-se construir esse ideal investigativo, porque, inclusive, desde a sua etimologia trazem consigo uma responsabilidade com a sociedade, isto é, partindo desse conceito, a pedagogia divide-se em duas esferas: “paidos”, que significa criança, crianças, e “agoo, agein”, que significa dirigir ou conduzir e a didática que estaria definida com o verbo “didaskhein”, cujo desenvolvimento está desde o ensino como tarefa primordial do pedagogo ou na ação direta do estudante ao querer aprender, o qual denominaria uma ação entre a pedagogia e a dialética como conhecimento amplo das rotas que se deve tomar no âmbito educativo.

Fotografia 4. Na fotografia: Ana Torres, Arthur Silva e Patrícia Pereira. Participantes do projeto. Treinamento: anatomia atctancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante.



Local: residência da autora, Belém do Pará, Brasil. Fotografia da: autora. Dez. de 2014.

Segundo a pedagoga colombiana Betty Cirola: (1997, p. 238-239):

La pedagogía por extensión vino a significar “el que educa a los niños”, pero - finalmente- el referente se amplió a todo aquel individuo que “sirve” el proceso educativo, desde la docencia”. Sino desde una concepción social, desde una construcción del ser político que trabaja frente a la realidad y la historia cultural siendo “La pedagogía, pues, independientemente de las veleidades de los científicos de la educación, es un saber y un saber-hacer-sujetos en función del poder. Ese es su campo de acción. Aquí se establecen sus complejas articulaciones con el conjunto de la práctica social. A tal punto que casi todos los manuales que promueven esta “ciencia” se ven obligados a establecer diferencias en el campo conceptual que pretenden definir con la distinción entre diferentes “disciplinas” de la pedagogía, al considerarla como arte, como ciencia y como filosofía. Al analizar los detalles de esta taxonomía, se evidencia el afán por asumir la pedagogía como ese saber o ese saber-hacer que tiene como objetivo el construir los sujetos que se hacen históricamente necesarios.”²¹

²¹ A pedagogia, por extensão, veio a significar “o que educa as crianças”, mas– finalmente- o referente ampliou-se a todo aquele indivíduo que “serve” o processo educativo, desde a docência”. Senão desde uma concepção social, desde uma construção do ser político que trabalha frente a realidade e a história cultural, sendo “A pedagogia, pois, independientemente das veleidades dos cientistas da educação, é um saber e um saber-fazer-sujeitos em função do poder. Esse é seu campo de ação. Aqui, se estabelecem as suas complexas articulações com o conjunto da prática social. A tal ponto que quase todas as cartilhas que promovem esta “ciência” vêm-se obrigadas a estabelecer diferenças no campo conceitual que pretendem definir com a distinção entre diferentes “disciplinas” da pedagogia, ao considerá-la como arte, como ciência e como filosofia. Ao analisar os detalhes dessa taxonomia, evidencia-se o afã por assumir a pedagogia como esse saber ou esse saber-fazer que tem como objetivo construir os sujeitos que se fazem historicamente necessários. Traduzido pela autora.

Tanto a pedagogia como a didática, envolvem-se nesse processo de aprendizado coletivo, que se desenvolveria nos espaços escolares, que se poderiam considerar como aqueles ambientes que geram a formação social e política do ser humano, para, assim, ter dois objetivos na sua execução, um desde a visão de construir dinâmicas evolutivas e o outro a partir das perspectivas, dos projetos e das necessidades sociais, culturais e políticas que se estabeleçam como meios de desenvolvimentos e transformação das vertentes existentes.

Nesse contexto de transformação, segundo a pedagogia e a didática, pode enraizar-se perfeitamente o ensino da arte cênica, propondo a arte como linguagem e o pedagógico, desde a forma, como a metodologia para conseguir uma meta educativa, atravessando o como e o porquê deve-se construir conhecimento desde o abstrato, subjetivo e objetivo relacionando-o com cada linguagem artística, para, assim, poder sensibilizar, refletir, analisar, explorar e construir processos criativos dentro do ambiente educativo.

Nesse conceito, pode-se considerar que a arte, como fonte principal da linguagem estética, permite uma visão mais clara em relação à formação do ser humano, proporcionando-lhe ferramentas que lhe aportam amplitude na sua linguagem expressiva, para, assim, potencializar a sua sensibilidade, a sua percepção, a sua imaginação, a sua criatividade e o seu trabalho coletivo. Faz-se necessário, nesse ponto, assinalar que se o professor-artista aprofundar-se nas suas dinâmicas externas e internas pode gerar diferentes ferramentas didáticas dentro dos mecanismos educativos.

Isso proporciona um equilíbrio entre o desenvolvimento físico, afetivo emocional e intelectual, enfocando uma arte que contribui para o enriquecimento do ser humano através de diversos aportes:

- Gera, no ser humano, o conhecimento íntegro de seus estados internos e pessoais.
- Desenvolve estados externos, que permitem a compreensão do meio e, por sua vez, dos fatores de socialização.
- Permite perceber o mundo com uma visão abstrata e sensível.
- Ajuda a potencializar a criatividade.
- Leva à articulação da consciência corporal, como, por sua vez, o sentido de transformação.

Assim que o professor- artista deve aportar desde as diferentes linguagens que a arte proporciona-lhe uma solução à problemática social, chegando a compreender o verdadeiro significado da arte, como um transformador, como um meio de reconstrução para o ser social e político. Acha, na sua história, na sua função e em suas estruturas, a solução de troca sobre o acionar desse ser histórico que se há vindo formando.

Baseando-se nas aulas ministradas de arte nas instituições educativas, pode-se considerar que, na maioria delas, tudo parte em levar os mesmos formatos de desenho metodológico, gerando, desse modo, um estancamento global, primeiro, porque as atividades realizadas têm o seu maior peso frente à produção artística e, segundo, por um motivo subjacente, considerar que a arte não é uma área fundamental para o desenvolvimento do ser humano, isso pode ter a sua origem nas seguintes concepções que, segundo Garrido, (1999, p 148), são:

- La influencia de la concepción de la educación artística como desarrollo de la autoexpresión creativa. Una aplicación superficial de este modelo suponía la idea de que cualquier actividad artística, si estaba bien planteada, era suficiente para conseguir un desarrollo creativo. Se ha sobrevalorado la espontaneidad, el aprendizaje por descubrimiento y un hacer puramente expresivo pensando que la experiencia artística se justifica en sí misma. En este modelo tal y como ha señalado R. Marín (1997) no existe una secuencia de contenidos y habilidades sino que es la creatividad individual la que guía el proceso.
- El déficit de formación del profesorado de Educación Artística en una doble vertiente: el maestro sabe bastante de didáctica pero tiene muy pocos conocimientos de contenidos y procedimientos artísticos; al profesor de secundaria le ocurre exactamente lo contrario, conoce muy bien la materia en cuestión pero normalmente no ha recibido una formación adecuada para enseñarla. Este hecho, junto con el carácter pretendidamente «peculiar» del área, influye en la falta de investigaciones sobre didáctica de las asignaturas artísticas y hace que esta área esté tardando más que otras en recibir las aportaciones de las innovaciones pedagógicas, sobre todo en lo referente a cómo se produce el aprendizaje, y a cómo es posible evaluarlo.²².

Nesse contexto, a práxis converte-se em um eixo vital do processo de ensino – aprendizado, isto é, quando o docente-artista conhece as suas potencialidades pode começar a indagar quais seriam as metodologias para desempenhar o seu labor na área, desenvolvendo

²²A influência da concepção da educação artística como desenvolvimento da autoexpressão criativa. Uma aplicação superficial deste modelo supõe a ideia de que qualquer atividade artística, estava bem projetada, era suficiente para conseguir um desenvolvimento criativo. Outorgou-se valor demais à espontaneidade, ao aprendizado por descobrimento e a um fazer puramente expressivo, pensando que a experiência artística justifica-se em si mesma. Neste modelo, tal e como assinalou R. Marín (1997), não existe uma sequência de conteúdos e habilidades, senão que é a criatividade individual a que guia o processo.”[...] “O déficit de formação do profesorado de Educação Artística em uma dupla vertente: o mestre sabe demais de didática, mas tem poucos conhecimentos de conteúdos e procedimentos artísticos; ao professor de ensino médio ocorre exatamente o contrário, conhece muito bem a matéria em questão, mas normalmente não há recebido uma formação adequada para ensiná-la. Este feito, junto com o caráter «peculiar» da área, influi na falta de pesquisas sobre didática das disciplinas artísticas e faz com que esta área esteja atrasada mais que outras ao receber os aportes das inovações pedagógicas, sobretudo no que se refere a como produz-se o aprendizado e a como é possível avaliá-lo.” Traduzido pela autora.

mudanças transversais, que o conduzam a uma criação de sequências proativas e com análise, projeção e execução.

Ele pode gerar um equilíbrio no planejamento dos enfoques, que se pode experimentar e tecer na área da arte cênica, por exemplo, começando a sair todo um projeto de aula, que, no seu conteúdo, pode garantir uma equivalente evolução com o tempo, deixando aqueles caminhos de desenho, enfoque e desenvolvimento que permitam ver o processo de experiências significativas frente ao aprendizado dos estudantes nessa bela linguagem que a arte pode oferecer.

2.2. Pedagogia do treinamento actancial.

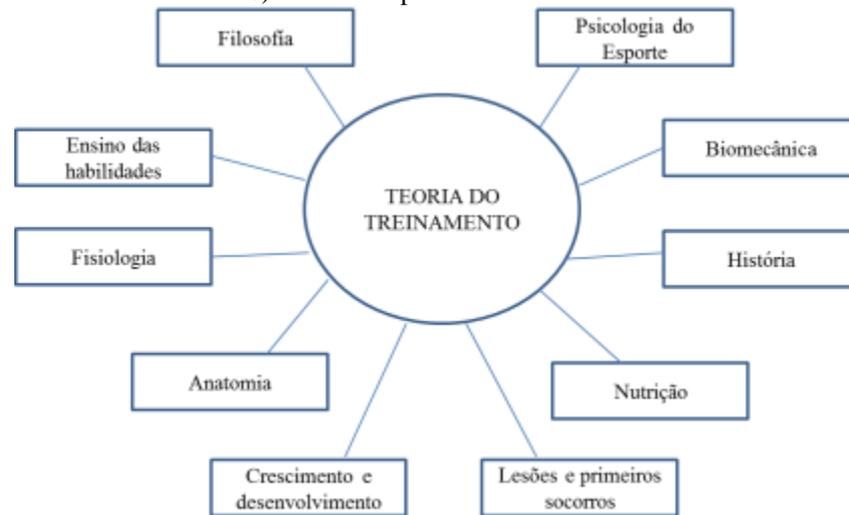
O treinamento físico é abordado desde diversas áreas do saber que pretendem trabalhar no aprimoramento da forma física, que é entendida pelos profissionais do corpo como a evolução das habilidades e das capacidades físicas dos sistemas do corpo humano.

Treinamento é caracterizado como um processo repetitivo e sistemático composto de exercícios progressivos que visam o aperfeiçoamento do desempenho. Neste sentido, o treinamento físico pode ser compreendido como um processo organizado e sistemático de aperfeiçoamento físico, nos seus aspectos morfológicos e funcionais, impactando diretamente sobre a capacidade de execução de tarefas que envolvam demandas motoras, sejam elas esportivas ou não (BARBANTI, TRICOLI & UGRINOWITSCH, 2004 apud ROSCHEL, 2011, p.53)

O *training* não somente tem como objetivo a forma física do indivíduo, também tem sentidos estéticos, filosóficos, saudáveis, sociais, psicológicos e técnicos. Por exemplo, as disciplinas esportivas, além de permitir o desenvolvimento da forma física, têm propósitos diferentes como: aprimorar condições sociais entre grupos e evoluir no trabalho em equipe, a liderança, a amizade, a lealdade, o amor próprio, o cuidado etc.

Thompson (1998) afirma diz que uma pessoa, que tem boa forma física, é aquela que se adapta e é capaz de viver sobre os parâmetros de estilo de vida ativo e mantê-lo. Aquele estado é possível se é aplicado o *training*, tendo em conta as fontes sociais e científicas que o atravessam e que têm aportado na sua evolução:

Figura 39: Fontes sociais e científicas que aportam à teoria do treinamento segundo Thompson (1998, p. 70). Traduzido pela autora.



Fonte:

http://integral.codegto.gob.mx/manuales_sicced/10%20NIVELES/ATLETISMO%203/Manual%20de%20Atletismo%20Nivel%203.pdf

Tomando o gráfico anterior como base, pode-se pensar no ensino das habilidades como um ponto base que atravessa a teoria do treinamento e outras fontes sociais ao ter direta relação na criação, na modificação e na melhora da aplicação do *training*.

Do mesmo modo, as outras fontes, em especial: lesões, anatomia, cinesiologia e biomecânica, têm um significado específico no estudo que leva a pesquisar sobre os princípios do *training* e como eles relacionam-se nas práticas cênicas a partir do ensino para: prevenir lesões, conhecer a anatomia do ator e dançarino e consertar uma análise da função do corpo em movimento.

Os princípios com base na existência de uma concepção pedagógica são: a. princípio de participação ativa e consciente; b. princípio da transferência do treinamento; c. princípio da periodização; f. princípio da adequação. Os princípios fundamentados em uma base biológica são: a. princípio de unidade funcional; b. princípio da individualidade; c. princípio da adaptação; d. princípio da multilateralidade; e. princípio da especificidade f. princípio da sobrecarga; g. princípio da continuidade; h. princípio da progressão; i. princípio da reversibilidade (Navarro, 2002 apud MACEDO, 2008, p.2 e 5).

Em resumo, os princípios pedagógicos têm como pilares educar, avaliar, capacitar e controlar os processos dos indivíduos atuantes do treinamento. Desse modo, é imprescindível lutar para que o treinado participe ativa e conscientemente em cada prática corporal; também deve-se procurar que as atividades não sejam simples exercícios de aplicação, senão que o aprendizado seja significativo e transfira-se no contexto da disciplina que se quer, por exemplo: atividades de força feitas em sessões do *training*, deverão ser evidenciadas no momento de sair à cena, mostrando uma postura forte e enérgica nos movimentos específicos.

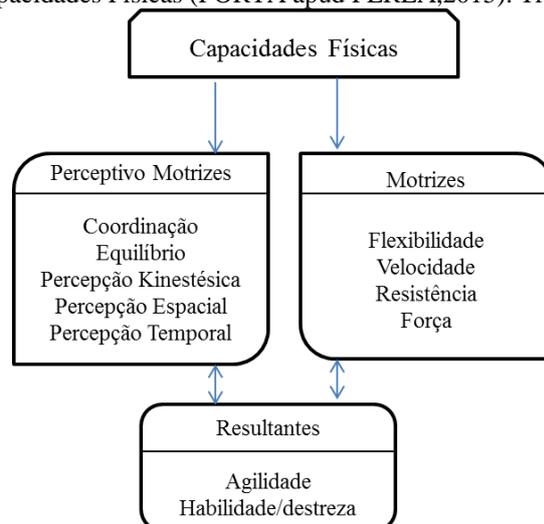
Periodizar é uma das características que, para construir uma verdadeira evolução da forma física, é indispensável, a “organização do treinamento a partir de períodos e etapas” (FORTEZA, 2007 apud MACEDO, 2008, p.4), nomeadas de sessões, microciclos (semana), mesociclos (mês), e macrociclos (reunião de meses) constroem uma base sólida na consecução dos objetivos. Além disso, cada etapa deverá ser adequadamente estruturada de maneira progressiva e respeitando os termos de pouco para muito, fácil para difícil, conhecido para desconhecido.

Cada exercício, atividade e proposta do *training* deve ser planejada de tal forma que contribua à consecução de uma educação corporal, avaliação, desenvolvimento e controle da forma física e, obviamente, ao cumprimento dos objetivos gerais e específicos.

Evitar lesões é tarefa primordial na aplicação das sessões, cada uma de 45 minutos, uma hora, duas ou tempo que for, que serão organizadas em sub - etapas que visem ao aquecimento corporal completo (alongamento e ativação cardíaca e respiratória), ao trabalho progressivo específico e estruturado nos objetivos do microciclo e da recuperação.

Para poder estruturar e aplicar um treinamento, é imprescindível reconhecer quais são os elementos primordiais que serão modificados. No seguinte gráfico, mostra-se, de forma geral, a conceptualização das capacidades físicas:

Figura 40: As Capacidades Físicas (PORTA apud PEREA, 2015). Traduzido pela autora



Fonte: <http://www.efdeportes.com/efd142/cualidades-motrizes-en-secundaria.htm>

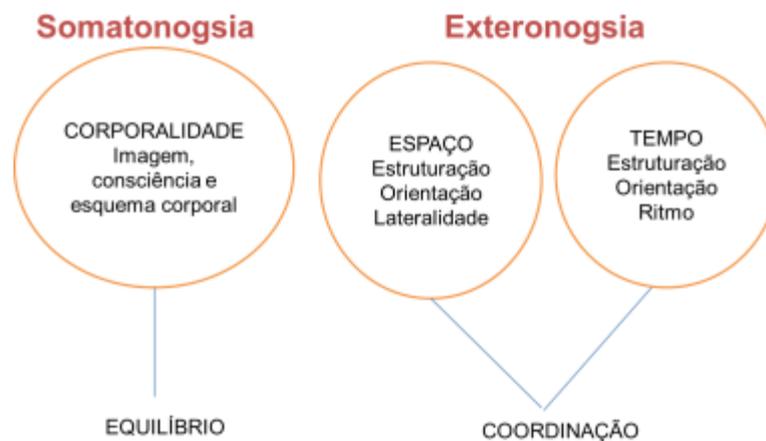
2.2.1. As capacidades perceptivas – motrizes.

Aplicar a teoria do treinamento físico implica outros pontos que permitirão a relação no contexto da dança e do teatro. Para começar, é evidente entender a conceptualização das capacidades perceptivo – motrizes, nas quais, segundo Guío Guitérrez (2009, p 21):

Implican todos los procesos sensoriales o perceptivos, es decir, las relaciones entre los movimientos voluntarios y la percepción de estímulos o información, por tanto, estas capacidades posibilitan movimientos ajustados y organizados en relación con el entorno (exeronogsia) e con el propio cuerpo (somatonogsia), en este sentido se definen como componentes fundamentales del desarrollo perceptivo motor la corporalidad, la especialidad y la temporalidad, elementos sobre los cuales se edifican la coordinación y el equilibrio.²³

Essas capacidades permitem organizar a entrada e a saída de estímulos que o entorno oferece ao corpo, o qual baseia-se na função que o Sistema Nervoso Central faz. Desenvolvesse ali o equilíbrio e os diversos tipos de coordenação entre os que estão a propriocepção, o tono postural e à ubicação espaço - temporal. No momento de atuarem, obtêm-se a lateralidade e a sua dominância, o desenvolvimento sensorial, a coordenação, a percepção e a orientação no tempo e espaço, a consciência corporal, o domínio do equilíbrio e o controle segmentário. O gráfico, a seguir, descreve a estrutura geral dessas capacidades:

Figura 41: Capacidades perceptivo – motrizes. Traduzido pela autora



Fonte: (CATANAR; CAMERINO apud GUÍO GUTIERREZ 2009, p. 22).

²³Implicam todos os processos sensoriais ou perceptivos, isto é, as relações entre os movimentos voluntários e a percepção de estímulos ou informação, portanto, essas capacidades possibilitam movimentos ajustados e organizados em relação com o entorno (exeronogsia) e com o próprio corpo (somatonogsia), neste sentido, definem-se, como componentes fundamentais do desenvolvimento perceptivo motor, a corporeidade, a especialidade e a temporalidade, elementos sobre os quais se edificam a coordenação e o equilíbrio” Traduzido pela autora.

Graças ao desenvolvimento das capacidades físicas – motrizes, as quais se desenvolvem nas primeiras etapas de crescimento, tem-se a consciência do corpo e das suas partes, assim como se tem uma percepção do mundo exterior e interior, de modo que, sem elas, não se poderia coordenar movimentos sem mostrar torpeza no momento da execução. Também se obtém o controle corporal que permite conseguir movimentos com uma independência segmentária e a partir de diversas possibilidades, posições, planos e eixos. Trata-se de movimentos de flexão, extensão, rotação, etc., das posições em pé, deitado, etc., do plano frontal, anteroposterior e dos eixos longitudinal, anteroposterior, etc.

A habilidade de relacionar-se com coisas, sujeitos e lugares, a partir dos termos acima, embaixo, fora, pequeno, no centro, etc., a atitude tônica e a relaxação muscular, a respiração e a temporalidade desde os conceitos de ritmo, tempo e execução ótima percebida na apreciação de rápido e lento, somente pode-se evidenciar se o desenvolvimento motor ocorreu em ambientes normais desde criança.

Em geral, as capacidades perceptivo-motrizes oferecem ao corpo humano vantagens desde o interior e o exterior, resumidas no equilíbrio e na coordenação, bases do trabalho corporal e da aplicação do *training*.

2.2.2. As capacidades físico-motrizes:

As habilidades ou capacidades de uma pessoa que determinam a sua condição ou forma física são as nomeadas de físico-motrizes. De acordo com Guío (2009, p.23), são fundamentadas “en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria”²⁴. São facilmente observáveis e o seu desenvolvimento implica treinamento específico e organizado. Essas capacidades são resistência, força, velocidade, flexibilidade.

Guío (2009) aborda as divisões das capacidades, afirmando, em resumo, que a força é dividida em três tipos, sendo força máxima, força velocidade e força resistência. A velocidade divide-se em velocidade de reação, máxima e velocidade resistência. No caso da resistência, é aeróbica ou anaeróbica e, por último, a flexibilidade mostra-se de modo geral, específico, dinâmico e estático.

²⁴ Nas ações mecânicas e nos processos energéticos e metabólicos de rendimento da musculatura voluntária. Traduzido pela autora.

Como força se reconhece à capacidade de “contracción del músculo que se traduce en la generación de fuerza o tensión y en el movimiento a una determinada velocidad de contracción”²⁵. (BARBANY, 2002, p.32). Essa capacidade é completamente modificável, aplicando um treinamento de sobrecarga, baseado nos princípios antes abordados.

De acordo com Barbany (2002), como resultado entre os dois fatores (força e velocidade) desenvolve-se a potência. Os fatores que influem na força exercida são de índole estrutural (número e tamanho de unidades motoras implicadas), fisiológica (relaxação e tono muscular) e biomecânica (longitude, ângulo e distância dos complexos articulares).

O treinamento da força muscular tem um cuidado especial. Deve-se planejar qual é o seu objetivo, por exemplo: para um idoso, o trabalho de força máxima será um risco em termos fisiológicos, pois ele precisa de esforços submáximos que farão que a FC (frequência cardíaca), respiratória, a tensão, entre outras, acrescentem-se demais, pelo contrário aplicar sessões que aprimorem a força resistência oferecerão ao idoso uma vantagem em termos de suporte músculo-esquelético, realização de tarefas cotidianas.

Sobre os tipos de força em geral, pode-se afirmar que o treinamento de resistência é aplicado em pessoas que realizam atividade física (disciplinas desportivas, danças, teatro, circo etc.) com o objetivo de oferecer melhoras cinesiológicas relacionadas diretamente com o sistema músculo–esquelético. A força máxima e a força velocidade são objetivos mais de treinamentos de alto nível, sendo em esportes ou mesmo em artistas cênicos como o objetivo de ultrapassar limites normais.

Sobre a velocidade, encontram-se dados interessantes que afirmam que “no existe se no que es un conjunto de diferentes cualidades físicas”²⁶ (TABACNIK, apud COMETII. 2002, p.7). É uma união de excitações do Sistema Nervoso Central (S.N.C.) e sempre foi entendido como a possibilidade de executar uma tarefa motriz no menor tempo possível.

Partindo da teoria de Zatsiorki, a velocidade tem três fatores para surgir: “el tempo de reacción, velocidad gestual y la frecuencia gestual. Por último, desde el punto de vista energético como

²⁵ Contração do músculo que se traduz na geração de força ou tensão e no movimento a uma determinada velocidade de contração. Traduzido pela autora.

²⁶ Não existe, senão que é um conjunto de diferentes qualidades físicas Traduzido pela autora.

qualidad que utiliza la vía de energía ATP-PC”.²⁷(apud COMETII. 2002, p. 7 e 8). Todos eles são treináveis e geram a consecução de uma melhora na velocidade de execução das tarefas motrizes.

Para obter precisão na execução de movimentos, o *training* da velocidade deve abordar os quatro fatores nomeados. Embora, como essa qualidade tem tanto a ver com o S.N.C., os limites do seu desenvolvimento serão limitados pelas qualidades genéticas, estruturais e funcionais do indivíduo.

2.2.3. O treinamento físico do atuante:

Somente até o século XX, apresenta-se uma mudança no interesse pela forma como os atuantes deviam atuar, o que levou a uma troca de ideias com os aportes de Stanislavsky, que permitiram a introdução do termo treinamento do ator, abrindo caminhos de exploração, didática e improvisação. Antes dos aportes dele, as questões da atuação baseavam-se nas técnicas e formas, mas sem uma pedagogia que ajudasse o ensino da atuação.

Pelo contrario, nos trabalhos prévios, Stanislavsky “planteó un método basado en “ejercicios” que el mismo creo, los cuales no tenían una función utilitaria directamente relacionada con los textos o espectáculos, y además tampoco parecían tener utilidad inmediata para la actuación”.²⁸(BARBA, 2007, p.72 apud CARVAJAL, 2015, p.225). Esse método surgiu de uma experimentação contínua, profunda e progressiva, que gerou imensas mudanças daí para frente no treinamento do ator. O *training* do ator é abordado na seguinte definição proposta por Carvajal:

Un proceso sistemático de incorporación del cuerpo-mente escénico, que una vez incorporado funciona como una “segunda naturaleza” del individuo contemplando sus niveles de organización básica (bios) e la estructura de interpelación (capacidades de adaptación) en las condiciones de representación de la escena (teatralidad), así como los fundamentos pedagógicos de la actuación, con miras a obtener una mayor efectividad en el proceso creativo y en el acontecimiento teatral.²⁹(CARVAJAL, 2015, p.228)

²⁷ O tempo de reação, velocidade gestual e a frequência gestual. Por último, desde o ponto de vista energético, como qualidade que utiliza a via de energia ATP-PC. Traduzido pela autora.

²⁸ Propôs um método baseado em “exercícios” que ele mesmo criou, os quais não tinham uma função utilitária diretamente relacionada com os textos ou espetáculos, e, além disso, pareciam ter utilidade imediata para a atuação. Traduzido pela autora.

²⁹ Um processo sistemático de incorporação do corpo-mente cênico, que, uma vez incorporado, funciona como uma “segunda natureza” do indivíduo, contemplando seus níveis de organização básica (bios) e a estrutura de interpelação (capacidades de adaptação) nas condições de representação da cena (teatralidade), assim como os fundamentos pedagógicos da atuação, com vistas a obter uma maior efetividade no processo criativo e no acontecimento teatral. Traduzido pela autora.

A partir dela, surge a importância da transversalidade do treinamento nas práticas cênicas e propõe-se a ideia do artista aprimorado desde o corpo, a mente e a energia que tem, transforma e conforma na cena.

A pedagogia é um processo que procura responder perguntas sobre novos percursos. O atuante incorpora saberes específicos que o convertem e levam-no a novas experiências cênicas. O propósito pedagógico do *training* é aprimorar o corpo do indivíduo a partir de todos os níveis atoriais, para que o seu processo criativo evidencie-se em todo o processo do ator (presença cênica e processo pedagógico do ator), tendo em conta que o sujeito é um ser social, que aprimora, em equilíbrio, as suas faculdades físicas, mentais e sociais.

Segundo Carvajal (2015, p.119), “: la mayor parte del proceso pedagógico del actor se centra en la construcción del instrumento artístico (cuerpo poético) por una parte, y en aprender a “tocar’ ese instrumento artístico.”³⁰. Portanto, a tarefa do pedagogo de dança e teatro consiste em transformar o corpo em um instrumento artístico que seja tocado eficazmente. O que leva a envolver não somente os princípios pedagógicos estabelecidos previamente, senão os biológicos para conseguir os objetivos concretos.

Desde um ponto de vista mais complexo, pode-se analisar três tipos de princípios no treinamento do ator, que são resumidos por Carvajal (2015) como:

1. Princípios cênicos da atuação (de alteração do equilíbrio, de oposições, de simplificação, de coerência).
2. Princípios técnicos do treinamento (de adaptação, de especificidade, de individualidade, de recuperação).
3. Princípios do *training* (de unidade, de totalidade e de ação/tensão).

Esses princípios sustentam-se na base das relações entre o conhecimento e o sujeito atuante. No primeiro caso, a relação que há entre as condições externas e o conhecimento; no segundo, na pergunta como transmite-se o conhecimento e, na terceira, como ele constrói-se. Emergem, de cada princípio, postulados que questionam a prática, o ensino, a incorporação, a apropriação e a construção do conhecimento na atuação.

³⁰A maior parte do processo pedagógico do ator centra-se na construção do instrumento artístico (corpo poético) por uma parte e em aprender a “tocar’ esse instrumento artístico Traduzido pela autora.

Assim mesmo, existem inúmeras abordagens científicas do funcionamento orgânico do ser humano, tendo em conta as esferas física, emocional e mental que previamente se nomearam como aqueles princípios biológicos e que Carvajal (2015) retoma em termos aplicados ao *training* dos atores.

O Princípio de adaptação: de acordo com Weineck, a adaptação é a lei mais universal e importante da vida. Adaptações biológicas apresentam-se como mudanças funcionais e estruturais em quase todos os sistemas. (WEINECK, 1991, apud MARTINS). Pode-se entender, então, a mudança gerada no nível fisiológico e estrutural nos sistemas do corpo. Internamente, o organismo é reorganizado funcionalmente depois de expor-se às exigências externas ou cargas. Representa uma capacidade aprimorada das funções orgânicas que podem ser diminuídas ao não serem tratadas continuamente.

Esse aspecto está relacionado com o processo consciente pelo qual o ator deve passar para a incorporação de uma técnica extra-cotidiana. A adaptação dos sistemas fará a nova incorporação cerebral, que o levará a uma diferente forma de execução motriz. De acordo com Carvajal (2015, p.247), “este principio está relacionado con el nivel universal del trabajo del actor, planteado por Barba, y con los tres principios pedagógicos del entrenamiento del actor”³¹.

O Princípio de especificidade: baseia-se na ideia de que o treinamento deve ser aplicado segundo o trabalho realizado, por exemplo, para os atletas de fundo é indispensável ter uma excelente resistência aeróbica, mesmo como uma força muscular que permita manter o esforço físico ao máximo por um longo período de tempo. Desse modo, o treinador terá que especificar o trabalho de resistência e força sem esquecer a importância que têm as outras capacidades.

Para o treinamento do atuante, é indispensável determinar quais sistemas devem desenvolver-se no comportamento cênico “es decir trabajar de manera específica sobre los niveles de organización y estructura implicadas en la adaptación del sistema cuerpo-mente cotidianas a un sistema cuerpo-mente extra cotidiano, productor de comportamiento”³²(CARVAJAL, 2015, p.249). Biologicamente, pode dar-se como exemplo que, na dança, é preciso ter velocidade, potência, resistência, flexibilidade e elasticidade portanto, as sessões de trabalho físico serão planejadas,

³¹ Este princípio está relacionado com o nível universal do trabalho do ator, proposto por Barba, e com os três princípios pedagógicos do treinamento do ator. Traduzido pela autora.

³²Do original: escênico é trabalhar de maneira específica sobre os níveis de organização e estrutura implicadas na adaptação do sistema corpo-mente, cotidianas a um sistema corpo-mente extra cotidiano, produtor de comportamento cênico. Traduzido pela autora.

intervindo naquelas capacidades, assim como nos segmentos específicos das pernas, dos braços, das costas etc.

O “Princípio de Individualidade Biológica”, de acordo com Tubino (1984, apud MARTINS, 2008), é “o fenômeno que explica a variabilidade entre elementos da mesma espécie, o que faz com que não existam pessoas iguais entre si.” Assim mesmo, cada pessoa terá resultados diferentes na aplicação de um treinamento, porque as características, as potencialidades e as necessidades são únicas. As características do sujeito ver-se-ão refletidas pela sua genética em fatores como a composição corporal, o biótipo, os tipos de fibras musculares, mesmo como as suas capacidades desenvolvidas para a prática ou disciplina.

Por exemplo: um dançarino tem umas características posturais específicas que vão ser benéficas para um tipo de dança mais do que para outra. Cada artista possui um estilo diferente se é de balé, de dança urbana, de danças tradicionais etc., tendo em conta que esse princípio deve pretender-se que o ator desenvolva a sua criatividade ao máximo, não somente desde a técnica, senão desde as suas potencialidades biológicas.

O Princípio de Recuperação: aborda-se a partir da afirmação científica que diz que o *training* é uma tarefa árdua, pela qual o corpo humano requer descanso, do contrário, não obterá os resultados que espera. No momento em que a fadiga ultrapasse os limites, os objetivos ver-se-ão afetados e não se conseguirão manter. Porém, esse princípio é abordado no treinamento do ator de maneiras diferentes, por exemplo, segundo Carvajal (2015), “para Grotowski y para Barba la continuidad de los ejercicios sin descanso es la condición fundamental para superar las resistencias del cuerpo y no se observa un proceso de recuperación durante el entrenamiento”.³³

Esse princípio mantém-se no aspecto biológico, mas, no caso do trabalho do ator, é imprescindível uma modificação que transcenda a esfera energética quase similar ao caso que é retomado pela psicologia do esporte, onde o atleta ultrapassa os seus limites no treinamento para visualizar que ganha uma competição, esquecendo que precisa de descanso e tornando-se um vencedor, pelo menos, no momento da visualização ou magia energética que ela provoca.

³³ Para Grotowski e para Barba, a continuidade dos exercícios sem descanso é a condição fundamental para superar as resistências do corpo e não se observa um processo de recuperação durante o treinamento. Traduzido pela autora.

Ultrapassar os limites de carga para a consecução de um propósito que envolva transformações é uma forma de utilizar o princípio de recuperação com espaços de tempo mais prolongados e pode ser estruturado conhecendo o indivíduo e as suas potencialidades.

O artista cênico deve ter e treinar aos mais altos níveis as capacidades físicas abordadas, dessa forma, a regulação da temperatura, do ritmo da frequência cardíaca, a função mecânica da respiração (apnéia e da dispnéia) oferecerá um encontro com imensas possibilidades corporais que se evidenciarão na cena. Da mesma maneira, o pedagogo deve conhecer os aspectos motrizes básicos e funcionais, isso o levará a construir uma riqueza corpórea nos aprendizes. Oferecer experiências corpóreas a partir de diversos movimentos, posições, planos e eixos conhecidos e criados, é um ganho que se verá refletido nas tarefas actanciais.

2.3. Ferramentas didáticas do treinamento actancial.

A didática manifesta-se em cada oportunidade que um espaço, uma ideia, um sentir, um perceber ou uma manifestação de pensamento, executa-se, com o fim de esclarecer o caminho em que se dará o inigualável do sentido estético, de uma consciência e de um aprendizado em construção. São essas polaridades que permitem uma coerência única na realização de um planejamento de ensino e do aprendizado.

Uma questão equivalente nesse contexto é: como o treinamento do atuante de teatro e dança emerge no mundo das perspectivas didáticas? Pois é justo nesse acontecer que o corpo treinado pode gerar uma conexão do que precisa e adquire, na dinâmica de ir conseguindo um vínculo entre o que pensa, sente e cria, como aquela intervenção metafísica do ser e do existir no momento preciso.

O corpo, então, abarcaria uma sequência de atributos psicofísicos, que, no mesmo instante de converter uma imagem em ação, podem dar-lhe ou brindar-lhe um propósito equivalente a uma exposição e segmentação de acontecimentos, que vão oferecer àquele potencial explorado um matiz maior e, a priori, as suas perspectivas corpóreas e, inclusive, cênicas.

Assim as ferramentas do treinamento actancial e a didática podem encontrar as respostas de um treinamento baseado nas consequências e nas atribuições dos corpos intuitivos, perceptivos, energéticos e vibratórios, que, em seu trabalho constante, unem a ação psicofísica com a intrínseca mistura da energia e o feito orgânico.

Porém, as ferramentas didáticas do treinamento actancial fortalecem a construção e sequência da virtude criativa. Não se esquecendo que o treinamento contém várias implicações, portanto constitui um valor máximo de biomecânica e fluidez energética, levando incertos à mecânica fisiológica das ações no espaço interno e externo do atuante ou performer.

A continuação descreve-se as nove ferramentas didáticas do treinamento actancial, as quais consideram-se as mais significativas para esta pesquisa:

2.3.1. O jogo das ações físicas.

O primeiro conceito do jogo se estabelece na ideia do mundo imaginário que as pessoas têm. Na potencialidade de experimentar, portanto nele percebem sensações, relações com o meio, a comunidade, a família e aqueles com os que convivem. O jogo nasce naturalmente a partir de diversas necessidades do ser, entre as quais está o conhecer o mundo que o rodeia. “As habilidades são desenvolvidas no próprio momento em que a pessoa está jogando, divertindo-se ao máximo e recebendo toda estimulação que o jogo tem para oferecer” (SPOLIN, 1963, p. 4).

Brincar é um acontecimento histórico porque tem estado presente no desenvolvimento do ser humano e das suas esferas fisiológicas, psicológicas e sociais. O fato de brincar tem aberto caminhos para criar estratégias pedagógicas, comunicativas, de observação e análises assinalando transformações na realidade das pessoas, como sugere Boal “Os jogos facilitam e obrigam a essa desmecanização sendo, como são, diálogos sensoriais onde, dentro da disciplina necessária, exigem criatividade, que é a sua essência”. (BOAL, apud SILVA, 2011 p. 22).

Brincar ajuda a consolidar todos os processos de desenvolvimento e aprendizado do ser humano entre os quais estão os de construção social, cultural e conceitual. Além disso, é uma atividade que serve de ferramenta para desenvolver códigos de uma linguagem artística e corporal.

A atividade lúdica constrói a base do que Vygotsky nomeou de “zonas de desenvolvimento próximo” ou distância que há entre o nível de evolução determinado pela capacidade de solucionar um problema sem ajuda de ninguém e o nível de desenvolvimento potencial determinado pela capacidade de resolver uma dificuldade com a ajuda de outro.

De acordo com as ideias de García (2009), o jogo potencializa as capacidades físicas e da personalidade, facilitando o desenvolvimento delas. Um jogo pode aprimorar a percepção dos

sentidos, a compreensão de situações, o pensamento simbólico, a capacidade de imaginar, a comunicação, as habilidades sociais, entre outras.

A flexibilidade que oferece uma atividade lúdica permite que o medo converta-se em criação individual e coletiva. No contexto da dança e do teatro, o jogo teatral é o que conecta e estimula a comunicação, ampliando a visão do mundo de maneira espontânea. Além disso, o autoconhecimento que oferece o espaço de brincar é indiscutível, assim como a adaptação social e emocional.

Neste sentido, a ferramenta do jogo teatral permite o descobrimento dos participantes e permite que a experimentação de roles, gestos, imaginação, improvisação, construção e criatividade desenvolvam-se e evidenciem-se na cena. O jogo pressupõe evidenciar o sentido humano, reconhecendo-o como uma linguagem cênica.

Agora, o nomeado de cênico refere-se à intencionalidade de ações físicas e de comunicação oferecidas por atividades humanas. Um jogo teatral tem, segundo Japiassu (2001), na sua estrutura, um onde, um quem e um quê, “sendo assim essas noções compõem os princípios fundamentais para a instalação da realidade cênica, quer dizer, da realidade do signo teatral da existência propriamente dita do fenômeno teatral com base no jogo” (JAPIASSU, apud SILVA 2011, p. 18 e 19). Os participantes de jogos começam a perceber os espaços cênicos, gerando atividades e movimentos que os fazem relacionar-se.

O jogo teatral responde a uma necessidade diferente do que é formar atores, pelo contrário, pretende articular o pensar, o sentir e o atuar. A significação do trabalho reside na experiência a partir da qual o participante aprende a conhecer-se, ele mesmo e aos outros, através da simulação espontânea de situações imaginárias sem ter em conta a formação técnica.

O motor é o prazer de jogar. Trata-se de uma improvisação de caráter lúdico e enfatiza não um tema, a comunicação de uma mensagem ou a ilustração de um texto, mas sim os elementos que constituem a própria linguagem teatral. (MARTINS, apud SILVA, 2011 p. 29).

No jogo teatral, o corpo converte-se em uma ferramenta que ajuda na evolução do trabalho coletivo, conseguindo que os valores da escuta, o respeito, a autonomia e a liderança potencializem-se, além de construir uma pedagogia horizontal, em que tanto o praticante quanto os facilitadores intervenham nas atividades.

O sentido do imaginário será oferecido nos jogos teatrais que devem começar com um objeto claro, que, do prazer, passe a ser uma realidade, que aborde o treinamento da concentração, da experimentação dos sentidos e que não permaneça somente em atividades físicas sem um sentido. Na fotografia 5, pode-se analisar como, depois de jogos teatrais, os participantes começam a explorar movimentos e atividades, querendo torná-las inconscientemente em ações físicas.

Fotografia 5. Na fotografia: Marie de Pinto, Patrícia Pereira, Eliamara Pinheiro, Elvecia Nascimento. Participantes do projeto. Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará, Belém do Pará, Brasil. Fotografia de: Fotografia de: Ana Torres. Out. de 2014.

Os jogos abrem o caminho para a realização das atividades, dos movimentos, dos gestos e dos sintomas, os quais permitem a consecução das ações físicas. A diferença entre uma e outra é abordada por Richards (1993), quem afirma, em resumo, que: entendendo o que não são as ações físicas é mais fácil trabalhar nelas. Por exemplo, ele explica que lavar pratos, fumar um cigarro é uma atividade, mas não uma ação física.

Para Grotowski (1933-1999), comenta Richards (1993), as atividades não são ações físicas. Como exemplo, explicava que levar um copo de água para a boca e bebê-la era uma atividade sem interesse, mas se a atividade de beber água tivesse um ritmo específico, onde, no momento de bebê-la, observa-se retardando um discurso para pensar e medir as palavras que se dirá, aquela atividade converte-se numa ação física.

O potencial que um trabalho de jogo de ações físicas deve gerar evidencia-se na capacidade que terá o participante de repetir uma partitura muitas vezes, sendo viva sempre. Treinar as ações físicas é uma prática que não tem a ver com as emoções, ponderou Richards

(1993). O segredo das ações físicas está no processo corporal, lembrar-se de maneira precisa a forma como se faz uma coisa.

Gracias a la práctica de la estructura individual se comienza a entender que: La “pequeña verdad” de las acciones físicas sirve de estímulo para la “gran verdad” de los pensamientos, las emociones y las experiencias, y que la “pequeña mentira” de las acciones físicas da como fruto una “gran mentira” en el terreno de las emociones, los pensamientos y la imaginación.³⁴. (RICHARDS, 1993, p51)

Fotografia 6. Na fotografia: Alan Barata e Yasmim de Cassia. Participantes do projeto. Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará, Belém do Pará, Brasil
Fotografia de: Ana Torres. Out. de 2014.

Por exemplo, no momento em que um jogo converte-se em partitura de movimentos, resultado de um processo corporal, pode-se afirmar que ela é um conjunto de ações físicas que somente é conseguida a partir do treinamento de atividades, gestos, brincadeiras teatrais, etc.

Como fruto da prática de atividades lúdicas, um participante, a partir do seu processo individual e coletivo, pode conseguir um trabalho de consciência do seu corpo, de modo que haja uma atividade, um movimento, um gesto, um símbolo, uma atividade cênica, seja para ser ator ou dançarino ou simplesmente para entrar no mundo da arte com um sentido mais exploratório.

³⁴ Graças à prática da estrutura individual começa-se a entender que: “a pequena verdade” das ações físicas serve de estímulo para a “grã verdade” dos pensamentos, as emoções e as experiências, e que a “pequena mentira” das ações físicas dá como fruto uma “grã mentira” no terreno das emoções, os pensamentos e a imaginação. Traduzido pela autora.

No momento de descrever a diferença entre os movimentos, as atividades e as ações físicas, Richards (1993) aborda que caminhar se dirigindo para uma porta é um movimento, mas, se essa caminhada é uma resposta a perguntas, que ameaça como deixar uma conversa sem terminar, ali há um ciclo de pequenas ações físicas.

Significa dizer que tudo marca uma estrutura sequencial, onde o sujeito que interpreta alguma ação em especial pode encontrar imerso o verdadeiro sentido de por que realiza aquela tarefa cênica sem esquecer, que a totalidade da ação física comemora o momento de porque ele executa aquilo.

Nas fotografias 7 e 8, detalha-se, com mais exatidão, um exemplo do jogo das ações físicas. No momento em que aquele jogo corporal começa a ter um sentido na sequência, pode-se entender o porquê foi realizada aquela ação, por exemplo, quando se parte de um movimento, o resultante deste é o que acontece no tempo daquela sequência, qual é a razão interna e externa de deslocar-se e trocar o movimento.

Fotografias 7 e 8. Na fotografia: Diogo Pimentel, Helena Reis. Participantes do projeto.

Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará, Belém do Pará, Brasil. Fotografia de: Ana Torres. Out. de 2014.

2.3.2. O movimento energético, físico e emocional.

O corpo humano é um mecanismo único que se movimenta como quiser, ele caminha, corre, alonga, salta, contrai, desloca, luta, abraça, dança, gira, escala, conversa, enfim, comunica-se. O movimento do corpo não somente é um presente outorgado por ser um ser vivo, ele expõe energia, sentidos e expressão.

A definição de movimento enfoca-se na capacidade de movimentar-se, ativando os músculos, os tendões, os ligamentos, os órgãos, assim como envolve processos mentais e emocionais que se relacionam com capacidades biológicas e mecânicas que podem ser treináveis. Na fotografia 9, evidencia-se como, a partir de atividades básicas de exploração, os sujeitos podem libertar-se e conseguir um trabalho que se expressa através de movimentos.

Em um jogo, em uma dança, em uma atuação, em um esporte, o movimento redescobre-se, treina-se virando técnica. Mas, em um espaço cênico, o sentido de executar qualquer movimento é sentido, encontrado, superado e vivido nos limites da imaginação. Toepfer (s.d) afirma que:

La cultura del cuerpo es un fenómeno que construye identidad moderna: un cuerpo vital es fuente de energía transgresora de los límites de la racionalidad y de la sociedad en busca de la libertad. Por lo cual el cuerpo construye el movimiento dinámico de un espacio es decir una relación inseparable entre acción, espacio y tiempo. (TOEPFER (s.d), RUBIANO, 2013, p.41)³⁵

O movimento sempre está em construção, ele equilibra-se, modifica-se e redescobre-se, assim mesmo funciona com cada músculo, osso, órgão. Sendo energia, o movimento nunca tem um limite que o deixe quieto. Segundo Peñaranda (2011), considera-se que, dentro do estudo do movimento, há conceitos multiplex que, em resumo, podem ser abordados das seguintes maneiras:

- Sensopercepción: trabajo que tiene por objeto el desarrollo de los sentidos tanto estereoceptivos (vista, oído, gusto, tacto y olfato), que nos proporcionan información sobre el mundo exterior y sobre el exterior de nuestro cuerpo, como de los propioceptivos (es decir, las sensaciones de motricidad, peso y ubicación de nuestro cuerpo), que incluyen las cinestésicas relacionadas con la percepción de los movimientos.
- Motricidad: se refiere al movimiento corporal. Equilibrio estático y dinámico, coordinación motora y manual.
- Tono: indica el grado de tensión y relajación muscular y equilibrio establecido entre ambos en momentos de la acción y de reposo. El trabajo se orienta al control de la energía, aprendemos a utilizar la cantidad adecuada para cada acción.
- El Esquema Corporal: es la imagen dinámica de las diferentes partes del cuerpo, sus distintas posiciones, desplazamientos y todo el potencial de actividades y actitudes posibles, es una totalización y unificación de las sensibilidades orgánicas y las impresiones posturales, que se revelan en el movimiento. El funcionamiento defectuoso del “instrumento corporal” entraña compensaciones negativas a nivel físico que repercuten inmediatamente sobre el carácter, reforzando la timidez, la inhibición, la

³⁵ A cultura do corpo é um fenômeno que constrói identidade moderna: um corpo vital é fonte de energia transgressora dos limites da racionalidade e da sociedade em busca da libertação, pelo qual o corpo constitui o movimento dinâmico de um espaço, isto é, uma relação inseparável entre ação, espaço e tempo. Traduzido pela autora.

torpeza, etc. Es al reeducar la receptividad sensorial por medio de un trabajo corporal como se encuentra el equilibrio armonioso de todo el ser.

- Imagen Corporal: se expande más allá de los límites del cuerpo. Por ejemplo, cualquier tipo de ropas pasan a formar parte de la imagen corporal. Todo aquello que se origina en nuestro cuerpo, que emana del mismo, sigue formando parte de la imagen corporal, aún cuando en el espacio se haya separado del cuerpo.
- Control y Ajuste Postural: se puede interpretar como la reacción personal a un estímulo constante (fuerza de gravedad) bajo factores morfológicos (huesos, músculos, etc), neurológicos y afectivos.
- La Creación: es el resultado de un conjunto de conductas particulares.
- La Creatividad: “aptitud del pensamiento divergente” (PEÑARANDA, 2011, p. 45-46)³⁶

³⁶ Senso percepção: trabalho que tem por objeto o desenvolvimento dos sentidos tanto esteroceptivos (vista, ouvido, paladar, tacto e olfato), que proporcionam informação sobre o mundo exterior e sobre o exterior de nosso corpo, como dos proprioceptivos (isto é, as sensações de motricidade, peso e ubiquação de nosso corpo), que incluem as cenestésicas relacionadas com a percepção dos movimentos. Motricidade: refere-se ao movimento corporal. Equilíbrio estático e dinâmico, coordenação motora e manual. Tono: indica o grau de tensão e relaxamento muscular e equilíbrio estabelecido entre ambos, em momentos de ação e de descanso. O trabalho orienta-se ao controle da energia, aprendemos a utilizar a quantidade adequada para cada ação. O Esquema Corporal é a imagem dinâmica das diferentes partes do corpo, suas distintas posições, deslocamentos e todo o potencial de atividades e atitudes possíveis, é uma totalização e unificação das sensibilidades orgânicas e as impressões posturais, que se revelam no movimento. O funcionamento defeituoso do “instrumento corporal” interfere em compensações negativas, em nível físico, que repercutem imediatamente sobre o caráter, reforçando a timidez, a inibição, a torpeza, etc. Ao reeducar a receptividade sensorial por meio de um trabalho corporal que se encontra o equilíbrio harmonioso de todo o ser. Imagem Corporal: expande-se além dos limites do corpo. Por exemplo, qualquer tipo de roupas passa a formar parte da imagem corporal. Todo aquilo que se origina em nosso corpo, que emana do mesmo, segue formando parte da imagem corporal, ainda quando o espaço tenha se separado do corpo. Controle e Ajuste Postural: pode-se interpretar como a reação pessoal a um estímulo constante (força de gravidade), baixos fatores morfológicos (ossos, músculos, etc.), neurológicos e afetivos. A Criação: é o resultado de um conjunto de condutas particulares. A Criatividade: “atitude do pensamento divergente”. Traduzido pela autora.

Fotografia 9. Na fotografia: Laura Rubiano, Yan Almeida, Stephanny Silva, Elvecia Nascimento, Caroline Melo, Thamires Morais, Rayane Da Silva, Karoline Cardoso. Participantes do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará, Belém do Pará, Brasil. Fotografia de: Ana Torres. Nov. de 2014.

A partir desses conceitos, a aplicação do movimento expande-se um sem número de formas, que misturam a mente, o corpo, o interior, o exterior, a energia, o pensamento simbólico, a respiração e todas as funções orgânicas que o ser vivo tem.

O movimento, portanto, revela evidentemente coisas diferentes. È o resultado, ou da busca de um objeto dotado de valor, ou de uma condição mental. Suas formas e ritmos mostram a atitude da pessoa que se move numa determinada situação. Pode tanto caracterizar um estado de espírito e uma reação, como atributos mais constantes da personalidade. O movimento pode ser influenciado pelo médio ambiente do ser que se move. (LABAN, 1971, p.17).

O movimento de cada corpo tem características que o diferenciam, por exemplo, um pulo para um dançarino com técnica de balé é diferente do que um que faça um principiante de dança urbana. Assim, a fluência aciona-se de maneira controlada ou não.

De acordo com Laban (1971), a fluência pode ser mais livre no caso em que os movimentos originem-se do tronco e fluam para os membros superiores e inferiores do que aqueles onde “o centro permanece imóvel quando os membros começam a se movimentar”. (LABAN, 1971, p.44)

O movimento pode dividir-se em gestos, as expressões faciais como propõe Laban (1971), mas seja qual for a forma ou o controle da fluência, liga-se com a liberdade da articulação e da expressão. Não é igual movimentar a coluna como unir os seus movimentos com os braços

e pernas. Na fotografia 10, pode-se apreciar como o corpo pode explorar diversos espaços, sentidos, movimentos, gestos a partir do movimento.

Fotografia 10. Na fotografia: Ana Torres, Alan Barata, Diogo Pimentel, Ana Souza, Stephanny Silva, Eliamara Pinheiro, Thamires Morais, Rayane Da Silva e Karoline Cardoso. Participantes do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil.
Fotografia da: autora Nov. de 2014.

A aplicação de diversos movimentos é a base para conseguir que o corpo manifeste uma expressão fluida, assim como um treinamento que intervenha na produção de muitos tipos de abordagens corporais entre os que estejam em posições nos níveis alto, médio e baixo, tais como de joelhos no chão, sentado em uma cadeira, em pé com flexão da coluna.

Assim mesmo, é de grande aporte entender que a diversidade de posições, posturas e níveis no espaço cênico, promove a fluidez e o aprimoramento de todas as características que constituem os movimentos, tais como a imaginação, a criatividade, a motricidade e todas as nomeadas anteriormente.

Da mesma maneira, um corpo não somente é matéria, ele vive, sente, lembra, explora, portanto a exploração de sentidos é imprescindível para conectar um movimento simplesmente inconsciente com um que projete sentires, ideologias e vidas. Um trabalho corporal energético que transporte, que fusione matéria e espírito e que ofereça uma transmutação é aquele que pode converter em vida uma encenação. A mínima mímica, o gesto, a transferência de peso revela um aspecto na cena que é originado por uma:

Excitação interna dos nervos, provocada tanto por uma impressão sensorial imediata quanto por uma complexa cadeia de impressões sensoriais previamente experimentadas e arquivadas na memória. Essa excitação tem por resultado o esforço interno, voluntário ou involuntário, ou impulso para o movimento. (LABAN, 1971, p.46)

Sobre o movimento do corpo humano, examinam-se questões como o peso explicado pela lei de gravidade. O esqueleto do corpo, como um sistema de alavancas (nervos, músculos), que são as que permitem abarcar distâncias no espaço. A força desenvolvida pelo sistema muscular para a geração de energia num tempo. De acordo com Laban 1971, “os fatores do movimento são o peso, o espaço, o tempo e todos os movimentos humanos estão indissolivelmente ligados a um esforço o qual, na realidade, é seu ponto de origem e aspecto interior” (LABAN, 1971, p.48). Assim, um bailarino que dança ou numa cantora quando canta percebem-se esforços. Eles são audíveis, vistos, imaginados e percebidos no contexto do movimento.

2.3.3. O ritmo das vivências cênicas.

Cada vivência cênica tem um ritmo constituído pelo tempo e o movimento ordenado. Ele permite que o movimento flua dentro e fora de um espaço, de um tempo e do mesmo corpo. Existem ritmos internos dentro do corpo que confluem no mesmo tempo, como são as batidas do coração e as respirações por minuto.

O corpo pode adequar o seu movimento com um tempo igual ou ordenado com sons externos. De determinar o ritmo com um ponto específico do som far-se-á ênfase nos acentos que são aquelas pausas harmônicas.

Do mesmo fato, o pulso ou o tempo é tomado como aquela unidade básica do ritmo. O tempo pode ser lento, rápido, constante ou variável e pode relacionar-se com movimentos motrizes, segundo a intensidade, o tom, o deslocamento, a velocidade ou a força como se execute.

O ritmo permite que os movimentos sejam sequenciais, coordenadas fluidas, sem tensão e com uma economia da ação motora que admite perceber certa ordem no tempo e no espaço. Por exemplo, a criação de movimentos e ritmos básicos individuais, fusionada com uma música, permite que, depois de um tempo, o ritmo individual misture-se com o de várias pessoas que associem os seus ritmos e os seus movimentos com os acentos musicais que escutam, gerando um espaço de criação não somente a partir do movimento criativo, se não do ritmo.

Fotografia 11. Na fotografia: Stephany Silva, Caroline Melo, Yan Almeida, Alan Barata. Participantes do projeto. Participantes do projeto. Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil. Fotografia da: autora. Fev. de 2015

O treinamento do ritmo permite que o trabalho seja menos denso, portanto ajuda a evitar as contrações desnecessárias, assim como aporta elementos para que o movimento veja-se controlado. O ritmo interno mistura-se com o externo através da palavra, das percussões, da música. Dessa mesma maneira, desenvolve-se e permite que surja o movimento, a dança, a criação organizada e fluida de partituras e sequências.

Cada corpo tem a possibilidade de experimentar o seu próprio ritmo, tendo em conta que cada órgão possui um determinado pulso, tempo, intensidade e acento. O que significa que, dentro da consciência corporal do treinamento actancial, pode-se perceber como está o tempo subministrado dos componentes fisiológicos que acompanham e desempenham uma possível ação.

2.3.4. A respiração como centro das vibrações corporais

O primeiro sopro na vida é aquela função orgânica que tem ritmo e permite o transpasso do ar de dentro para fora. A função vital é totalmente involuntária, isto é, o ser vivo, ao nascer, não precisa pensar para respirar, é da relação com o oxigênio para que os órgãos funcionem, o

cérebro atue, o coração possa limpar o sangue, além de outras funções específicas de cada parte do corpo.

A respiração é a primeira de nossas necessidades vitais que aprendemos a suprir por nós mesmos – desde o primeiro segundo de vida! – e a única feita de maneira totalmente independente. A partir do momento em que deixamos o útero de nossa mãe, ninguém mais pode respirar por nós: nascemos, inspiramos, estamos vivos. (PARRA, 2004, p.170)

Fernandes (2006) afirma que “a respiração como suporte é fundamental no treinamento corporal do ator-dançarino, estabelecendo uma sincronia para a expressão simultaneamente corporal e vocal”. (FERNANDES, 2006, p. 53). Isso significa que não somente define-se como um aspecto mecânico nas artes cênicas, senão que ela é um veículo que permite energizar movimentos, expressões e sentidos.

Fotografias 12 e 13. Na fotografia 12: Laura Rubiano, Eliamara Pinheiro, Stephanny Silva, Karoline Cardoso. Na fotografia 13: Ana Torres, Alan Barata, Stephanny Silva, Eliamara Pinheiros. Participantes do projeto. Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante.

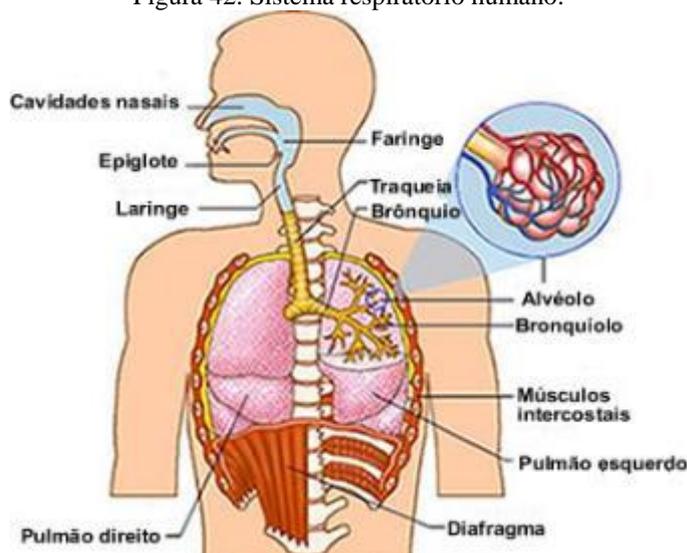


Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil. Fotografia 12 de: Ana Torres. Fotografia 13 da: autora. Nov. de 2014.

Por exemplo, Eugenio Barba distingue a dinâmica da respiração na prática do ator, desde o trabalho pré-expressivo (“modo de canalizar e modelar a energia do ator”) ao trabalho expressivo (produção de significados). (BARBA, apud PARRA, 2004, p.170). A respiração pode controlar-se, de certa maneira, ao interagir com o treinamento actancial, convertendo-se em um intercâmbio funcional involuntário e voluntário.

Essa característica é representativa do aparato respiratório (ver fig. 42). Ele permite que o oxigênio entre os pulmões para abastecer o corpo da energia necessária para o desempenho corporal na vida cotidiana e no treinamento do atuante.

Figura 42. Sistema respiratório humano.



Fonte: <http://alunosonline.uol.com.br/biologia/sistema-respiratorio.html>

Tendo em conta o exposto anteriormente, pode-se definir a respiração no treinamento actancial em três constantes:

1. A respiração diafragmática: Ação de levar o ar até a parte inferior dos pulmões, permitindo oxigenar o sangue de forma adequada, partindo da expansão e da contração do músculo do diafragma, para, assim, utilizar toda a capacidade pulmonar, respirando um menor número de vezes para obter o oxigênio necessário. Inclusive, essa ação pode estimular as respostas do sistema nervoso parassimpático.

2. A respiração torácica: Função localizada no peito (caixa torácica), onde é utilizada a parte superior dos pulmões, incrementando o ritmo respiratório para oferecer o padrão de oxigenação necessária. Nesse aspecto, pode-se gerar um estímulo ou resposta do sistema nervoso simpático.

3. A respiração lenta e regulada: Esse tipo de respiração é considerado como aquele momento de distribuição do ar, em um período rítmico médio. Produz-se uma melhoria no sistema de pulsações cardíacas, um descenso na tensão muscular e um equilíbrio na tensão sanguínea.

Essas três classes de respiração podem alternar-se no momento do treinamento, efetuando, por sua vez, um incremento nas facetas da resistência corporal do atuante. Por exemplo, quando, em um treinamento, a frequência cardíaca oscila entre 90 a 150 pulsações, dependendo da idade e da continuidade de atividade física, a pessoa está no momento aeróbico de resistência. Nesse momento, ela leva uma respiração mais lenta e uma quantidade menor nas

batidas do coração em comparação com trabalhos de maior esforço e quando as pulsações aumentam mais de 160 batidas por minuto.

O corpo permanece em um estado de resistência anaeróbica, isto é, a respiração é acelerada. Mas, segundo o treinamento efetuado, ela é controlada, portanto, para conseguir esse incremento de batidas do coração, deve ser um corpo treinado e com uma capacidade maior no ciclo desempenhado.

2.3.5. O espaço pactuado e percebido

O espaço que ocupa o corpo humano muda em relação a suas posições e posturas. Na cena, o espaço que ele ocupa deve ser detalhado, assim como os movimentos que execute para mudar. De acordo como Fernandes 2006, a ênfase de espaço em relação a um corpo em pé, além do corpo ereto neutro, pode ter as seguintes formas: “uma ênfase vertical, ênfase horizontal, ênfase sagital”. (FERNANDES, 2006, p.170).

Na cena, o corpo muda as maneiras de execução dos movimentos conseguindo múltiplas ações, como:

1. Posturas de alongamento espacial: Esticar, afundar, virar, ampliar para os lados, estreitar e misturar.
2. Posturas espaciais cênicas: indo para frente, para trás, para o centro, ou para a direita ou esquerda.
3. Posturas de trajetória: diagonal, linear, circular e misto.

Porém, aquelas ações articuladas relacionam-se para, assim, denominar os níveis de deslocamentos possíveis, gerando uma consciência psicofísica e energética do espaço, onde se realizam aqueles movimentos. Para que essa concordância seja aprimorada, o Teatro Nacional Sucre 2008 define duas características do espaço:

- Espacio teatral. El espacio teatral puede ser: la escena, la sala, un edificio designado para la representación o cualquier espacio adecuado u ocupado para tal fin (calle, Fábrica, etc.). Las principales relaciones entre escena y sala han determinado cuatro tipos fundamentales de espacio teatral aunque de estas se han derivado muchas variantes de acuerdo con los puntos de vista que del teatro se han tenido durante la historia.

- Espacio escenográfico: el espacio teatral determina el escenográfico. Las propuestas escénicas son concebidas para ser presentadas en lugares con características concretas, construidos tomando en cuenta los medios técnicos y las convenciones aceptadas de acuerdo con la época. Algunos géneros escénicos se han diferenciado de otros de

acuerdo con el uso que se hace de este espacio y sus recursos. Así, por ejemplo, se puede ver una obra de teatro clásico en la que los espacios son telones pintados que reproducen espacios reales, o teatro naturalista que introduce elementos reales en la escena, o una producción más contemporánea realizada en espacios múltiples. El espacio escénico es una ficción creada por el texto, la dirección y la escenografía. ³⁷(TEATRO NACIONAL SUCRE, 2008, p.8)

Assim que o espaço sempre levará um referente de lugar, que se enlaça com a maneira em que transita, distribui-se e balance-se um corpo cênico, no momento em que a sua energia experimenta e prioriza os objetos, elementos e movimentos que emergem para complementar a sua essência no instante preciso da sua encenação.

Fotografia 14. Na fotografia: Arthur Silva, Ana Torres, Patrícia Pereira. Participantes do projeto. Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante.



Local: residência da autora. Belém do Pará, Brasil. Fotografia da: autora. Jan. de 2015.

³⁷ Espaço teatral. O espaço teatral pode ser: a cena, a sala, um prédio designado para a representação ou qualquer espaço adequado ou ocupado para tal fim (rua, Fábrica, etc.). As principais relações entre cena e sala determinam quatro tipos fundamentais de espaço teatral, porém delas derivam-se muitas variantes, de acordo com os pontos de vista que o teatro há tido durante a história. Espaço cenográfico: o espaço teatral determina o cenográfico. As propostas cênicas são concebidas para ser apresentadas em lugares com características concretas, construídos tomando em conta os meios técnicos e as convenções aceitas de acordo com a época. Alguns gêneros cênicos diferenciaram-se de outros de acordo com o uso que se faz desse espaço e seus recursos. Assim, por exemplo, pode-se ver uma obra de teatro clássico em que os espaços são telas pintadas que reproduzem espaços reais, o teatro naturalista que introduz elementos reais na cena, ou uma produção mais contemporânea realizada em espaços multiplex. O espaço cênico é uma ficção criada pelo texto, a direção e a cenografia. Traduzido pela autora.

2.3.6. O tempo das pulsações corpóreas e espaciais

De acordo com Fernandes (2006), “o impulso apaixonado combina fatores de peso, tempo e fluxo excluído o fator espaço que se percebem num movimento, em uma partitura ou em geral, num trabalho cênico” (FERNANDES, 2006, p.148). Assim, a pulsação relaciona-se com um tempo acelerado, desacelerado ou misto; um peso que se perceba como leve ou pesado e um fluxo que se refira ao nível de liberdade com que se veja. Todos confluem no espaço que o corpo ocupa na cena.

Fotografia 15. Na fotografia: Arthur Silva, Ana Torres, Alan Barata, Stephanny Silva, Eliamara Pinheiro e Diogo Pimentel. Participantes do projeto. Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil. Fotografia da: autora. Nov.de 2015.

Há vários tipos de pulsações ou impulsos que, para Fernandes (2006), excluem um dos fatores. É o apaixonado que exclui o espaço, o mágico que não toma conta do tempo, o visual que retira o fator peso. Porém, o tempo relaciona-se com o espaço, porquanto determina em que momento foi efetuada uma ação e indica as características de duração, sequência, narrativa, época possível e características climáticas da obra como tal.

O tempo permite decifrar aquele lapso do ritmo que transcorre entre uma sequência e outra, submergindo a interpretação do atuante numa adequação do silêncio, pausa ou neutralidade, deixando claro que isso é uma constante partícipe, a qual quer dizer que aquele silêncio tem imergido toda uma prioridade de sensações ou percepções psicofísicas e energéticas da ação.

Na figura 43, definem-se dois tipos de tempo, que são:

Figura 43. Tempo cênico e dramático.



2.3.7. A concentração e a atenção na cena.

A capacidade de centrar a mente, o corpo, o espírito numa ação, numa tarefa, num momento do espaço e do tempo é aquela que justamente o ator adquire num treinamento que o leva à adequação do seu ponto de concentração. O ponto de concentração, de acordo com Spolin (1963):

É o foco mágico que preocupa e clareia a mente (o conhecido), limpa o quadro, e age como um propulsor em direção aos nossos próprios centros (o intuitivo), quebrando as paredes que nos separam do desconhecido, de nós mesmos e dos outros (SPOLIN, 1963, p. 22).

A concentração permite que o trabalho seja efetuado, compreendido e com a capacidade de solucionar um problema que se apresente, evitando desviar-se da ação que se executa, nesse caso, no contexto da cena. Essa habilidade é uma ferramenta que se desenvolve como produto também das ferramentas do jogo com objetivo específico, com trabalhos de improvisação e repetição.

A percepção que se consegue com a concentração é agudizada pela intuição que se acrescenta. Num espaço de concentração absoluta, os sentidos estão distantes de distrações e somente enfocam-se no trabalho do corpo, da mente, do espírito e da energia em questão, assim como na relação que se terá com objetos ou pessoas no espaço cênico.

Muitos jogos teatrais permitem que a concentração seja treinada e que o sujeito perceba a importância que ela tem nas ações cênicas, assim como a fusão energética que dá no trabalho coletivo. Da mesma maneira, a concentração é responsabilidade e respeito pelo próprio trabalho e dos outros.

Na evidência seguinte, a concentração individual e coletiva, assim como trabalhos prévios relacionados com a confiança, a força e a improvisação, são evidentes. Pode-se pensar nos objetivos da concentração com afirmações, por exemplo: concentro-me no trabalho de força que vou fazer, para que a energia do grupo flua na improvisação.

Fotografia 16. Na fotografia: Arthur Silva, Ana Torres, Diogo Pimentel.
Participantes do projeto. Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante.



Local: residência da autora. Belém do Pará, Brasil. Fotografia da: autora. Dez. de 2014

2.3.8. A improvisação.

A improvisação é um dos elementos das artes cênicas que convida a imaginar, explorar, criar, pesquisar sobre o próprio ser, com o fim de começar o trabalho de construção de uma personagem, as suas características, a sua história, o seu sentir. O objeto de improvisar é submergir-se no mundo do imaginário que será real na cena.

Segundo Rubiano (2013) e de acordo com Cerillo (1997), a improvisação precisa de confiança em si mesmo e no grupo de trabalho, concentração e originalidade. Improvisar é uma busca que aparece da experimentação prévia de jogos, movimentos, ritmos que surgem, transformam-se e vão aperfeiçoando-se com o tempo e com as repetições.

O surgimento da improvisação num espaço pedagógico pode começar desde propostas específicas que não são invasivas, senão livres, ao ser somente uma guia que, no final, pode mudar por completo. Por exemplo, a proposta é improvisar sobre a história de um menino. Depois de começar a atividade, surge um processo de imaginação e criação e aparece uma posta em cena, mostrando uma história onde há vários personagens ao redor do menino até aparecerem animais que acompanham e objetos que ajudam nas ações físicas.

A improvisação é uma profunda pesquisa que nasce do jogo abordado como criação artística, sendo uma ferramenta que serve para conseguir um objetivo ou uma guia, que, no final, permite estabelecer um trabalho coletivo, criando propostas conscientes e passadas a uma realidade cênica. De acordo com Spolin (1963):

A improvisação só pode nascer do encontro e atuação no presente, que está em constante transformação. O material e substância da improvisação de cena não são trabalhos de uma única pessoa ou escritor, mas surgem da coesão de um ator atuando com outro (SPOLIN, 1963, p.18)

Improvisar é a capacidade de entrar no ambiente interno e fundir-se com o outro, abrir a consciência para jogar, é atuar sobre uma realidade sem resistir ao mundo imaginário. Dá a possibilidade de verbalizar, expressar, discutir uma ideia, uma história, um personagem que está por perto na “irrealidade” do indivíduo e que, ao sair, relaciona outros espaços, histórias subjetivas trazem-nas para a realidade.

Nas fotografias seguintes, pode-se analisar o produto de vários trabalhos, onde o jogo, o movimento e o ritmo foram utilizadas como ferramentas pedagógicas, conseguindo que indivíduos se concentrassem e construíssem uma improvisação.

Fotografias 17 e 18. Na fotografia: Diogo Pimentel, Karoline Cardoso, Arthur Silva, Patrícia Pereira. Participantes do projeto. Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante.



Local Fotografia 17: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil. Nov de 2014. Fotografia 18: residência da autora. Belém do Pará, Brasil. Dez de 2014. Fotografias da: autora.

2.3.9. A intuição.

A pessoa que experimenta artes cênicas pode utilizar dois tipos de razões, uma pequena, manipulada e violentada por diferentes tendências da sociedade e baseada no raciocínio do real e limitado. A outra, a grande razão da natureza, que abre o espaço da mente, torna-o livre, expressivo e permite que corpo e o espírito fundem-se nas experiências cênicas.

Seja qual for a razão escolhida para dirigir o trabalho pedagógico de dança e teatro, deve-se lembrar que as memórias bio-psíquico-físicas e históricas permanecem inscritas nos corpos, pelos quais incidem na vida, nas capacidades de criação, nos comportamentos corporais e espirituais, e as experiências e as possibilidades que se ofereçam modificarão tendências, mas, com certeza, acrescentarão a criação, a percepção e a intuição.

A energia do instinto funde-se dentro do corpo, ela está viva, pode movimentar o corpo, comunicar e materializar expressões, relações com o espaço, as coisas, as personagens. No momento que a intuição aparece, o ator se conhece melhor, amplia a sua consciência e utiliza-a para criar e transformar a experiência cênica.

A intuição desenvolve-se no processo de comunicação que o treinamento corporal do ator-dançarino ofereça por meio do jogo, da improvisação e das atividades. A energia que essas

ferramentas pedagógicas têm de permanecer carregada de uma imensa capacidade de transformar, para conseguir fundir o trabalho do treinamento e aplicá-lo na construção cênica.

Para tentar definir o que é intuição e a sua relação com o trabalho nas artes cênicas, retomam-se alguns aportes bibliográficos. Por exemplo, para Kant, a intuição é:

Conocimiento inmediato de un objeto en tanto nos es dado a la sensibilidad". Afirma que el efecto que se produce sobre la capacidad de representación de un objeto por el que somos afectados se llama sensación. La intuición que se refiere al objeto por medio de una sensación es calificada de empírica.³⁸ (MARTINEZ, 2008, p.70 e 71)

De acordo com o autor, a intuição está imersa no ser ao permitir que o sujeito conheça objetos e relacione-se com as percepções que lhe oferecem um nível sensível. A intuição abre o caminho para sentir e, portanto, experimentar novas sensações sem precisar de mecanismos científicos complexos.

De acordo com este autor a intuição esta imersa no ser ao permitir que o sujeito conheça objetos e se relacione com as percepções que ele lhe oferece a um nível sensível. A intuição abre o caminho para sentir e pelo tanto experimentar novas sensações sem precisar de mecanismos científicos complexos.

Um objeto será percebido oferecendo a possibilidade de sentir ódio, dor, amor, paixão, angústia inveja, etc. Dessa maneira, empiricamente, o sujeito reconstrói um sentido a partir da intuição. Ela potencializa-se e caracteriza-se pelas energias invisíveis que o individuo traz e que vêm no seu código genético, na sua história de vida, experiências e sentires, relacionados ou não ao objeto em questão.

Os sentidos permitem apreciar e perceber. Embora o sentir seja o objeto da intuição, é o que o constitui e materializa no espaço e no tempo. Sendo subjetiva, é invisível aos olhos de uma razão pequena, mas perceptível aos sentidos do corpo e de uma razão maior que envolve a mente, o corpo e o espírito. Os sentidos afetam-se para entender o objeto e materializar uma realidade que nasce do subjetivo para transformar-se em energias visíveis ou perceptíveis.

A percepção dos sentidos agudiza-se em trabalhos de anulação de algum deles. É o caso da atividade que se mostra nas seguintes fotografias, exercício em que o equilíbrio e a

³⁸ Conhecimento imediato de um objeto que nos é dado à sensibilidade. Afirma que o efeito que se produz sobre a capacidade de representação de um objeto pelo qual somos afetados nomeia-se sensação. A intuição que se refere ao objeto por meio de uma sensação é qualificada de empírica. Traduzido pela autora.

propriocepção vêm-se modificados por um movimento fora do comum, onde atuam forças de fora do corpo (gravidade, desequilíbrio, força de empurre, mãos, outros corpos) e pelas quais a intuição acrescenta-se como o fim de confiar no outro ou de proteger-se para não cair, com qualquer dos dois. O trabalho intuitivo agudiza-se e manifesta empiricamente através das experiências corporais.

Fotografia 19. Na fotografia: Laura Rubiano, Karinny Gonçalves, Alan Barata, Diogo Pimentel, Ana Souza, Stephanny Silva, Patrícia Pereira, Andrea Silva, Eliamara Pimheiro, Thamires Morais, Rayane Da Silva. Participantes do projeto. Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará, Belém do Pará, Brasil.
Fotografia de: Ana Torres. Nov. de 2014.

A espontaneidade da intuição consegue-se abrindo o espaço energético entre o corpo e o espaço, no momento em que se apresenta uma conversa com as energias de dentro e de fora, a percepção e, portanto, a intuição surge sem pressão.

Para categorizar a intuição em termos objetivos, ela pode posicionar-se no mundo da representação. Da mesma maneira, trabalha com a vontade, ou seja, com a intenção, aquela que converte a representação mental em uma realidade, a mesma que a transpassa do mundo da ficção ao da realidade, que se percebe nessa materialidade. Apoiando esta ideia, Martínez, 2008 afirma que:

No conocemos en ningún caso cómo las cosas son en sí mismas, sino sólo y únicamente en sus fenómenos. Tras éstos queda lo real, la cosa en si misma, como algo plenamente desconocido, una simple X, todo el mundo de la intuición caen en el campo de lo ideal, como una simple representación, un fenómeno, que, en cuanto tal, debe corresponderse con algo real, una cosa en si³⁹. (MARTÍNEZ, 2008, p.58)

O processo interno nomeado de intuição é transformado desde a subjetividade até a objetividade, mas, em função das sensações, é que produz um evento ou uma experiência vivenciada nas formas da sensibilidade, do tempo e do espaço. Sem escutar a energia interna das intuições, a criatividade e as novas possibilidades limitam-se no estado racional.

Segundo Barnsley 2008, “la intuición, es siempre representacional, es decir, implica una estructuración de lo vivido según las categorías de nuestra subjetividad” (BARNSELEY, 2008, p.28), ou seja, segundo a subjetividade que tenha a mente da pessoa, a sua capacidade de imaginação, criação e percepção, a intuição acrescentar-se-á a partir das diversas experiências corporais.

Não é igual a intuição que possui alguém que, na sua vida, tenha tido poucas experiências corporais a de um sujeito que tem trabalhado a sua parte artística de criação e que haja feito atividades de percepção de espaço. Essas experiências obrigaram-no a mudar a sua percepção, a sua confiança em si mesmo para conseguir intuir e sentir a energia que tem no corpo e que dialoga com a energia de fora. Por exemplo, atividades de confiança, como as mostradas nas fotografias 14 e 15, expandem a intuição e conectam o sujeito com a energia do espaço ao limitar um dos seus sentidos, nesse caso, a visão.

A arte oferece possibilidades de conhecimento de si mesmo, do corpo material, energético, da conexão com o mundo e através da imaginação e da metaforização de realidades abstratas. Elas são construídas desde a racionalidade e a vitalidade energética que o ator seja capaz de perceber, além da cultura e da época em que esteja vivendo.

Uma metáfora é uma ferramenta que, no caso da arte, serve para objetivar e criar uma realidade. De acordo com Nicolini 2001, através da metáfora, a “intuición nos coloca en la interioridad del objeto y nos comunica con lo que el objeto tiene de inexpresable y único”⁴⁰.

³⁹ Não conhecemos, em nenhum caso, como as coisas são em si mesmas, senão somente nos fenômenos. Por detrás deles, ficam o real, a coisa em si mesma, como algo plenamente desconhecido, um simples X, todo o mundo da intuição cai no campo do ideal, como uma simples representação, um fenômeno, que, enquanto tal, deve corresponder-se com algo real, uma coisa em si. Traduzido pela autora.

⁴⁰ A intuição é sempre representacional, isto é, implica uma estruturação do vivido segundo as categorias de nossa subjetividade. Traduzido pela autora.

(NICOLINI, apud LÁBATTE, 2006 p.6). Assim, o treinamento da intuição está intimamente ligado com a sensibilidade, a percepção delicada da energia, a conexão com objetos, espaços cênicos, colegas, conceitos não racionais, incertezas percebíveis. Sem a intuição, o trabalho humano que a arte oferece limita-se a proporcionar dados, reflexos do mundo, da época, da cultura, sem criar um ambiente de sonhos e novas percepções possíveis do mundo.

Fotografias 20 e 21. Na fotografia: Diogo Pimentel, Stephanny Silva, Karoline Cardoso, Eliamara Pinheiro. Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil.

Fotografia: Ana Torres. Nov. de 2014.

⁴⁰ Intuição coloca-nos na interioridade do objeto e comunica-nos com o que o objeto tem de inexpressável e único. Traduzido pela autora.

Capítulo 3. Treinamento: anatomia actancial.

O objetivo principal deste capítulo é descrever o treinamento aplicado durante 5 (cinco) meses a um grupo de 7 (sete) pessoas, atividade está voltada ao estabelecimento da união do conhecimento anatômico⁴¹ e cinesiológico⁴² do sujeito atuante cênico, seja em dança e/ou em teatro. Em face desta empresa, são examinadas e mexidas as ferramentas didáticas do treinamento actancial que trabalham diretamente com o tópico do corpo em adaptação cênica, energética e perceptiva, temas explicados nos capítulos anteriores. Consequentemente, espera-se, como resultado, a apropriação, por parte dos sujeitos atuantes, de uma base física que se relacione com a existência operacional de suas singularidades psicofísicas, esclarecendo que o corpo, ao ser o principal elemento do atuante, precisa ser reconhecido no caminho erigido desde o físico até o energético, transformando -se, adequadamente, em um corpo que se movimenta de modo saudável, consciente e criativo, para a cena. Nessa perspectiva, propõe-se que o aparato psicofísico encaminha a essência do *status* interior ao exterior e vice-versa, proporcionando um intercâmbio orgânico e de aguda sensibilidade a esse corpo adaptável. Portanto, considera-se, o referido intercâmbio, um mecanismo que emerge da própria consciência anatômica e cinesiológica desse corpo movimentado.

Entende-se o treinamento actancial neste sentido anatômico, como a representação a mimese da espiral (ver fig. 44), em que o atuante, ao estar conectado com seu corpo anatômico-cinesiológico (1), energético (2), perceptivo (3), adaptável (4) e cênico (5), assume uma sequência desde um ponto que evoluciona, segundo ele assim o compreende, em um percurso relacional desses corpos. À medida que estes se desenvolvem, enxertam-se as ferramentas do treinamento actancial explicadas no capítulo II, também colocados dentro da espiral, como: o jogo das ações físicas (A); o movimento energético, físico e emocional (B); o ritmo das vivências cênicas (C); a respiração como centro das vibrações corporais (D); o espaço pactuado e percebido (E); o tempo das pulsações corpóreas e espaciais (F); a concentração e atenção na cena (G); a improvisação (H) e a intuição (I), complementando e gerando uma experiência do ser e do estar psicofísico (ver p. 96).

⁴¹ Etimologicamente, “O termo [anatomia, cujo adjetivo masculino é anatômico,] deriva do Grego *anatomae* que por sua vez é formado pelos vocábulos *ana* (através) e *tome* (corte), pois na antiguidade foi ‘através do corte’ que os cientistas começaram a estudar o corpo humano” (GUEDES, 2016).

⁴² Compreendido etimologicamente como a união do radical grego *cine*, indicativo de movimento, e do radical grego *log*, indicador de estudo (LIMA, 2016).

O desenvolvimento da espiral possibilita uma rota e uma sequência relacionada ao valor da consciência dos componentes biomecânicos do movimento, tendo, como principal base, a movimentação músculo - esquelética das costas. Tal desenvolvimento ocorre a fim de que se possa obter uma maior quantidade energética, e assim seja possível, ao atuante, ter uma consciência orgânica do corpo anatômico e cinesiológico para uma construção cênica.

Figura 44. A mimese da espiral no treinamento: anatomia actancial. Descrevendo-se: o corpo anatômico-cinesiológico (1), energético (2), perceptivo (3), adaptável (4) e cênico (5). o jogo das ações físicas (A); o movimento energético, físico e emocional (B); o ritmo das vivências cênicas (C); a respiração como centro das vibrações corporais (D); o espaço pactuado e percebido (E); o tempo das pulsações corpóreas e espaciais (F); a concentração e atenção na cena (G); a improvisação (H) e a intuição (I).

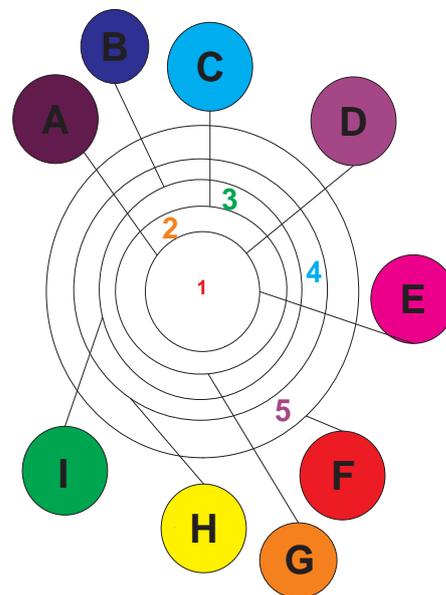


Imagem editada pela autora.

Partindo do princípio de que o músculo esquelético é inervado pelo sistema nervoso central, e por seu estado de controle, denomina-se voluntário, permitindo que suas contrações possibilitem os movimentos dos diversos ossos e cartilagens do esqueleto. Esta ocorrência, por sua vez, depende, em termos da reação muscular, da mistura dos dois tipos de fibras musculares, quais sejam: as fibras de contração lentas Tipo I, apresentadoras de uma capacidade aeróbica (i.e. funcionam com ativação de oxigênio), que se contraem por um tempo prolongado, administrando menor quantidade de força na contração; e as fibras de contração rápida Tipo II, que se contraem mais rápido ao administrar uma ação anaeróbica (i.e. funcionam ativadas pela ausência de oxigênio), desenvolvendo, assim, uma força de contração maior (ver fig. 45).

Figura 45. Fibras musculares Tipo I e II.



Imagem editada pela autora.

Conforme seu próprio título informa, o treinamento: anatomia actancial proposto neste capítulo parte do princípio e da análise das capacidades físicas e como estas se desenvolvem para o aprimoramento corporal do atuante. Neste sentido, prosseguindo o entendimento anatômico-cinesiológico, destaca que, segundo a funcionalidade da ação das fibras musculares é considerada, torna-se possível, em abrangência detalhada, adotar um treinamento misto que traz na sua execução a contração muscular e das fibras musculares esqueléticas tipo I e II (II a, de contração rápida com propriedade de mioglobina⁴³ mais baixa, e II b, de contração rápida com propriedade de mioglobina mais baixa que da fibra II a, dando uma cor mais branca a fibra muscular). Essa execução de contrações permite um treinamento de variações e evolução da força-resistência, da flexibilidade e da elasticidade, para assim concentrar as habilidades obtidas a uma adequada postura e evitar futuras lesões músculo-esqueléticas das costas.

Em continuação, vão-se descrever as três capacidades físicas descritas no parágrafo anterior, para assim termos em conta o desenvolvimento das mesmas no treinamento actancial, e como tudo se junta para a execução do processo corporal do atuante.

A Força-resistência

A força-resistência é um dos tipos de força muscular. De acordo com sugestão de Toninho Guimaraes (2002), a força-resistência no corpo humano é aquela na qual os músculos mantêm um esforço contra uma massa. Este tipo de força permite que os músculos consigam realizar várias repetições do movimento sem chegar à fadiga, em uma espécie de comparação com a força máxima, na qual o sujeito consegue realizar seu maior esforço contrativo uma única vez, conforme advogam outros autores:

⁴³ Por definição, do original: “La mioglobina es una sustancia parecida a la hemoglobina que capta oxígeno. *Las fibras musculares rojas son ricas en mioglobina, la cual les da su color rojo* (AHONEN et al., 2001, p.86). “A mioglobina é uma substância parecida à hemoglobina que captura oxigeno. As fibras musculares vermelhas são ricas em mioglobina, que a cor vermelha Traduzido pela autora.

La fuerza resistencia es la capacidad para resistir a la fatiga cuando se realizan rendimientos de fuerza prolongados que superan el 30% de la fuerza máxima (Martin, 1991, Schmidtbleicher, 1987). Depende del grado de fuerza máxima y de capacidad local tanto aeróbica como anaeróbica. Por encima del límite del 30% se necesita cada vez más la obtención anaeróbica de la energía (=resistencia fuerza se necesita siempre allí donde debe desarrollarse fuerza durante un espacio de tiempo prolongado. Una fuerza resistencia bien desarrollada mejora también la tolerancia de los músculos frente a unos esfuerzos de entrenamiento elevados⁴⁴. (HÜTER-BECKER; SCHEWE; HEIPERTZ, 2006, p. 276)

O treinamento da força-resistência diretamente nas costas projetará o aprimoramento dos grupos musculares de todos os membros, pelo fato de estes ativarem, em muitas das aplicações, os músculos que suportam a coluna. Na fotografia 22 pode-se apreciar um dos exercícios estáticos isométricos utilizados para a melhora da força muscular na presente pesquisa. Observa-se que os músculos dos membros superiores devem permanecer ativos para o trabalho da força dos músculos das costas.

É preciso identificar os princípios do treinamento da força para aplicá-los e obter os resultados. O primeiro deles é o princípio de sobrecarga, o qual se baseia no conceito de que “é preciso que as cargas de treinamento provoquem tensões nos músculos superiores àquelas experimentadas durante atividades cotidianas” (MOURA, 2015, p. 6). A sobrecarga é aplicada a fim de que a ativação e tensão dos músculos provoque um aprimoramento na capacidade muscular e o faça na maior quantidade de grupos musculares, incluídos os de apoio.

Um exercício de tipo dinâmico pode começar com uma ação muscular concêntrica, seguida de uma excêntrica e culminar em uma isométrica de tipo estático. Justamente disso se trata o segundo princípio, o princípio de especificidade, segundo qual se deve pensar em movimentos que ativem não somente um músculo, senão, ter em conta que “o córtex motor⁴⁵ tem

⁴⁴ “A força-resistência é a capacidade para resistir à fadiga quando da realização de rendimentos de força prolongados que superarem os 30% da força máxima (Martin, 1991; SCHMIDTBLEICHER, 1987). Depende do grau de força máxima e da capacidade tanto aeróbica como anaeróbica. Por cima do limite do 30% se necessita cada vez mais a obtenção anaeróbica da energia (=resistência força é necessária sempre ali onde deve desenvolver-se força durante um espaço de tempo prolongado. Uma força resistência bem desenvolvida aprimora também a tolerância dos músculos frente a uns esforços de treinamento elevados. Tradução da autora.

⁴⁵ Por definição, do original: “O córtex se encontra na profundidade no cérebro, a maior parte é composta por células nervosas (neurônios) que recebem impulsos dos pontos mais distantes do corpo e os retransmitem ao destino certo”. (DOS SANTOS, 2002, p.8)

“No córtex cerebral podem ser distinguidas diversas áreas, com limites e funções relativamente definidos. Assim, podem ser distinguidas a área motora principal, a área sensitiva principal, centros encarregados da visão, audição, tato, olfato, gustação e assim por diante”. (DOS SANTOS, 2002, p. 16)

“Área Cortical Função: Córtex Prefrontal - Planejamento, emoção, julgamento; Córtex de Associação Motor (área pré-motora) - Coordenação do movimento complexo; Córtex Motor Primário - Iniciação do comportamento motor; Córtex sensorial Primário - Recebe informação tátil do corpo (tato, vibração, temperatura, dor). Área de Associação Sensorial: Processamento da informação Multisensorial. Área de Associação Visual: Processamento complexo da informação visual - Córtex Visual - Detecção de estímulo visual simples; Centro da Fala (Área de Broca) - Produção da fala e articulação; Córtex Aditivo - Detecção da intensidade do som. Área de Associação Auditiva: Processamento

conexões funcionais [...] se organiza de maneira a otimizar a seleção de sinergias entre os músculos, e não a seleção de um músculo isolado”. (MOURA, 2015, p.7).

Fotografia 22. Na fotografia, da esquerda para a direita: Alan Barata, Eliamara Pinheiro, Ana Torres e Stefanny Silva. Participantes do projeto Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará, Belém do Pará, Brasil.
Fotografia da: autora. Dez. de 2014.

O terceiro é o princípio de reversibilidade, aplicado praticamente para o treinamento de todas as capacidades físicas. Aborda a inesquecível realidade de saber que as adaptações conseguidas com um *training* serão perduráveis somente se o período de atividade se mantém; caso contrário, se perderão inevitavelmente.

A manutenção do período de atividade a ele destinado faz com que o treinamento de força muscular, calcado nos três princípios acima mencionados, consiga aperfeiçoar a contração muscular em termos de tensão, assim como tender a aumentar o tamanho do músculo, a força do tendão e a do ligamento. Além disso, a densidade óssea, a flexibilidade, o tono, o metabolismo e as posturas de apoio se aprimoram. Mas, para o alcance dessas propriedades, necessário se faz a efetuação do treinamento em rotinas variadas. Ou seja, para conseguirem os objetivos de um treinamento de força-resistência, as rotinas não devem ser iguais; pelo contrário, o corpo deve provar diferentes tipos de treinamento para suportar mudanças e se acostumar a manter diversos esforços.

complexo da informação auditiva e memória. Área de Wernicke: Compreensão da linguagem” (DOS SANTOS, 2002, p. 17).

O equilíbrio do volume e da intensidade na aplicação do treinamento é a base para a consecução específica dos objetivos. Quer dizer, para desenvolver a força-resistência, especificamente, o volume deve ser alto em termos de tempo de execução, tendo em conta o descanso diminuído (em comparação com outros trabalhos), tanto na sessão diária quanto no ciclo completo de treinamento. Quanto à intensidade, esta permanece em nível médio. Descrevemos, aqui, o equilíbrio entre volume e intensidade voltado para uma força, eficaz, mínima e lenta, citada como força-resistência. De outro modo, para desenvolver a força máxima e rápida os termos de aplicação são diferentes.

O treinamento executado na pesquisa baseou-se em exercícios diversos com peso corporal e alguns instrumentos cotidianos, tais como cadeiras, elásticos e escadas. Ora, para conseguir que a força-resistência se aprimorasse, aplicaram-se os parâmetros de carga em cada sessão. A duração da sessão, sendo no mínimo de duas horas, abrangia exercícios e repetições com recuperações curtas e intensidade média que conseguissem o rendimento da força-resistência. Por exemplo: exercer uma flexão de bíceps por 15 repetições, seguida de um descanso de 2 minutos. No final do descanso, mas 2 séries de 15 repetições. Neste exemplo, o sujeito executa 3 séries de 15 repetições cada. Este exercício encaixaria em um dos tipos de atividades para aprimorar a força-resistência do músculo do braço, poderia ser dinâmico ou estático e executado com ou sem carga adicional, vale dizer, utilizando o peso corporal ou outro tipo de instrumentos.

Na fotografia 23 se vê um exemplo de exercício com o instrumento Thera-Band (System of progressive Resistance⁴⁶). Este exercício é de tipo estático, porquanto o corpo não é deslocado; de contração isotônica dos músculos dos braços, já que há movimentos nos ângulos das articulações; de ativação muscular isométrica dos músculos da costa, do quadril, das coxas e das pernas, pois um dos joelhos está esticado e os seus músculos, em alongamento.

A fim de esclarecer, tanto as séries quanto as repetições podem variar de 1 até 6 e de 1 até 30, a depender do propósito do exercício. Com o objetivo de obter maior força máxima, 3 séries de 8 repetições com alto volume ou carga, correspondem a um esforço ótimo, assim como 3 séries com 30 repetições com baixa carga o são também, se o propósito for aprimorar a força-resistência. Por exemplo: se o objetivo é aprimorar a força máxima, o sujeito realizará um esforço de 1 até 8 repetições por série, com uma intensidade alta de 80 % até 100% do esforço

⁴⁶ Sistema de resistência progressiva. Tradução da autora.

máximo. Se, pelo contrário, o objetivo é a força-resistência, cada série incluirá de 15 e até 30 repetições, com uma intensidade de 40 % até 60% do esforço. Dados sustentados em base a (GUIMARAES, 2002, p. 64, 66).

Fotografia 23. Na fotografia: Ana Torres. Participante do projeto
Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da
cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes
cênicas para o trabalho do atuante.



Local: residência da autora. Belém do Pará, Brasil. Fotografia da
autora Nov. de 2014.

A seguir, mostram-se, respectivamente, nas fotografias alternativas utilizadas na aplicação do treinamento da força-resistência nas costas em termos de: a) trabalho de força dinâmica concêntrica para qualidades estática e isométrica (ver fotografia 24) b) tensão muscular e sobrecarga em membros inferiores e superiores (isométricos) (ver fotografia 25) c) exercícios dinâmicos de ação muscular mista (ver fotografia 26).

Fotografias 24, 25 e 26. Na fotografia 24: Arthur Silva, Laura Rubiano. Na fotografia 25: Diogo Pimentel, Yan Almeida. Na fotografia 26: Sthepanny Silva, Ana Torres, Diogo Pimentel, Arthur Silva, Yan Almeida. Participantes do projeto Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante.



Fotografia 24



Fotografia 25



Fotografia 26

Local: Fundação Cultural do Estado do Pará, Belém do Pará, Brasil. Fotografias 24 e 25 de: Ana Torres. Fotografia 26 da: autora. Nov. de 2014.

A flexibilidade articular e a elasticidade muscular

A capacidade funcional das articulações de alcançar sua máxima amplitude de movimento é a flexibilidade. Este componente interage com a estrutura óssea e a articular, agentes influenciadores, diretamente, dos músculos. Esta qualidade aborda a mobilidade articular, a capacidade de extensão e de elasticidade muscular. “Para Harvey e col. (2002) flexibilidade significa o máximo alcance articular de movimento em uma articulação ou em uma série de articulações. ” (FERNANDES; MARINHO; VOIGT; LIMA, 2002, p. 70, 71).

Um treinamento de flexibilidade permite que a mobilidade articular e a elasticidade muscular se aprimorem, conseguindo que o espaço percorrido pela articulação se amplie nas diversas posturas e movimentos que a articulação possua. Por exemplo: a articulação do ombro permite movimentos diversos de rotação, flexão, extensão, abdução, adução, circundução. Um treinamento de flexibilidade aprimorará esses movimentos, procurando que o ângulo e o campo percorrido pelo membro se ampliem ao máximo a partir de alongamentos de tendões, músculos e ligamentos.

Os exercícios de flexibilidade são “bastante utilizados para produzir modificações do comprimento muscular, para manter ao mesmo tempo características mecânicas e funções neuromusculares (Tanaka & Farah, 1997). De Vries recomendava o alongamento como método para reduzir a dor muscular que vem após a atividade física. ” (FERNANDES; MARINHO; VOIGT; LIMA, 2002, p. 73).

O treinamento da flexibilidade e da elasticidade contribui para a execução técnica dos movimentos, permitindo poupar energia no momento de executar. Do mesmo fato, acrescenta a velocidade de recuperação depois do esforço.

Para a aplicação dos exercícios, é imprescindível ter em conta o nível de atividade física e de flexibilidade da pessoa, assim como os elementos com os quais se pode trabalhar. Por elementos, consideramos, fundamentalmente, o tempo disponível para o treinamento, sua periodização e o ajuste dos exercícios, os quais permitem que o progresso ocorra de maneira efetiva.

Segundo apostila informativa provida pelo curso Personal Trainer, oferecido online pelo College Full, sem autoria indicada, (2016, p.1), existem 3 (três) tipos de flexibilidade, relacionados, cada um, respectivamente, ao “dinamismo do movimento”, ao “nível ótimo de execução eficaz” e aos “sistemas musculares implicados”:

1. En función del dinamismo del movimiento (Fleischman, 1983):
 - Estática o pasiva: es el grado de flexibilidad alcanzado con músculos inactivos y, en ocasiones, ejecutados con ayuda.
 - Dinámica o activa: es la implicada en la gran mayoría de movimientos y elementos técnicos de cualquier deporte o actividad física.
2. En función del nivel óptimo necesario para la ejecución eficaz (Matveiev, 1980):
 - Flexibilidad absoluta: es la capacidad máxima de elongación de las estructuras músculo-ligamentosas.
 - Flexibilidad de trabajo: se trata del grado de elongación alcanzado en el transcurso de la ejecución de un movimiento
 - Flexibilidad residual: es un nivel de elongación siempre superior al de trabajo que la persona debe desarrollar. Es la flexibilidad de trabajo para prevenir lesiones.
3. En función de los sistemas articulares implicados (Weineck, 1994):
 - Flexibilidad general: hace referencia a la movilidad de los principales sistemas articulares (columna vertebral, articulación escapulo-humeral y coxofemoral).
 - Flexibilidad especial: es aquella que se acentúa sobre una articulación concreta que además tiene una importancia fundamental en el desarrollo de una determinada técnica.⁴⁷. (COLLEGE FULL. Apostila III, 2016, p.1).

⁴⁷ 1. Em função do dinamismo do movimento (Fleischman, 1983):
 - Estática ou passiva: é o grau de flexibilidade alcançado com músculos inativos e, às vezes, executados com ajuda.
 - Dinâmica ou ativa: é a implicada na maioria de movimentos e elementos técnicos de qualquer um esporte ou atividade física.

2. Em função do nível ótimo necessário para a execução eficaz (Matveiev, 1980):
 - Flexibilidade absoluta: é a capacidade máxima de alongamento das estruturas músculo-ligamentosas.
 - Flexibilidade de esforço: trata-se do grau de alongamento alcançado no percurso da execução de um movimento.
 - Flexibilidade residual: é um nível de alongamento sempre superior ao do esforço que a pessoa deve desenvolver. É a flexibilidade de trabalho para prevenir lesões.

3. Em função dos sistemas articulares implicados (Weineck, 1994):
 - Flexibilidade geral: refere-se à mobilidade dos principais sistemas articulares (coluna vertebral, articulação escapulo-umeral e coxofemoral).
 - Flexibilidade especial: é aquela que se acentua sobre uma articulação específica que além tem uma importância fundamental no desenvolvimento de uma determinada técnica. (COLLEGE FULL, Apostila III, 2016, p.1). Traduzido pela autora.

A flexibilidade estática é aprimorada com esforços aplicados aos músculos inativos, tanto no aquecimento prévio quanto no treinamento mesmo. Os movimentos aplicados devem demandar um máximo alongamento das estruturas músculo-ligamentosas. Por seu turno, a flexibilidade dinâmica é aperfeiçoada quando os músculos são levados a um alto nível de exigência funcional, além de ser a resultante do esforço físico implicado no treinamento da força-resistência.

Um treinamento físico sempre deve considerar a importância que tem o desenvolvimento da flexibilidade, sem esquecer que esta capacidade tem a ver com extensão dos músculos, do complexo ligamentoso, dos tendões e da otimização nos movimentos articulares.

Do mesmo modo, o nível de dificuldade será acrescentado segundo o sujeito treinado, já que o fim mais importante é prevenir lesões e conseguir que o processo evolua nos conceitos de flexibilidade geral, como nos de flexibilidade especial. Na fotografia 27 pode-se observar a flexibilidade como parte do aquecimento corporal prévio a uma sessão de treinamento.

Fotografia 27. Na fotografia, da esquerda para a direita: Diogo Pimentel, Eliamara Pinheiro, Helena Reis. Participantes do projeto Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará.
Belém do Pará, Brasil. Fotografias de: Ana
Torres- Nov. de 2014.

Referente aos meios como a flexibilidade é treinada, há um trabalho que procura a amplitude do movimento a partir da extensibilidade do músculo, dos ligamentos e dos tendões, nomeado “alongamentos”:

O termo alongamento possui diversas versões de acordo com a interpretação, aplicação e área de atuação profissional, para Harvey e col (2002) significa intervenção que aplica tensão aos tecidos moles, induz ao aumento na extensibilidade destes tecidos, sendo amplamente administrado para aumentar a mobilidade articular e reverter contraturas. (FERNANDES; MARINHO; VOIGT; LIMA; 2002 p. 69).

Existem vários tipos de alongamento:

- Os alongamentos ativos se produzem como resultado da contração do músculo agonista. São do tipo de “alongamento realizado por contração voluntária dos músculos agonistas⁴⁸” (FERNANDES; MARINHO; VOIGT; LIMA, 2002, p.71).

O alongamento passivo é produzido somente pela força de gravidade ou por um agente externo. “É o tipo de proposta que é realizada sem presença de contração voluntária dos músculos agonistas dos movimentos que estão sendo realizados” (FERNANDES; MARINHO; VOIGT; LIMA, 2002, p.71).

- Os alongamentos livres são realizados sem nenhuma força o ajuda externa.

Um alongamento assistido precisa de uma ajuda externa para completar-se. Exemplos deles podem se observar nas fotografias 28, 29, 30 e 31.

Fotografias 28,29,30, 31. Na fotografia 28: Diogo Pimentel. (alongamento ativo). Na fotografia 29, do primeiro ao último plano: Stephany Silva, Patricia Pereira, Helena Reis. (alongamento passivo). Na fotografia 30: Caroline Melo. (alongamento livre). Na fotografia 31, da esquerda para a direita: Laura Rubiano, Diogo Pimentel, (alongamento assistido). Participantes do projeto Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante.



Fotografia 28



Fotografia 29

⁴⁸ Por definição, do original: aquele que está se contraindo. (LIPPERT, 2013, p. 37)



Fotografia 30



Fotografia 31

Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil. Fotografias de:
Ana Torres. Nov. de 2014.

Levando-se em conta a combinação dos tipos de alongamento, temos que os alongamentos do tipo passivo-livre não evidenciam uma contração muscular como os ativos; eles simplesmente se realizam utilizando o peso corporal. Por sua vez, os passivos-assistidos realizam-se com uma pequena pressão exercida por uma colega. Alguns treinadores os utilizam pesos para aprimorar os esforços dos tendões e ligamentos. Este tipo de método de treinamento oferece rápidas melhoras na flexibilidade, mas não desenvolve os músculos que envolvem a articulação. Por este meio, pode-se produzir excessiva elasticidade; por isso, são utilizados em microciclos avançados do treinamento e não em aqueles iniciantes. Já os alongamentos ativos - livres permitem um fortalecimento dos músculos porquanto o esforço é maior. Neles, os músculos estabilizadores da articulação devem atuar e alongar ao mesmo tempo. Quanto ao ativo-passivo, é um tipo de alongamento no qual o sujeito “realiza um movimento até a amplitude possível e a partir daí o profissional assume a responsabilidade complementando o arco do movimento pretendido, quando o cliente procura relaxar a musculatura” (FERNANDES A., MARINHO A., VOIGT L., LIMA V. 2002, p.72).

Por último, os ativos-assistidos misturam alongamentos de contração com ajuda de um colega quem terá que ser muito cuidadoso para evitar lesões. Estes exercícios de alongamentos combinatórios são realizados “de forma ativa como o auxílio de um profissional visando completar o arco de movimento. Ou seja, o cliente não deixa de buscar a realização voluntária do exercício mesmo com auxílio do profissional”. (FERNANDES; MARINHO; VOIGT; LIMA, 2002, p.72). Adicionalmente, enfatizam os autores:

É importante também diferenciar, alongamento muscular (pré-estiramento) realizado de forma a aumentar a potência de contração isotônica concêntrica, de exercícios de alongamento. Kubo e col. (2001) afirmam que quando o músculo ativado é alongado antes do encurtamento sua performance é aumentada durante a fase isotônica concêntrica. FERNANDES; MARINHO; VOIGT; LIMA, 2002. p. 69).

Quanto aos métodos de treinamento da flexibilidade, estes podem ser dinâmicos ou estáticos:

Método dinámico: es la amplitud articular en la que la elongación muscular se mantiene durante un breve periodo de tiempo, alterándose fases de acortamiento y estiramiento, pueden ser activos (lanzamientos, oscilaciones, balanceos, evitando los estiramientos con rebote) y pasivos (presiones y tracciones aplicadas en el momento de máxima amplitud articular). Además, desarrollan la amplitud de movimiento dinámica que es la más específica de la actividad física y fortalecen la musculatura que rodea a la articulación (solo en los activos)⁴⁹. (COLLEGE FULL, Apostila III, 2016, p.3)

O método dinâmico é executado na dança e no teatro com a intenção de aprimorar a técnica do indivíduo. Os exercícios são realizados através de torques aplicados “para gerar movimento dinâmico rápido, até o limite do arco de movimento da articulação envolvida”. (FERNANDES; MARINHO; VOIGT; LIMA, 2002. p. 71).

Na fotografia 32, os participantes executam exercícios onde os movimentos são amplos e a flexibilidade é treinada com este tipo de método dinâmico. Nela se observam exercícios de balanceios e oscilações gerando amplitude de movimentos das diferentes articulações sendo ativos na sua execução.

Fotografia 32. Na fotografia, aleatoriamente posicionados: Laura Rubiano, Eliamara P, Helena R, Karinny G, Rayane Da S, Karoline C, Jasmin M, Caroline M. Participantes do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil. Fotografias de: Ana Torres. Out. de 2014.

⁴⁹ Método dinâmico: é a amplitude articular na que o alongamento muscular se mantém durante um período curto de tempo, se alternando fases de encurtamento e alongamento, podem ser ativas (lançamentos, oscilações, balanceios, evitando os alongamentos com rebote) e passivas (pressões e trações aplicadas no momento de máxima amplitude articular). Além disso, desenvolvem a amplitude de movimento dinâmica que é a mais específica a atividade física e fortalecem a musculatura que rodeia à articulação (somente nos ativos). (COLLEGE FULL, Apostila III, 2016, p.3). Traduzido pela autora.

Fotografias 33 e 34. Na fotografia 33: Laura Rubiano (de pé), Stephanny Silva. (decúbito ventral). Na fotografia 34: Yan Almeida (decúbito ventral), Helena Reis, Laura Rubiano. Participantes do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante.



Fotografia 33



Fotografia 34

Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil. Fotografias de: Ana Torres. Out. de 2014.

Nas fotografias 33 e 34 se evidenciam alongamentos passivos, onde existem pressões e trações aplicadas no momento de máxima amplitude articular. Este tipo de alongamento se executa em fases avançadas, onde a musculatura do indivíduo seja suficientemente capaz de suportar pressões e trações.

O outro método do treinamento da flexibilidade é o estático. No alongamento estático,

É assumida a posição onde as articulações são postas no limite máximo atual do seu arco de movimento. A partir daí é gerado o torque de alongamento, que é passivamente induzido de diferentes formas tanto pela gravidade nos segmentos anatômicos envolvidos no alongamento quanto passivamente induzido por manipulação manual, através da aplicação de pesos para aumentar o torque do alongamento, normalmente induzido pelo peso do segmento anatômico ou aumento do braço da resistência. (FERNANDES; MARINHO; VOIGT; LIMA, 2002, p. 71).

Nesse tipo de alongamento, deve-se manter a postura de alongamento em um tempo de pelo menos 20 segundos e se repetir de 2 a 3 vezes no mesmo período. Esse alongamento muscular deverá superar a alongação normal no máximo possível. Para conseguir o alongamento estático, existe a forma ativa (por si mesmo), passiva (com ajuda externa) ou mista. Na fotografia 35, há um exemplo do referido alongamento na sua forma ativa.

Fotografia 35. Na fotografia: Ana Torres. Participante do projeto Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. . Belém do Pará, Brasil. Fotografia da: autora. Nov. de 2014.

Este último método tem três possíveis tipos:

O primeiro é o *Stretching* de Bob Anderson, no qual se adota uma posição por 20 e até 30 segundos; o segundo, o *Stretching* de Solverbor, onde se produz uma tensão isométrica do grupo muscular por um tempo de 10 segundos, seguida de uma relaxação e no final uma máxima amplitude articular; e, por último, a Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva (FNP), onde se combinam os dois tipos nomeados anteriormente. A FNP consiste num alongamento passivo com máximo esforço, seguido de uma contração isométrica de 6 segundos, e de um movimento passivo e forçado onde se leva o membro o mais longe possível (COLLEGE FULL, Apostila III, 2016, p.3).

A FNP tem sido utilizada por diversas áreas, entre as quais estão a Fisioterapia, a Dança e a Educação Física. As técnicas da FNP são: contrair-relaxar (CR) e contrair-relaxar agonista-contrair (CRAC) (FERNANDES; MARINHO; VOIGT; LIMA, 2002, p. 71). Quanto a ambas, a técnica CR:

Inicia-se com a contração isométrica máxima dos músculos alvo do treinamento, que são alongados de forma estática. CRAC: é idêntica a CR, exceto que durante a fase do alongamento final o agonista é contraído concêntricamente (FERNANDES; MARINHO; VOIGT; LIMA, 2002. p. 72).

Há uma intensa relação entre o treinamento de flexibilidade e a prevenção de lesões, mas ainda não existem amplos estudos de uma relação direta e verdadeira. (FERNANDES; MARINHO; VOIGT; LIMA, 2002, p. 74). Explicam que:

[um] alongamento resulta em um aumento de extensão-tendão. O consequente alongamento das unidades músculo-tendão deve permitir uma maior amplitude de movimentação das articulações que estas unidades músculo-tendão cruzam, concluindo, então, que o alongamento deve resultar em maior flexibilidade de uma articulação. (TAYLOR, 1990 apud FERNANDES; MARINHO; VOIGT; LIMA, 2002, p. 74).

Para o treinamento da elasticidade, percebem os autores que o músculo tem propriedades viscoelásticas, cuja mudança necessita de extensão diretamente proporcional às forças aplicadas. Portanto, sua natureza sugere que o alongamento resultará em maior flexibilidade e elasticidade do complexo músculo-tendão-ligamento. Do mesmo fato, continuam, é importante o fato de a cartilagem articular ser um tecido conjuntivo vizinho do complexo articular. Este sistema perde sua elasticidade com a idade e, com o sedentarismo, “encontra-se assim malnutrida, desidratada e degenera mais rapidamente” (FERNANDES; MARINHO; VOIGT; LIMA, 2002, p. 80). Ainda sobre a relação entre músculo e elasticidade, temos que

El músculo es un cuerpo elástico. Cada estiramiento se enfrenta a un obstáculo. El índice de fuerza necesario para estirar el músculo hasta una determinada longitud se denomina rigidez. La rigidez aumenta con la longitud. Cuando se estira un músculo cortado y se suelta de nuevo, no vuelve a la longitud que tenía antes de la extensión, sino que permanece algo estirado. Este alargamiento es expresión del tono plástico⁵⁰ (HÜTER-BECKER; SCHEWE; HEIPERTZ, 2006, p. 63).

A elasticidade no corpo humano é a capacidade que permite ao músculo se alongar até um limite e recuperar a forma inicial. “Los tejidos articulares (tendones, ligamentos, músculos, etc.) que conforman la articulación pueden estirarse y a cortarse: pero la elasticidad más importante que hay que tener en cuenta es la elasticidad muscular”⁵¹. (RIBA, R.; LEITON S., ZALAZAR, 2016, p.1) Então, a propriedade de voltar a uma postura ou posição inicial depois de um alongamento ou tração é nomeada elasticidade. A pele, os ossos, os músculos e os tendões possuem um grau de elasticidade, embora, dentre eles, os músculos sejam os que maior capacidade elástica tenha. No momento em que se executa a flexão de uma articulação, os

⁵⁰ O músculo é um corpo elástico. Cada alongamento enfrenta-se a um obstáculo. O índice de força necessária para esticar o músculo até uma determinada longitude se nomeia rigidez. A rigidez acrescenta-se com a longitude. Quando se estica um músculo e se solta de novo, não volta à longitude que tinha antes da extensão, senão que permanece algo esticado. Este alongamento é expressão do tono plástico (HÜTER-BECKER; SCHEWE; HEIPERTZ, 2006, p. 63). Traduzido pela autora.

⁵¹ Os tecidos articulares (tendões, ligamentos, músculos, etc.) que conformam a articulação podem esticar-se e se encurtar: mas a elasticidade mais importante que há que ter em conta é a elasticidade muscular. (RIBA, R.; LEITON, S., ZALAZAR, J., 2016, p.1). Traduzido pela autora.

músculos antagonistas se alongam pela capacidade elástica que possuem. O treinamento da elasticidade está intimamente ligado ao treinamento da força muscular e da flexibilidade. Em consequência, as ativações fisiológicas feitas permitem um avanço nas funções celulares musculares e em suas propriedades.

3.1. O treinamento na pesquisa de campo em laboratório

O treinamento: anatomia actancial, proposto e criado como um sistema de treinamento para o atuante pela autora desta dissertação, compõe-se de 5 fases de desenvolvimento. Dentro do laboratório experimental, foram realizadas durante 5 meses, como uma primeira análise teórica- prática.

Cada fase compreende várias sequências de exercícios, abarcados dentro da mimese da espiral (ver fig. 44, p. 117) como a forma chave deste treinamento. Estas fases podem-se misturar e assim gerar partituras criadas pelo atuante para sua composição cênica. São passíveis, ainda, de se relacionarem aos elementos da filosofia e medicina chinesa (ver fig. 46), gerando a mistura de padrões da natureza no organismo humano. Portanto, ao emergir-se na composição psicofísica do corpo, ressalta-se, aqui, como mais um suporte colaborativo a seu entendimento, sua relação com os componentes naturais e energéticos que o coabitam.



Fonte: http://flordeameixeira.com/init/teoria/cinco_elementos/

Dentro de cada fase, um elemento ressalta a forma de como se executa determinado movimento. Em todos os elementos, observam-se ciclos ou princípios em sua composição, os quais definem o momento preciso de realização e desenvolvimento da dinâmica psicofísica. Estes princípios são: o ciclo de geração, o qual parte da consciência de que um elemento dá origem a outro, procedimento este correspondente ao que ocorre nas fases do treinamento: anatomia actancial, onde cada movimento gera a sequência do outro, cada fase gera a origem da outra, cada corpo gera a experiência do outro corpo e cada ferramenta didática gera a consequência da outra; o ciclo da dominância, partindo do controle de cada elemento sobre outro elemento que emerge. A ocorrência de ambos os ciclos, ou princípios, faz com que o treinamento comece a ter um equilíbrio na funcionalidade de sua execução, dominando a existência e controle sobre a consciência anatômica, cinesiológica, energética, perceptiva, adaptável e cênica do corpo.

A seguinte tabela refere-se à descrição de composição de cada fase com sua respectiva denominação ou nome, objetivo, corpo em trabalho, elemento e ferramenta didática representante (i.e. operativa) do treinamento actancial, para assim compreender o desenvolvimento e a essência de cada uma e a forma de como se abordaram as mesmas dentro do treinamento, tendo em conta a sequência e as convenções da mimese da espiral (ver fig. 44 p.117)

Tabela 2 – Composição das fases do treinamento considerado em suas relações inerentes à anatomia e funções corporais e elementos a elas externos

Nome da fase	Objetivo	Elemento	Corpo	Ferramenta didática representante
Fase I. A mobilidade orgânica	Reconhecer cada movimento interno, através da mobilidade mínima e do desenvolvimento desta, ressaltando a leveza.	Água: Leveza, equilíbrio. • Base principal: Os ossos. • Eixo de ação principal: Sagital.	Anatômico e cinesiológico	A. O jogo das ações físicas. D. A respiração como centro das vibrações corpóreas. E. O espaço pactuado e percebido.
Fase II. As pulsações corpóreas	Identificar o desenvolvimento e relação dos sentidos com o movimento, através da evolução do peso por meio da força muscular.	Metal: Força-contracção. • Base principal: Os sentidos. • Eixo de ação principal: Anteroposterior	Energético	C. O ritmo das vivências cênicas. G. A concentração e atenção na cena.
Fase III. A visão do interno	Estabelecer o reflexo do interno para o externo e vice-versa, ressaltando a coluna como o ciclo vital do movimento.	Terra: Neutralidade, flexibilidade elasticidade. • Base principal: Os músculos. • Eixo de ação principal: Transversal.	Perceptivo	B. O movimento físico, energético e emocional. I.A intuição.
Fase IV. A partitura desarticulada e articulada	Relacionar os distintos movimentos possíveis das fases I, II e III, além do desenvolvimento dos mesmos articulando e desarticulando as partituras, através do deslizamento.	Fogo: Força-resistência. • Base principal: Sistema circulatório e respiratório. • Eixo de ação principal: Sagital, transversal e anteroposterior	Adaptável	H. A improvisação.

Fase V. O ciclo do instinto	Conduzir a exploração corpórea a um contexto de estímulo-resposta corporal para a cena.	Madeira: Criação. • Base principal: Tendões e ligamentos. • Eixo de ação principal: Sagital, transversal e anteroposterior.	Cênico	F. O tempo das pulsações corpóreas e espaciais.
------------------------------------	---	--	--------	---

As fases relacionam-se, em condição de interdependência, ou seja, uma fase contribui para a criação da seguinte fase, resultando no movimento que continua para além das diferentes misturas que se podem estabelecer entre cada uma. Por exemplo, a fase I pode-se misturar com qualquer das fases, já que seus movimentos proporcionam um esquentamento corporal, para assim ajustar um equilíbrio dentro do treinamento para o sistema de locomoção. Além da fase I, as outras fases podem-se combinar para complementar as partituras, para desde esse ponto criar e estabelecer diálogos ou códigos para a cena.

Cada fase tem uma ênfase principal na coluna vertebral ou espinha dorsal como o eixo principal para o treinamento. A coluna está composta anatomicamente de um conjunto de ossos denominados vértebras, divididas em 7 cervicais, 12 torácicas e 5 lombares, dando assim um total de 24 vértebras, além das 5 sacrais e as 4 coccígeas.

Antes de descrevê-las, faz-se necessário comentar a estrutura da coluna vértebras e características comumente verificadas em seu posicionamento, particularmente no que concerne às curvaturas.

Figura 47. Coluna vertebral

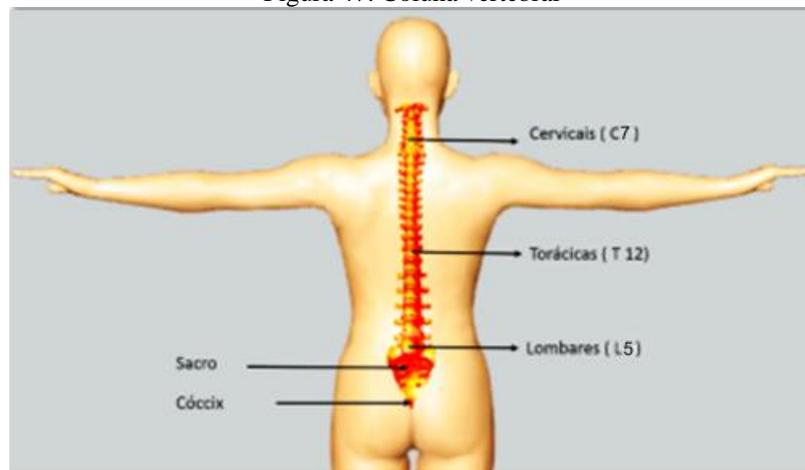


Imagem editada pela autora.

A coluna possui 4 curvaturas fisiológicas, localizadas na parte cervical convexa-lordose, na parte torácica côncava-cifose, na parte lombar convexa-lordose e na parte pélvica côncava-cifose. À medida que estas curvaturas ficam deformadas, pode considerar-se a deformidade como resultado de lesão (ver fig. 48): por exemplo, se a curvatura da parte cervical ou lombar é maior, a disformia define-se como uma hipercifose, ou, se esta curvatura é maior na parte torácica ou pélvica, a disformia define-se como hiperlordose. No caso de apresentar-se uma escoliose, esta é caracterizada por gerar uma curvatura no plano frontal, apresentando uma curvatura em forma de C ou várias curvaturas conhecidas como curvaturas em S (figura. 49).

Figura 48. Curvaturas da coluna vertebral.



Imagem editada pela autora

Figura 49. Escoliose.



Imagem editada pela autora

Dentre as funções principais da coluna vertebral, uma das principais bases para a locomoção corporal, estão: a proteção da medula espinhal e dos nervos, e o suporte do peso corporal. Além disso, a coluna proporciona flexibilidade ao corpo, permitindo-lhe gerar movimentos de flexão, extensão, rotação, contração e flexão lateral, ajudando na melhora da postura corporal.

Na seguinte tabela se descrevem os principais músculos das costas, para assim definir a ação e os movimentos que estes permitem realizar. Com o fim de especificar que as costas são um ponto base para o treinamento: anatomia actancial, é necessário esclarecer as diferentes ações

que os músculos superficiais e profundos das costas cumprem, dentro do conceito da anatomia e cinesiologia (para a ubicação de cada músculo, ver figura 50).

Tabela 3. Descrição dos músculos das costas e do abdome.

Músculos superficiais das costas e do abdome	Ação
Obliquo interno (<i>abdome</i>)	Comprime, flete e rota o tronco para o mesmo lado. Auxilia na expiração forçada.
Obliquo externo (<i>abdome</i>)	Comprime o abdome, flexiona e rota o tronco para o lado oposto. Auxilia na expiração forçada.
Glúteo médio	Abdução e rotação medial da coxa.
Aponeurose (<i>abdome</i>)	Membrana fibrosa e brilhante que recobre a superfície ventral do abdome, contribuindo na formação da bainha do músculo reto do abdome.
Latíssimo do dorso	Adução, extensão e rotação medial do braço e depressão do ombro.
Redondo maior	Rotação lateral e abdução do braço.
Redondo menor	Rotação medial, adução e extensão da articulação do ombro.
Infra-espinal	Rotação lateral da articulação gleno-umeral e adução do braço.
Deltoide	Abdução do ombro. Auxilia nos movimentos de flexão, extensão, rotação lateral e medial, flexão e extensão horizontal do braço. Estabiliza a articulação do ombro.
Espinha da escápula	Elevação e adução da escápula.
Trapézio	Elevação do ombro, adução das escápulas, rotação superior e depressão de ombro.
Músculos profundos das costas	Ação
Esplênio da cabeça	Extensão da cabeça e do pescoço. Rotação da cabeça para o mesmo lado.
Esplênio do pescoço	Extensão da cabeça e do pescoço. Rotação da cabeça para o mesmo lado.
Levantador da escápula	Elevar o ângulo superior da escápula. Puxa o pescoço lateralmente quando a escápula está fixada.
Romboide menor	Adução e levantamento da escápula.
Romboide maior	Adução da escápula.
Eretores da espinha	Extensor do tronco e rotação para o lado oposto.
Serrátil posterior-interior	Abaixa as três últimas costelas e auxilia na expiração.

Figura 50. Músculos das costas e do abdome.



Imagem editada pela autora.

Tendo delimitado a estrutura e a função da coluna vertebral, examinaremos, no próximo tópico, as fases anteriormente descritas na tabela 2 (pp.137-138), referidas ao treinamento considerado em suas relações inerentes à anatomia e funções corporais e elementos externos.

3.1.1. Fase I: a mobilidade orgânica.

Esta primeira fase relaciona o movimento leve, mínimo e equilibrado, com o reconhecimento do corpo, no que tange o vínculo a partir do espaço interno até o espaço externo. Esta relação é propiciada pela consciência do corpo anatômico e cinesiológico, que intervém através da percepção de como estão distribuídas, estruturalmente, as partes externas do corpo, provendo, assim, em outros termos, uma adequação proporcionada pelo equilíbrio entre a composição cinesiológica do movimento e a movimentação desse corpo no espaço.

Seu elemento principal é a água, como se explica na tabela 2, devido a seus movimentos leves, longos, sempre buscando o equilíbrio e a consciência do que se movimenta no corpo. O principal eixo é o sagital, em que o plano vertical divide o corpo em direito e esquerdo, evidenciando-se movimentos de flexão, extensão, retrusão (deslocamento para trás), protrusão (deslocamento para frente), flexão dorsal e plantar (causada pelo movimento do tornozelo), retroversão (inclinação para trás) e anteversão (deslocamento para frente), junto com movimentos lineares, angulares, de contração e de ponto de equilíbrio (movimentos descritos no capítulo 1, pp. 43-45).

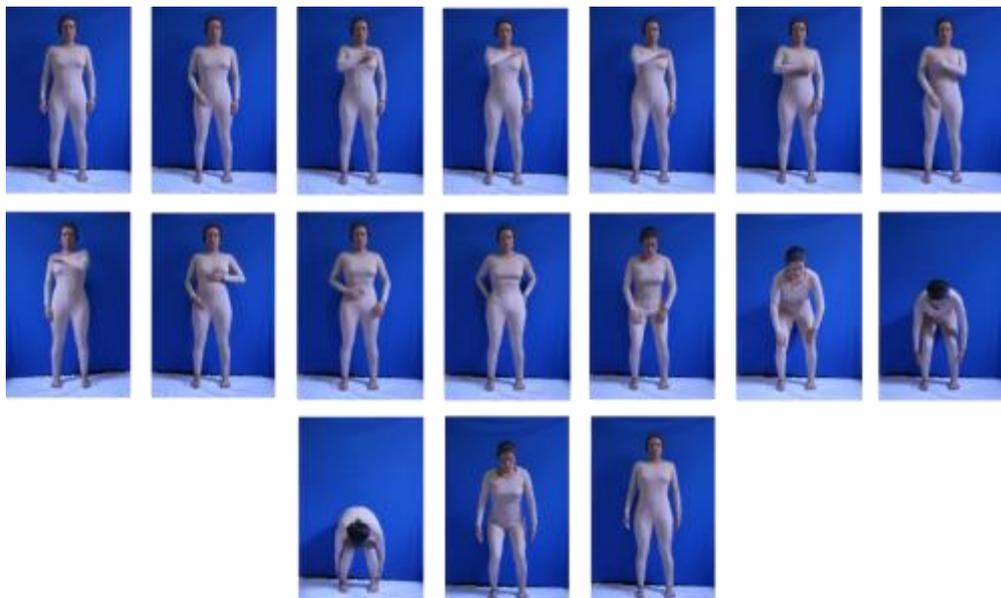
A fase I compõe-se de 9 (nove) movimentos iniciais onde a leveza, o equilíbrio, a respiração, o espaço e as ações físicas começam a unificar-se, ressaltando possivelmente a experiência orgânica de cada corpo. Neste aspecto, o sentir do interno para o externo é o principal

vínculo cinesiológico do movimento, junto com a profundidade e capacidade proprioceptiva de que cada etapa unificante vai construindo aquela movimentação até o fim.

Essa primeira fase acontece como meio de preparação, tendo como base a percepção do que ocorre internamente com cada parte do corpo, que se compacta e trabalha para conseguir o desenvolvimento de cada movimento. Segundo a mimese da espiral explicada na figura 44, esta fase distribui a energia a partir o movimento mínimo, quando ocorre um primeiro encontro do corpo com suas funções, permitindo-lhe relacionar-se com as outras fases, numa evolução do movimento através da consciência cinesiológica, energética, perceptiva, adaptável e cênica do atuante.

Para começar, vai-se descrever a postura neutra ou inicial, também aplicada no início de cada fase, ou, como se sugere neste capítulo, a etapa necessária à sua realização. Sequencialmente, do início ao final das fases, o atuante percebe que todos os membros se articulam de acordo com a composição tomada pela coluna vertebral. Trata-se, pois, da essência do movimento, com em uma espiral, onde um ciclo do movimento se define como ciclo da fase mesma, desde seu princípio até o seu final.

Fotografia 36. Na fotografia Ana Torres. Participante do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Postura Inicial Fase 1: a mobilidade

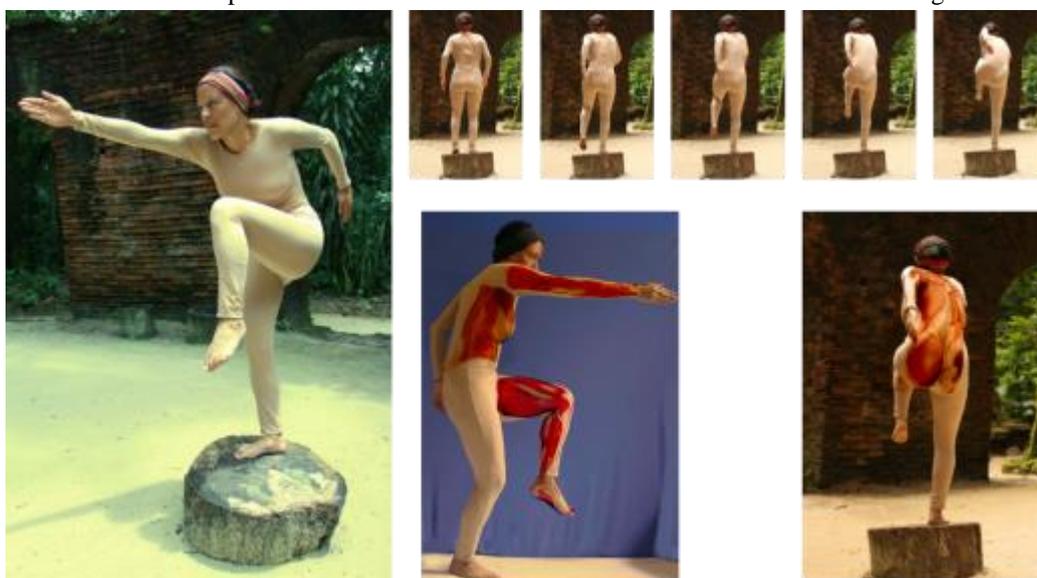


Local: residência da autora. Belém do Pará, Brasil. Fotografias de: Esther Martín. Edição da imagem: autora. Abr. de 2016.

Tabela 4. Descrição Postura Inicial Fase I: a mobilidade orgânica.

Descrição do movimento	Intensidade e duração	Músculos principais
<p>Em pé, membros inferiores afastados à largura do quadril, braços e mãos aos lados, tronco ereto, ombros e cabeça relaxados, mãos em pronação média e em rotação interna.</p> <p>Flexão do braço direito e adução do mesmo aproximando a mão para o ombro esquerdo. Rotação do ombro esquerdo para trás com apoio da mão. Extensão do cotovelo e troca de movimento com o braço esquerdo.</p> <p>Flexão do cotovelo esquerdo e adução da mão levando-a para o peito tentando puxa-lo para frente. Flexão do cotovelo direito e adução da mão levando-a somente até umbigo tentando puxar a lombar um para trás fazendo uma anteversão de pélvis. Flexão dos cotovelos, adução dos braços e mãos até o quadril tentando puxar ele para frente.</p> <p>Extensão dos cotovelos e das mãos e adução dos mesmos. As mãos ficam nas coxas correspondentes, pretendendo uma abdução dos membros inferiores de vez que os joelhos se flexionam.</p> <p>O tronco desce com a costa reta e pouco a cabeça se flexiona os braços se esticam para baixo pegando os joelhos com as mãos pela parte de acima tentando separa-los um pouco. Posteriormente pegar os tornozelos pela parte externa para tentar abri-los.</p> <p>Voltar à extensão do tronco, braços e cabeça, alinhar pés, joelhos, pélvis e cintura escapular.</p>	<p>Nível 1. Execução do exercício até conseguir pegar as coxas e voltar. Duas séries de 5 repetições por cada metade do corpo.</p> <p>Nível 2. Execução do exercício completo. Duas séries de 10 repetições por cada metade do corpo.</p> <p>Nível 3. Execução do exercício completo. Três séries de 15 repetições por cada metade do corpo.</p>	<p>COMPLEXO SUPERIOR: trapézio, redondo maior, músculos do manguito rotador (redondo menor, infra-espinal, supra-espinal, subescapular), levantador da escápula bíceps braquial, tríceps braquial, peitoral menor.</p> <p>CINTURA PÉLVICA: quadrado lombar, íliaco, eretor da coluna.</p> <p>COMPLEXO INFERIOR: iliopsoas, glúteo máximo, sartório, adutor longo, adutor magno, grácil, semitendíneo bíceps femoral, reto femural tibial posterior, flexor longo dos dedos.</p>

Fotografia 37. Na fotografia: Ana Torres. Participante do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Movimento 1. Fase 1: a mobilidade orgânica.



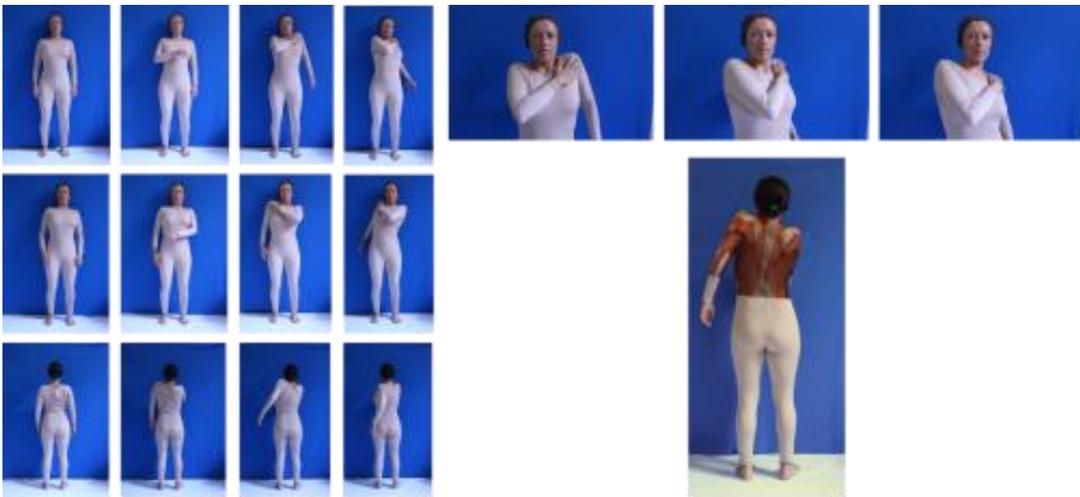
Local: Bosque Rodrigues Alves - Jardim Botânico da Amazônia – residência da autora. Belém do Pará, Brasil. Fotografias de: Esther Martín. Edição da imagem: autora. Abr. de 2016.

Tabela 5. Descrição do Movimento 1. Fase 1: a mobilidade orgânica.

Descrição do movimento	Intensidade e duração	Músculos principais
<p>Em pé, membros inferiores afastados à largura do quadril, braços e mãos aos lados, tronco ereto, ombros e cabeça relaxados, mãos em pronação média e em rotação interna.</p> <p>Flexão dos cotovelos. Um dos braços se estende para frente completamente pelo cotovelo até os músculos do antebraço e extensores da mão. O outro se estende para trás mantendo as mesmas características de extensão. Mesmo, o membro inferior do lado contrário do braço que estende para frente, executa uma flexão tanto do quadril quanto do joelho em ângulos de 90° graus em relação da cintura pélvica quanto da articulação do joelho.</p>	<p>Nível 1. Execução do exercício sem hiperextensão da costa e procurando manter o equilíbrio. Duas séries de 5 repetições.</p> <p>Nível 2. Execução do exercício completo. Duas séries de 10 repetições.</p> <p>Nível 3. Execução do exercício completo. Três séries de 15 repetições.</p>	<p>COMPLEXO SUPERIOR:</p> <p>trapézio, levantador da escápula, romboide menor, redondo maior, redondo menor, latíssimo do dorso, redondo maior, redondo menor, infra-espinal, deltóide, peitoral maior, coracobraquial, tríceps braquial, ancôneo, pronador redondo, pronador quadrado, extensor radial longo do carpo, extensor dos dedos, extensor do mínimo, extensor do indicador, extensor longo do polegar.</p>

<p>Estender ao máximo as costas nessa postura, mantendo o equilíbrio corporal a partir das pequenas flexões das articulações dos braços, da cintura pélvica e dos joelhos.</p>		<p>CINTURA PÉLVICA: quadrado lombar, reto do abdome, transverso do abdome, eretor da coluna, glúteo médio, glúteo mínimo, ilíaco, iliopsoas, oblíquo externo. COMPLEXO INFERIOR: psoas maior, tensor da fáscia lata, reto femoral, sartório, adutor longo, adutor curto, grácil, bíceps femural, quadríceps, plantar, tríceps sural, sóleo, tibial posterior, flexor longo dos dedos.</p>
--	--	--

Fotografia 38. Na fotografia: Ana Torres. Participante do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Movimento 2. Fase 1: a mobilidade orgânica.



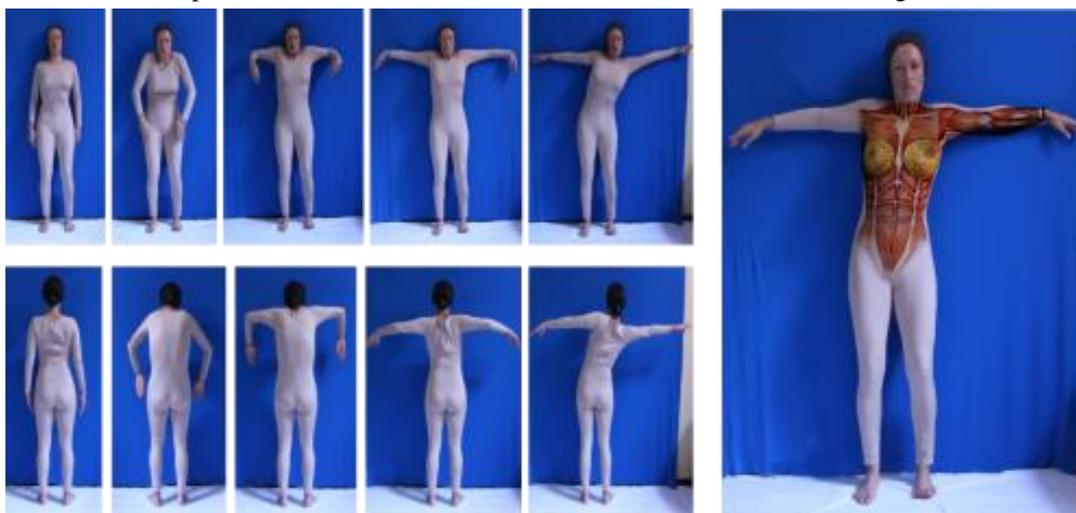
Local: residência da autora. Belém do Pará, Brasil. Fotografias de: Esther Martín. Edição da imagem: autora. Abr. de 2016.

Tabela 6. Descrição Movimento 2. Fase 1: a mobilidade orgânica.

Descrição do movimento	Intensidade e duração	Músculos principais
<p>Em pé, membros inferiores afastados à largura do quadril braços e mãos aos lados, tronco ereto, anteversão da pélvis, ombros</p>	<p>Nível 1. Execução do exercício com mínima rotação dos ombros.</p>	<p>COMPLEXO SUPERIOR: trapézio, romboide menor e maior, redondo maior,</p>

<p>e cabeça relaxados, mãos em pronação média e em rotação interna.</p> <p>Flexão do braço direito e adução do mesmo aproximando a mão para o ombro esquerdo. Rotação do ombro esquerdo para trás com apoio da mão. Extensão do cotovelo e troca de movimento com o braço esquerdo.</p>	<p>Duas séries de 5 repetições.</p> <p>Nível 2. Execução do exercício completo.</p> <p>Duas séries de 10 repetições.</p> <p>Nível 3. Execução do exercício completo.</p> <p>Três séries de 15 repetições.</p>	<p>músculos do manguito rotador (redondo menor, infra-espinal, supra-espinal, subescapular), levantador da escápula, subclávio, serrátil anterior, latíssimo do dorso, bíceps braquial, tríceps braquial, peitoral menor.</p>
---	---	---

Fotografia 39. Na fotografia: Ana Torres. Participante do projeto: Treinamento: anatomia actancia. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Movimento 3. Fase 1: a mobilidade orgânica.



Local: residência da autora. Belém do Pará, Brasil. Fotografias de: Esther Martín. Edição da imagem: autora. Abr. de 2016.

Tabela 7. Descrição do Movimento 3. Fase 1: a mobilidade orgânica.

Descrição do movimento	Intensidade e duração	Músculos principais
<p>Em pé, membros inferiores afastados à largura do quadril, braços e mãos aos lados, tronco ereto, ombros e cabeça relaxados, mãos em pronação média e em rotação interna. Anteroversão da pelve e leve flexão dos joelhos. Protrusão e abdução dos ombros aos lados. Flexão e rotação interna dos</p>	<p>Nível 1. Execução do exercício com mínima extensão dos ombros.</p> <p>Duas séries de 5 repetições.</p> <p>Nível 2. Execução do exercício completo.</p> <p>Duas séries de 10 repetições.</p> <p>Nível 3. Execução do exercício completo.</p>	<p>COMPLEXO SUPERIOR: trapézio, levantador da escápula, romboide menor e maior, redondo maior, subclávio, serrátil anterior, latíssimo do dorso, redondo maior, manguito rotador (redondo menor,</p>

<p>cotovelos (mãos ficam para baixo em pronação e rotação interna). Posterior extensão dos cotovelos aos lados correspondentes. Hiper-extensão do ombro esquerdo afastando-o do plano mediano executando o movimento no eixo anteroposterior. Voltar à posição de extensão dos ombros e repetir com o outro ombro a hiper-extensão. Depressão da cintura escapular e volta à postura inicial do exercício.</p>	<p>Três séries de 15 repetições.</p>	<p>infra-espinal, supra-espinal, subescapular), deltóide, peitoral maior, peitoral menor, coracobraquial, bíceps braquial, tríceps braquial, ancônio, pronador redondo, pronador quadrado, extensor radial longo do carpo, extensor radial curto do carpo, extensor dos dedos. CINTURA PÉLVICA: oblíquo externo, reto do abdome, eretor da coluna. COMPLEXO INFERIOR: glúteo máximo, iliopsoas, e reto femoral.</p>
--	--------------------------------------	---

Fotografia 40. Na fotografia: Ana Torres. Participante do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Movimento 4. Fase 1: a mobilidade orgânica.



Local: residência da autora. Belém do Pará, Brasil. Fotografias de: Esther Martín. Edição da imagem: autora. Abr. de 2016.

Tabela 8. Descrição do Movimento 4. Fase 1: a mobilidade orgânica.

Descrição do movimento	Intensidade e duração	Músculos principais
<p>Em pé, membros inferiores afastados à largura do quadril, braços e mãos aos lados, tronco ereto, ombros e cabeça relaxados, mãos em pronação média e em rotação interna. Anteversão da pélvis e leve flexão dos joelhos. Elevação e flexão do joelho e coxa direita a 90° graus em relação com o quadril. Posterior extensão completa do joelho, da perna, tornozelo e dedos do pé em flexão plantar, tendo ainda o membro inferior elevado e flexionado pelo quadril. Contração do abdome para manter a postura por alguns segundos. Descer o membro direito e executar o movimento com a coxa esquerda.</p>	<p>Nível 1. Execução do exercício com mínima extensão dos joelhos. Duas séries de 5 repetições. Nível 2. Execução do exercício completo. Duas séries de 10 repetições. Nível 3. Execução do exercício completo. Três séries de 15 repetições.</p>	<p>CINTURA PÉLVICA: reto do abdome, transverso do abdome, eretor da coluna. COMPLEXO INFERIOR: psoas maior, ilíaco, ilíopsoas, tensor da fáschia lata, sartório, adutor magno, grácil, semitendíneo, semimembranáceo, bíceps femoral, glúteo máximo, reto femoral, poplíteo, quadríceps, tríceps sural, gastrocnêmio medial e lateral, sóleo, extensor longo dos dedos.</p>

Fotografia 41. Na fotografia: Ana Torres. Participante do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Movimento 5. Fase 1: a mobilidade orgânica.



Local: residência da autora. Belém do Pará, Brasil. Fotografias de: Esther Martín. Edição da imagem: autora. Abr. de 2016.

Tabela 9. Descrição do Movimento 5. Fase 1: a mobilidade orgânica.

Descrição do movimento	Intensidade e duração	Músculos principais
Em pé, membros inferiores afastados à largura do quadril, braços e mãos aos lados, tronco ereto, ombros e cabeça relaxados, mãos em pronação média e em rotação interna. Anteversão da pélvis e leve flexão dos joelhos. Com cotovelos estendidos flexionar os ombros. Executar uma rotação interna dos ombros e dos cotovelos. Os antebraços em pronação máxima rotam e executam uma adução colocando uma mão por cima da outra em pronação com ou sem entrelaçar os	Nível 1. Execução do exercício com mínima extensão dos cotovelos depois da rotação interna. Duas séries de 8 repetições. Nível 2. Execução do exercício completo. Duas séries de 15 repetições. Nível 3. Execução do exercício completo. Três séries de 15 repetições.	COMPLEXO SUPERIOR: latíssimo do dorso, redondo maior, manguito rotador (redondo menor, infra-espinal, supra-espinal, subescapular), deltóide, peitoral maior, coracobraquial, bíceps braquial, tríceps braquial, ancôneo, pronador redondo, pronador quadrado, flexor radial do carpo,

<p>dedos mas com uma flexão deles.</p> <p>Com precaução, executar nessa postura uma rotação externa e uma extensão dos cotovelos sem descolar as mãos, no mesmo momento que o tronco e a cabeça geram uma flexão.</p> <p>Voltar a partir da extensão lombar, da costa e da cabeça.</p> <p>Ao mesmo tempo executar uma rotação interna dos antebraços e estendê-los.</p> <p>Executar abdução dos braços e estender os cotovelos os quais descem relaxados.</p>		<p>palmar longo, flexores superficiais dos dedos, adutor do polegar, adutor do dedo mínimo.</p> <p>CINTURA</p> <p>PÉLVICA: quadrado lombar, psoas maior, íliaco, reto do abdome, transverso do abdome, eretor da coluna.</p> <p>COMPLEXO INFERIOR: iliopsoas e reto femoral.</p>
---	--	---

Fotografia 42. Na fotografia: Ana Torres. Participante do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Movimento 6. Fase 1: a mobilidade orgânica.



Local: residência da autora. Belém do Pará, Brasil. Fotografias de: Esther Martín.
Edição da imagem: autora. Abr. de 2016.

Tabela 10. Descrição do Movimento 6. Fase 1: a mobilidade orgânica.

Descrição do movimento	Intensidade e duração	Músculos principais
<p>Em pé, membros inferiores afastados uns centímetros, mas do que a largura do quadril, braços e mãos aos lados, tronco ereto, ombros e cabeça relaxados, mãos em pronação média e em rotação</p>	<p>Nível 1. Execução do exercício com mínima flexão lateral do tronco.</p> <p>Duas séries de 8 repetições.</p>	<p>COMPLEXO SUPERIOR: trapézio, levantador da escápula, latíssimo do dorso, redondos maior e menor, deltóide,</p>

<p>interna. Anteversão da pélvis e leve flexão dos joelhos. Flexão e adução do cotovelo direito. Elevação da mão até o ombro contrário (esquerdo). Tocar a escápula e colocar a mão segurando-a o máximo possível. Executar uma máxima flexão lateral do tronco para o lado direito. Voltar na postura ereto e trocar começando desta vez, com a flexão do cotovelo esquerdo e a flexão lateral para o lado esquerdo.</p>	<p>Nível 2. Execução do exercício completo. Duas séries de 15 repetições para cada lado. Nível 3. Execução do exercício completo. Três séries de 15 repetições para cada lado.</p>	<p>infra-espinal, supra-espinal, bíceps braquial, romboide menor e maior, peitoral menor e maior, tríceps braquial, braquial, braquiorradial, pronador redondo, flexor radial do carpo, palmar longo, flexor ulnar do carpo, flexores superficiais e profundos dos dedos, flexor longo do polegar, interósseos dorsais e palmares. CINTURA PÉLVICA: eretor da coluna, transverso do abdome, oblíquo interno e externo. COMPLEXO INFERIOR: iliopsoas, reto femoral, ilíaco, tensor da fáscia lata.</p>
---	--	---

Fotografia 43. Na fotografia: Ana Torres. Participante do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Movimento 7. Fase 1: a mobilidade orgânica.



Local: residência da autora. Belém do Pará, Brasil. Fotografias de: Esther Martín.
Edição da imagem: autora. Abr. de 2016.

Tabela 11. Descrição do Movimento 7. Fase 1: a mobilidade orgânica.

Descrição do movimento	Intensidade e duração	Músculos principais
<p>Em pé, membros inferiores afastados uns centímetros, mais do que a largura do quadril, braços e mãos aos lados, tronco ereto, colado na parede, ombros e cabeça relaxados, mãos em pronação média e em rotação interna. Anteversão da pélvis e leve flexão dos joelhos. Desde o quadril para abaixo haverá uma mínima distância com a parede. Com cotovelos estendidos flexionar os ombros até acima da cabeça com hiper-extensão de braços e costa. Estender completamente as costas e os músculos anteriores do tronco puxando para cima até gerar uma extensão máxima do tronco. O corpo todo se estende gerando até uma flexão plantar. Esta extensão deslocará da parede o corpo</p>	<p>Nível 1. Execução do exercício com extensão do tronco sem flexão plantar. Duas séries de 5 repetições. Nível 2. Execução do exercício completo. Duas séries de 10 repetições. Nível 3. Execução do exercício completo. Três séries de 15 repetições.</p>	<p>COMPLEXO SUPERIOR: rombóides maior e menor, peitoral menor, trapézio, latíssimo do dorso, redondo maior e menor, peitoral maior, coracobraquial, infra-espinal, subescapular, bíceps braquial, tríceps braquial. CINTURA PÉLVICA: quadrado lombar, reto do abdome, oblíquos externo e interno eretor da coluna. COMPLEXO INFERIOR: iliopsoas, reto femoral, ilíaco, tensor da fáschia</p>

<p>desde as costas passando pelo quadril até os pés. Posteriormente, colar os pés no chão completamente, descer os braços estendidos e ir flexionando a cabeça, o tronco e o quadril. Esta flexão anterior do tronco é apoiada pela descida dos braços e mãos que chegarão até o chão sem esticar os joelhos.</p> <p>Voltar a partir do início da extensão da lombar, das costas, dos braços e da cabeça. Termina quando chegar à posição inicial do exercício.</p>		<p>lata, tríceps sural, gastrocnêmio medial.</p>
---	--	--

Fotografia 44. Na fotografia: Ana Torres. Participante do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Movimento 8. Fase 1: a mobilidade orgânica.



Local: residência da autora. Belém do Pará, Brasil. Fotografias de: Esther Martín.
Edição da imagem: autora ano. Abr. de 2016.

Tabela 12. Descrição do Movimento 8. Fase 1: a mobilidade orgânica.

Descrição do movimento	Intensidade e duração	Músculos principais
<p>Em pé, membros inferiores afastados à largura do quadril, tronco ereto, anteversão da pélvis e leve flexão dos joelhos.</p>	<p>Nível 1. Execução do exercício completo. Duas séries de 5 repetições. Nível 2. Execução do exercício completo.</p>	<p>COMPLEXO SUPERIOR: latíssimo do dorso, redondo maior, manguito rotador</p>

<p>O corpo colado na parede pela parte lateral do ombro esquerdo, o qual está em flexão com seu cotovelo estendido. O outro braço fica flexionado pelo cotovelo, com a mão colocada no quadril puxando a pélvis para frente.</p> <p>Os músculos do quadril executam uma elevação e rotação interna do quadril. Posteriormente, trocar o exercício executando-o com apoio do ombro esquerdo na parede e elevação do quadril do lado direito. Terminar na postura inicial.</p>	<p>Duas séries de 10 repetições.</p> <p>Nível 3. Execução do exercício completo.</p> <p>Três séries de 15 repetições.</p>	<p>(redondo menor, infra-espinal, supra-espinal, subescapular), deltóide, peitoral maior, coracobraquial, bíceps braquial, tríceps braquial.</p> <p>CINTURA PÉLVICA: erector da coluna, psoas maior.</p> <p>COMPLEXO INFERIOR: iliopsoas, reto femoral, íliaco, tensor da fáscia lata.</p>
--	---	--

Fotografia 45. Na fotografia: Ana Torres. Participante do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Movimento 9. Fase 1: a mobilidade orgânica.



Local: residência da autora. Belém do Pará, Brasil. Fotografias de: Esther Martín. Edição da imagem: autora. Abr. de 2016.

Tabela 13. Descrição do Movimento 9. Fase 1: a mobilidade orgânica.

Descrição do movimento	Intensidade e duração	Músculos principais
Em pé, membros inferiores afastados uns centímetros, mais que a largura do	Nível 1. Execução do exercício completo com	COMPLEXO SUPERIOR: latíssimo do dorso,

<p>quadril, braços e mãos aos lados, tronco ereto, colado ou não na parede, ombros e cabeça relaxados, mãos em pronação média e em rotação interna. Anteversão da pélvis e leve flexão dos joelhos. Desde o quadril para baixo com mínima distância da parede. Elevação, flexão e rotação do membro inferior esquerdo, mantendo o joelho em flexão. Ao mesmo tempo em que executa os movimentos, o cotovelo contrário (direito) flexionado executa uma adução e o tronco é flexionado para frente esticando a costa e ajudando à aproximação do cotovelo ao joelho esquerdo. Voltar trocando os movimentos dos membros. Terminar na postura inicial.</p>	<p>menor extensão do tronco para frente. Duas séries de 5 repetições. Nível 2. Execução do exercício completo. Duas séries de 10 repetições. Nível 3. Execução do exercício completo. Três séries de 15 repetições.</p>	<p>peitoral menor, bíceps braquial, braquial. CINTURA PÉLVICA: quadrado lombar, eretor da coluna, psoas maior, glúteo, psoas maior, iliopsoas, reto do abdome, oblíquo externo. COMPLEXO INFERIOR: reto femoral, ilíaco, tensor da fáscia lata, quadríceps, adutor curto, adutor magno, grácil.</p>
--	---	---

3.1.2. Fase II: as pulsações corpóreas.

Esta segunda fase relaciona os movimentos de força-contração, identificando o desenvolvimento e relação dos sentidos com o movimento, através da evolução do peso e, conseqüentemente, da força muscular.

Seu elemento principal é o metal, como se explica na tabela 2, devido ao fato de seus movimentos se caracterizarem pela contração e pela força. Com foco, busca a percepção e a consciência do desenvolvimento dos sentidos no espaço e no próprio corpo. O principal eixo é o anteroposterior, sendo o plano frontal a referência de divisão do corpo em região anterior e região posterior. Nesta fase, evidenciam-se movimentos de abdução e adução, junto com movimentos angulares, de contração e de movimento deslocado (movimentos descritos no capítulo 1, pp. 43-50).

A fase II está composta por 5 (cinco) movimentos iniciais onde a força, a contração, o ritmo, a atenção e a concentração efetuam, no corpo do atuante, uma sensação de unidade e profundidade com sua experiência psicofísica e orgânica do corpo.

Ainda, constitui-se, essa fase, no momento de treinamento do corpo energético, revitalizando sua construção vital. Nela, predomina a percepção do exterior, considerando-o como formado pelos corpos do ambiente, numa relação própria ao conhecimento de si mesmo em um espaço único e substancial. De acordo com a mimese da espiral explicada na figura 44 (p. 117) a fase II distribui a energia a partir do movimento gerador de potencial de resistência e de força muscular.

Fotografia 46. Na fotografia: Ana Torres. Participante do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Movimento 1. Fase 2: as pulsações corpóreas.



Local: Bosque Rodrigues Alves - Jardim Botânico da Amazônia. Belém do Pará, Brasil. Fotografias de: Esther Martín. Edição da imagem: autora. Abr. de 2016.

Tabela 14. Descrição do Movimento 1. Fase 2: as pulsações corpóreas.

Descrição do movimento	Intensidade e duração	Músculos principais
Em pé, membros inferiores afastados à largura do quadril, braços e mãos aos lados, tronco ereto, ombros e cabeça relaxados, mãos em pronação média e em rotação interna. Anteversão da pélvis e leve flexão dos joelhos. Abdução e flexão lateral dos ombros aos lados com os cotovelos semi-flexionados, mãos em rotação interna, dedos das mãos em extensão. Flexão do cotovelo direito e adução do mesmo no eixo	Nível 1. Execução do exercício completo com menor adução e rotação interna do fêmur tanto para trás quando para frente. Duas séries de 8 repetições com cada membro. Nível 2. Execução do exercício completo. Duas séries de 12 repetições. Nível 3. Execução do exercício completo.	COMPLEXO SUPERIOR: trapézio, levantador da escápula, romboide menor e maior, redondo maior, subclávio, serrátil anterior, latíssimo do dorso, redondo maior, manguito rotador (redondo menor, infra-espinal, supra-espinal, subescapular),

<p>transversal para frente e do esquerdo para trás. Ao mesmo tempo realizar uma abdução do membro inferior esquerdo para o mesmo lado com uma projeção para trás de 30° graus em relação ao plano coronal. Executar uma adução com rotação interna da articulação coxofemoral que passe pela frente da perna em descanso, desenhando um semi-círculo no chão e levando-o até uns 120° graus em relação ao plano coronal.</p> <p>Voltar com o membro inferior sem perder o desenho do semi-círculo, levando o pé esquerdo bem mais para trás, o suficiente para leva-lo a uns 120° graus respeitando o plano coronal. Os braços também voltam no mesmo percurso do membro inferior esquerdo se estendendo aos poucos para chegar à postura de adução de braços.</p> <p>A partir da postura anterior, executar todo o movimento, desta vez, começando com o braço esquerdo em flexão e o pé direito desenhando o semi-círculo. Dessa forma o desenho de um círculo completo, pintado com os pés, ficará no chão.</p> <p>Terminar na postura inicial.</p>	<p>Três séries de 15 repetições.</p>	<p>deltóide, peitoral maior, peitoral menor, coracobraquial, bíceps braquial, tríceps braquial, ancôneo, pronador redondo, pronador quadrado, extensor radial longo do carpo, extensor radial curto do carpo, extensor dos dedos.</p> <p>CINTURA PÉLVICA: quadrado lombar, eretor da coluna, psoas maior, ilíaco, iliopsoas, reto do abdome, oblíquo externo.</p> <p>COMPLEXO INFERIOR: reto femoral, pectíneo, tensor da fáscia lata, sartório, adutor longo, adutor magno, grácil, glúteo médio e mínimo, piriforme, gêmeo superior e inferior, obturador interno e externo, quadrado femoral, plantar, tríceps sural, extensores dos dedos.</p>
--	--------------------------------------	--

Fotografia 47. Na fotografia: Ana Torres. Participante do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Movimento 2. Fase 2: as pulsações corpóreas.



Local: Bosque Rodrigues Alves - Jardim Botânico da Amazônia - Auditório PPGARTES-UFPA. Belém do Pará, Brasil. Fotografias de: Esther Martín. Edição da imagem: autora. Abr. de 2016.

Tabela 15. Descrição do Movimento 2. Fase 2: as pulsações corpóreas.

Descrição do movimento	Intensidade e duração	Músculos principais
<p>Em pé, membros inferiores afastados à largura do quadril, braços e mãos aos lados, tronco ereto, ombros e cabeça relaxados, mãos em pronação média e em rotação interna. Anteversão da pélvis e leve flexão dos joelhos.</p> <p>Abdução dos ombros e do peito com os cotovelos semi-flexionados, mãos e dedos relaxados. A continuação, abdução dos ombros, flexão e rotação interna dos cotovelos de vez que o tronco e os joelhos se flexionam a partir do movimento da coluna. Esta flexão continua até que as mãos desçam totalmente ao chão. Voltar partindo da extensão da coluna pela lombar até estender a cabeça. Os braços sobem relaxados e</p>	<p>Nível 1. Execução do exercício completo com menor flexão do tronco tanto para frente como na flexão lateral.</p> <p>Duas séries de 5 repetições com cada membro.</p> <p>Nível 2. Execução do exercício completo.</p> <p>Duas séries de 10 repetições.</p> <p>Nível 3. Execução do exercício completo.</p> <p>Três séries de 15 repetições.</p>	<p>COMPLEXO SUPERIOR: trapézio, levantador da escápula, romboide menor e maior, redondo maior, subclávio, latíssimo do dorso, redondo maior, manguito rotador (redondo menor, infra-espinal, supra-espinal, subescapular), deltóide, peitoral maior, peitoral menor, coracobraquial, bíceps braquial, tríceps braquial, ancôneo.</p> <p>CINTURA PÉLVICA: quadrado lombar, eretor da coluna, psoas maior, ílíaco,</p>

<p>se posicionam aos lados do quadril.</p> <p>A partir desta postura, executar uma flexão lateral do tronco começando pela mão esquerda descendo até chegar ao chão. No final, voltar desde a cabeça estendendo o tronco levando-o à postura inicial do exercício.</p> <p>Executar o exercício realizando a flexão lateral com a mão direita.</p>		<p>iliopsoas, reto do abdome, oblíquo externo e interno.</p>
---	--	--

Fotografia 48. Na fotografia: Ana Torres. Participante do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Movimento 3. Fase 2: as pulsações corpóreas.



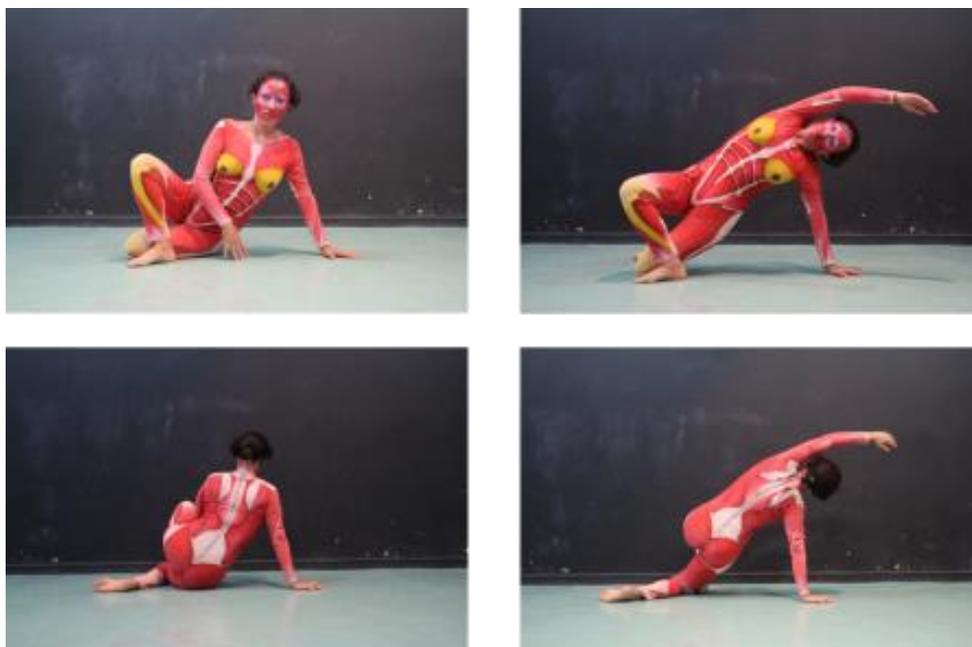
Local: Auditório PPGARTES UFPA. Belém do Pará, Brasil. Fotografia de: Esther Martín. Edição da imagem: autora. Abr. de 2016.

Tabela 16. Descrição do Movimento 3. Fase 2: as pulsações corpóreas.

Descrição do movimento	Intensidade e duração	Músculos principais
<p>Em pé, membros inferiores afastados à largura do quadril, braços e mãos aos lados, tronco ereto, ombros e cabeça relaxados, mãos em pronação média e em rotação interna. Anteversão da pélvis e flexão dos joelhos.</p>	<p>Nível 1. Execução do exercício completo com menor flexão do tronco e extensão dos braços.</p> <p>Duas séries de 5 repetições.</p> <p>Nível 2. Execução do exercício completo.</p>	<p>COMPLEXO SUPERIOR: trapézio, levantador da escápula, romboide menor e maior, latíssimo do dorso, redondo maior e menor, manguito rotador</p>

<p>Flexão do tronco mantendo a coluna ereta, os braços acompanham o movimento até os joelhos. A flexão do tronco será de 90° graus em relação ao quadril.</p> <p>A partir do momento em que as mãos estejam perto dos joelhos, os braços e ombros se estendem para frente realizando uma projeção da coluna no eixo látero-lateral e ajudando na flexão total do tronco.</p> <p>A partir desta postura, rotar o ombro direito estendido para a parte superior do corpo realizando uma rotação interna dirigida à direita e levando-o para à linha medial do corpo. O outro ombro e braço estendido se projeta para o lado direito passando entre o peito e as coxas, as quais permanecem em flexão pelos joelhos. Estender os braços no máximo de amplitude o mesmo que manter a coluna estendida na mesma flexão.</p> <p>Depois de manter uns segundos, voltar à extensão dos braços para frente em flexão do tronco e trocar os movimentos dos braços. Então o ombro esquerdo sobe em direção da parte superior do corpo e o direito entre o peito e as coxas, se dirige para o mesmo lado. Voltar à postura inicial do movimento.</p>	<p>Duas séries de 10 repetições com cada membro.</p> <p>Nível 3. Execução do exercício completo.</p> <p>Três séries de 15 repetições.</p>	<p>(redondo menor, infra-espinal, supra-espinal, subescapular), deltóide, peitoral maior e menor, coracobraquial, bíceps braquial, tríceps braquial, ancônio, pronador redondo e quadrado, extensor radial do dorso.</p> <p>CINTURA PÉLVICA: quadrado lombar, eretor da coluna, psoas maior, íliaco, iliopsoas, reto do abdome, oblíquo externo e interno.</p> <p>COMPLEXO INFERIOR: reto femoral, tensor da fáscia lata, sartório, grácil, adutor magno, bíceps femural.</p>
--	---	---

Fotografia 49. Na fotografia: Ana Torres. Participante do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Movimento 4. Fase 2: as pulsações corpóreas.



Local: Auditório PPGARTES UFPA. Belém do Pará, Brasil.
Fotografias de: Esther Martín. Edição da imagem: autora. Abr. de 2016.

Tabela 17. Descrição do Movimento 4. Fase 2: as pulsações corpóreas.

Descrição do movimento	Intensidade e duração	Músculos principais
<p>Sentado lateralmente, apoiando o quadril pela parte do glúteo esquerdo e joelhos em flexão. O membro inferior direito em adução horizontal do quadril fica embaixo da coxa direita. As mãos no chão pela parte anterior do corpo.</p> <p>O braço esquerdo estendido a 90° graus da cintura escapular mantendo uma flexão lateral do tronco e o direito semi-flexionado com a mão no chão perto do abdome.</p> <p>Projetar o braço esquerdo estendido na parte superior do corpo (nessa postura), passando por cima da cabeça e estendendo a coluna, o ombro e o braço.</p>	<p>Nível 1. Execução do exercício completo com menor flexão lateral do tronco. Duas séries de 5 repetições.</p> <p>Nível 2. Execução do exercício completo. Duas séries de 10 repetições.</p> <p>Nível 3. Execução do exercício completo. Três séries de 15 repetições.</p>	<p>COMPLEXO SUPERIOR: trapézio, levantador da escápula, romboide menor e maior, latíssimo do dorso, redondo maior e menor, manguito rotador (redondo menor, infra-espinal, supra-espinal, subescapular), deltóide, peitoral maior e menor, coracobraquial, bíceps braquial, tríceps braquial, ancôneo, pronador redondo e quadrado, extensor radial do dorso.</p>

<p>Então, realizar uma flexão do tronco até deixar a coluna ereta e o braço estendido completamente por cima da cabeça. Ficar por uns segundos, voltar. Virar o corpo apoiando no glúteo direito e executar todo o movimento com o membro superior direito.</p>		<p>CINTURA PÉLVICA: quadrado lombar, eretor da coluna, psoas maior, ilíaco, iliopsoas, reto do abdome, oblíquo externo e interno. COMPLEXO INFERIOR: glúteo máximo, médio e mínimo, obturadores interno e externo, pectíneo, tensor da fáscia lata, adutor curto e magno.</p>
---	--	---

Fotografia 50. Na fotografia: Ana Torres. Participante do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Movimento 5. Fase 2: as pulsações corpóreas.



Local: Bosque Rodrigues Alves - Jardim Botânico da Amazônia. Belém do Pará, Brasil. Fotografia de: Esther Martín. Edição da imagem: autora. Abr. de 2016.

Tabela 18. Descrição do Movimento 5. Fase 2: as pulsações corpóreas.

Descrição do movimento	Intensidade e duração	Músculos principais
Em pé, membros inferiores afastados à largura do quadril, braços e mãos aos lados, tronco ereto, ombros e	Nível 1. Execução do exercício completo com menor flexão do membro inferior na	COMPLEXO SUPERIOR: trapézio, levantador da

<p>cabeça relaxados, mãos em pronação média e em rotação interna. Anteversão da pélvis com joelhos estendidos. Flexão lateral do ombro e do cotovelo esquerdo em direção esquerda. Adução do membro superior direito com semi-flexão do cotovelo com projeção à esquerda. Flexão dos joelhos.</p> <p>Elevação e rotação externa do joelho direito dirigindo-o numa direção diagonal para cima. Manter o equilíbrio nessa postura por alguns segundos.</p> <p>Voltar à postura inicial e recomeçar trocando o membro superior e inferior a cada execução.</p> <p>Voltar à postura inicial do movimento.</p>	<p>direção diagonal para acima.</p> <p>Duas séries de 5 repetições.</p> <p>Nível 2. Execução do exercício completo.</p> <p>Duas séries de 8 repetições.</p> <p>Nível 3. Execução do exercício completo.</p> <p>Três séries de 10 repetições.</p>	<p>escápula, romboide menor e maior, latíssimo do dorso, redondo maior e menor, manguito rotador (redondo menor, infra-espinal, supra-espinal, subescapular), deltóide, peitoral maior e menor, coracobraquial, bíceps braquial, tríceps braquial, ancôneo, pronador redondo e quadrado, extensor radial do dorso.</p> <p>CINTURA PÉLVICA:</p> <p>quadrado lombar, eretor da coluna, psoas maior, ilíaco, iliopsoas, reto do abdome, oblíquo externo e interno.</p> <p>COMPLEXO INFERIOR: reto femoral, adutor longo, magno e curto, tensor da fáscia lata, sartório, grácil, adutor magno, bíceps femural, glúteo máximo, médio e mínimo, piriforme, obturadores, quadrado femoral, quadríceps.</p>
--	--	--

3.1.3. Fase III: a visão do interno.

A terceira fase contém os movimentos de neutralidade, flexibilidade e elasticidade, que estabelece o reflexo do interno para o externo e vice-versa, ressaltando a coluna como o ciclo vital do movimento.

Seu elemento principal é a terra como se explica na tabela 2, isso porque seus movimentos conseguem uma possível sequência do silêncio, onde os movimentos são uma resposta do impulso orgânico e vital. É uma olhada a uma reflexão pessoal, gerada da neutralidade e da concentração como o equilíbrio da interpretação e preparação do corpo cênico. Na execução de seus movimentos o principal eixo é o transversal e o plano horizontal que divide o corpo em superior e inferior, evidenciando-se movimentos de rotação medial e lateral, junto com movimentos de rotação rígida, flexão e extensão (movimentos descritos no capítulo 1, pp. 50-52).

A fase III está composta de 4 (quatro) movimentos iniciais onde a neutralidade, flexibilidade, elasticidade, a intuição e o movimento físico, energético e emocional, trabalham com a essência e conexão da energia do externo com o corpo em movimento.

Entende-se a terceira fase como o momento do treinamento do corpo perceptivo em relação aos impulsos externos que compõem sua presença cênica, gerando no seu treinamento a contenção e momento preciso da partitura cênica, já que segundo a mimese da espiral explicada na figura 44, esta fase abstrai a intuição e o movimento físico, energético e emocional como fonte de criação.

Fotografia 51. Na fotografia: Ana Torres. Participante do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Movimento 1. Fase 3: a visão do interno.

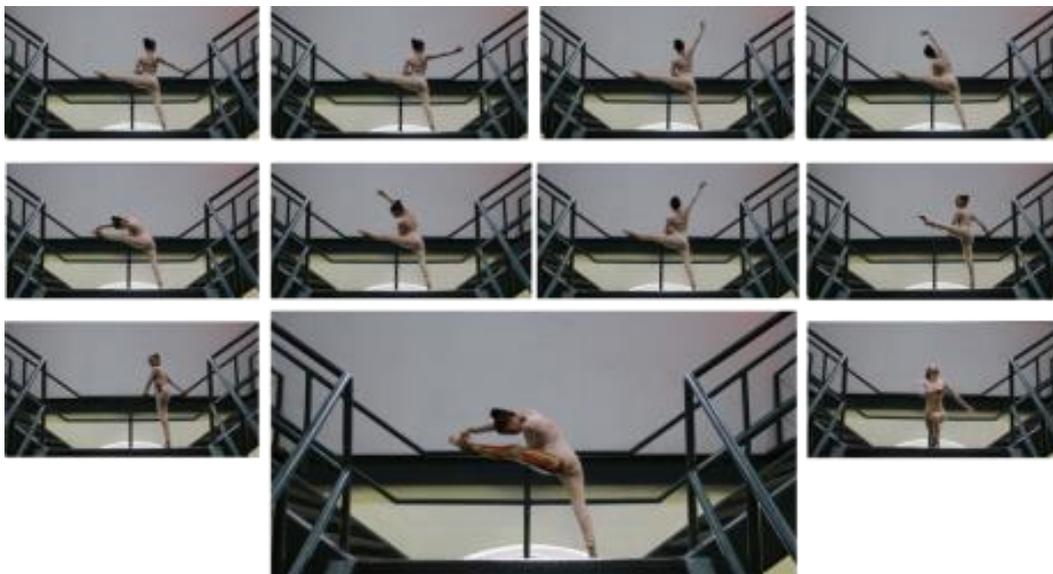


Local: Bosque Rodrigues Alves - Jardim Botânico da Amazônia. Belém do Pará, Brasil. Fotografias de: Esther Martín. Edição da imagem: autora. Abr. de 2016.

Tabela 19. Descrição do Movimento 1. Fase 3: a visão do interno.

Descrição do movimento	Intensidade e duração	Músculos principais
<p>Em pé, membros inferiores afastados à largura do quadril, braços e mãos aos lados, tronco ereto, ombros e cabeça relaxados, braços e mãos em pronação média, em rotação interna e em adução de 45° graus em relação à axila. Anteversão da pélvis com joelhos em extensão.</p> <p>Elevação e extensão completa do membro inferior esquerdo a 90° graus em relação ao quadril, o joelho permanece também estendido. Ao mesmo tempo, os membros superiores estendidos realizam uma flexão pelos ombros e uma adução projetando-se diagonalmente para cima, as mãos passam por cima da cabeça.</p> <p>Em seguida descer os membros superiores realizando uma rotação externa dos ombros colocando-os a 45° graus em relação à axila até chegar à neutralidade da postura inicial. Trocar para o membro inferior direito.</p>	<p>Nível 1. Execução do exercício realizando flexão do joelho. Duas séries de 8 repetições.</p> <p>Nível 2. Execução do exercício completo. Duas séries de 10 repetições.</p> <p>Nível 3. Execução do exercício completo. Três séries de 15 repetições.</p>	<p>COMPLEXO SUPERIOR: trapézio, levantador da escápula, romboide menor e maior, latíssimo do dorso, redondo maior e menor, manguito rotador (redondo menor, infra-espinal, supra-espinal, subescapular), deltóide, peitoral maior e menor, coracobraquial, bíceps braquial, tríceps braquial.</p> <p>CINTURA PÉLVICA: reto do abdome, transverso do abdome, eretor da coluna ilíopsoas, psoas.</p> <p>COMPLEXO INFERIOR: ilíaco, tensor da fáscia lata, sartório, glúteo médio, reto femoral, quadríceps, articular do joelho, sóleo.</p>

Fotografia 52. Na fotografia: Rosário Silva. Participante do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Movimento 2. Fase 3: a visão do interno.



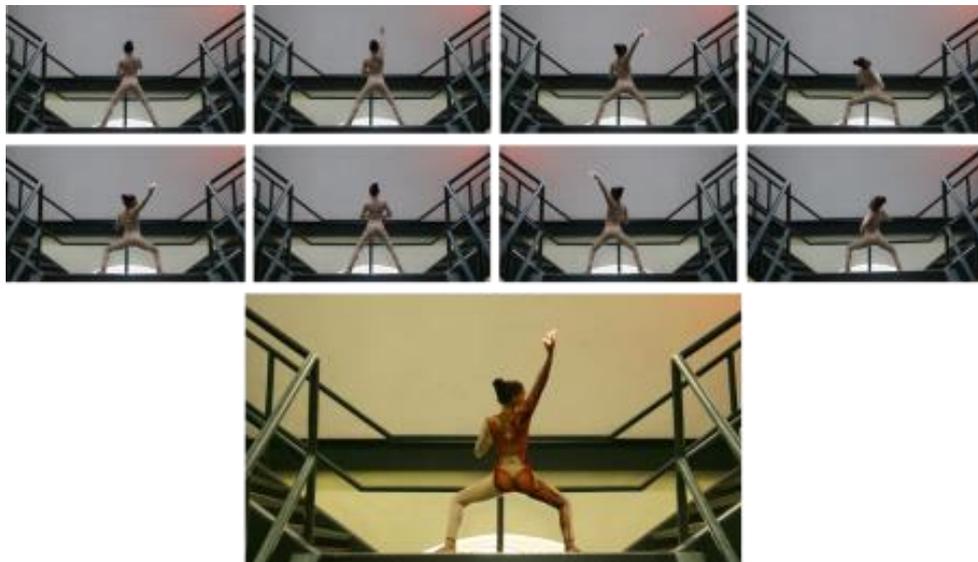
Local: Fundação Cultura do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil
Fotografias de: Esther Martín. Edição da imagem: autora. Abr. de 2016.

Tabela 20. Descrição do Movimento 2. Fase 3: a visão do interno.

Descrição do movimento	Intensidade e duração	Músculos principais
<p>Em pé, membro inferior esquerdo em completa adução. Anteversão da pélvis e joelhos estendidos. Perna apoiada numa barra pelo tornozelo. Membro superior esquerdo em flexão pelo cotovelo e direito estendido apoiado pela mão a 60 ° graus com relação à axila.</p> <p>Flexão lateral e elevação do ombro direito mantendo o cotovelo estendido (desenhar um semi-círculo imaginário com a mão) e realizando uma adução do membro até que a mão chegue ao pé esquerdo permanecendo no eixo anteroposterior durante todo o movimento.</p> <p>Voltar à postura inicial a partir da qual, com extensão total do joelho, se executa uma rotação externa do</p>	<p>Nível 1. Execução do exercício completo com menor extensão do membro inferior no início do movimento. Duas séries de 5 repetições.</p> <p>Nível 2. Execução do exercício completo. Duas séries de 8 repetições.</p> <p>Nível 3. Execução do exercício completo. Três séries de 10 repetições.</p>	<p>COMPLEXO SUPERIOR: trapézio, levantador da escápula, romboide menor e maior, latíssimo do dorso, redondo maior e menor, manguito rotador (redondo menor, infra-espinal, supra-espinal, subescapular), deltóide, peitoral maior e menor, coracobraquial, bíceps braquial, tríceps braquial, ancôneo, pronador redondo e quadrado, extensor radial do dorso.</p> <p>CINTURA PÉLVICA: quadrado lombar, eretor da coluna,</p>

<p>fêmur virando o movimento para o eixo látero-lateral. Executa-se uma torsão passiva do tronco. Da projeção da rotação externa do membro inferior esquerdo, executar uma torsão do tronco para a esquerda (até ficar perpendicular ao plano frontal) e o membro inferior esquerdo flexionado pelo joelho, desce até o chão. O membro esquerdo fica com o joelho em flexão; o membro direito apoiado pelo pé (perpendicular ao plano frontal), mas estendido no joelho. Os membros superiores: o direito em flexão pelo cotovelo em rotação interna; o esquerdo estendido ao lado correspondente e as costas retas. Trocar e recomeçar em pé, com membro inferior direito em completa adução.</p>		<p>psoas maior, íliaco, iliopsoas, reto do abdome, oblíquo externo e interno. COMPLEXO INFERIOR: reto femoral, adutor longo, magno e curto, tensor da fáscia lata, sartório, grácil, adutor longo, magno e curto, semitendíneo, semimembranáceo, deltóide glúteo mínimo, piriforme, obturadores, gêmeo superior, obturador externo e interno, quadrado femoral, poplíteo, quadríceps, articular do joelho, tríceps sural, gastrocnêmio medial e lateral, sóleo, tibial posterior, extensor longo dos dedos.</p>
--	--	---

Fotografia 53. Na fotografia: Rosário Silva. Participante do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Movimento 3. Fase 3: a visão do interno.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil.
Fotografias de: Esther Martín. Edição da imagem: autora. Abr. de 2016.

Tabela 21. Descrição do Movimento 3. Fase 3: a visão do interno.

Descrição do movimento	Intensidade e duração	Músculos principais
<p>Em pé, membros inferiores em adução de 120° graus. Anteversão da pélvis, joelhos em semi-extensão, costas retas. Membros superiores em semi-flexão pelos cotovelos. Mãos apoiadas se possível numa barra.</p> <p>Membro superior direito se estende pelo cotovelo realizando uma flexão do ombro no eixo látero-lateral. Projeta-se por cima da cabeça e executando uma circundação completa com rotação. Volta o braço com circundação para frente. Troca de membro superior e executa o mesmo movimento. Repetir segundo o nível e terminar na postura inicial do movimento.</p>	<p>Nível 1. Execução do exercício completo com menor extensão do cotovelo na circundação. Duas séries de 8 repetições.</p> <p>Nível 2. Execução do exercício completo. Duas séries de 12 repetições.</p> <p>Nível 3. Execução do exercício completo. Três séries de 15 repetições.</p>	<p>COMPLEXO SUPERIOR: trapézio, levantador da escápula, romboide menor e maior, latíssimo do dorso, redondo maior e menor, manguito rotador (redondo menor, infra-espinal, supra-espinal, subescapular), deltóide, peitoral maior e menor, coracobraquial, bíceps braquial, tríceps braquial, ancônio, pronador redondo e quadrado, extensor radial do dorso.</p> <p>CINTURA PÉLVICA: quadrado lombar, eretor da coluna.</p> <p>COMPLEXO INFERIOR: reto femoral.</p>

Fotografia 54. Na fotografia: Rosário Silva, Ana Torres. Participantes do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Movimento 4. Fase 3: a visão do interno.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil.
Fotografias de: Esther Martín. Edição da imagem: autora. Abr. de 2016.

Tabela 22. Descrição do Movimento 4. Fase 3: a visão do interno.

Descrição do movimento	Intensidade e duração	Músculos principais
<p>Em pé, membros inferiores estendidos nos joelhos, tronco reto com mínima inclinação lateral. Ombros projetados para trás em rotação externa (podendo apoiar as mãos numa barra), pés paralelos no eixo anteroposterior (em abdução).</p> <p>Elevação e flexão de um dos membros superiores pelo ombro com cotovelo estendido atuando no eixo anteroposterior.</p> <p>O membro superior segue o percurso até passar o plano sagital estendendo a coluna e os músculos oblíquos. Executa-se uma torção e inclinação lateral (maior que</p>	<p>Nível 1. Execução do exercício completo com menor extensão do membro superior e do tronco no final do movimento.</p> <p>Duas séries de 8 repetições.</p> <p>Nível 2. Execução do exercício completo.</p> <p>Duas séries de 12 repetições.</p> <p>Nível 3. Execução do exercício completo.</p> <p>Três séries de 15 repetições.</p>	<p>COMPLEXO SUPERIOR: trapézio, levantador da escápula, romboide menor e maior, latíssimo do dorso, redondo maior e menor, manguito rotador (redondo menor, infra-espinal, supra-espinal, subescapular), deltóide, peitoral maior e menor, coracobraquial, bíceps braquial, tríceps braquial, ancôneo, pronador redondo e quadrado, extensor radial do dorso.</p>

no início do movimento) do tronco com apoio do mesmo movimento do braço. Voltar com abdução do membro superior e reiniciar com o outro membro.		CINTURA PÉLVICA: quadrado lombar, eretor da coluna, psoas, íliaco, iliopsoas, reto do abdome, oblíquos.
--	--	--

Fotografia 55. Na fotografia: Rosário Silva, Ana Torres. Participantes do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Movimento 5. Fase 3: a visão do interno



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará - residência da autora. Belém do Pará, Brasil. Fotografias de: Esther Martín e da autora. Edição da imagem: autora Abr. de 2016

Tabela 23. Descrição do Movimento 5. Fase 3: a visão do interno.

Descrição do movimento	Intensidade e duração	Músculos principais
Em pé, coluna reta, membros inferiores completamente estendidos. Um deles em flexão pelo quadril apoiado pela perna numa barra. Membros superiores estendidos, o correspondente do membro em pé ao lado relaxado e, o outro em semi-flexão lateral do ombro e cotovelo apoiado pela mão na barra na parte superior de onde está a perna. O pé que esteja no chão estará em adução e o outro em flexão plantar.	Nível 1. Execução do exercício completo com menor extensão do membro inferior que esteja apoiado na barra. Duas séries de 5 repetições. Nível 2. Execução do exercício completo. Duas séries de 10 repetições. Nível 3. Execução do exercício completo. Três séries de 15 repetições.	COMPLEXO SUPERIOR: trapézio, levantador da escápula, romboide menor e maior, latíssimo do dorso, redondo maior e menor, manguito rotador (redondo menor, infra-espinal, supra-espinal, subescapular), deltóide, peitoral maior e menor, coracobraquial,

<p>Projeção diagonal e flexão do ombro do membro superior contrário ao membro inferior que esteja em flexão e apoiado pela perna na barra. Adução da mão e rotação interna do cotovelo flexionando-o até que o membro inferior apoiado no chão pelo pé se flexione, os ombros executam uma rotação interna, o tronco e a cabeça flexionam-se para frente. Realizar uma extensão da cabeça e da coluna até ficar reta. O braço que esteja flexionado volta a se estender e executa uma rotação externa, uma nova flexão e relaxamento ao lado do corpo ficando estendido de novo.</p>		<p>bíceps braquial, tríceps braquial, ancônio, pronador redondo e quadrado, extensor radial do dorso. CINTURA PÉLVICA: quadrado lombar, eretor da coluna, psoas, ilíaco, iliopsoas, reto do abdome, oblíquos. COMPLEXO INFERIOR: reto femoral, adutor longo, magno e curto, tensor da fáscia lata, sartório, grácil, adutor longo, magno e curto, semitendíneo, semimembranáceo, deltóide glúteo mínimo, piriforme, obturadores, gêmeo superior, obturador externo e interno, quadrado femoral, poplíteo, quadríceps, articular do joelho, tríceps sural, gastrocnêmio medial e lateral, sóleo, tibial posterior, extensor longo dos dedos.</p>
--	--	--

3.1.4. Fase IV: a partitura desarticulada e articulada.

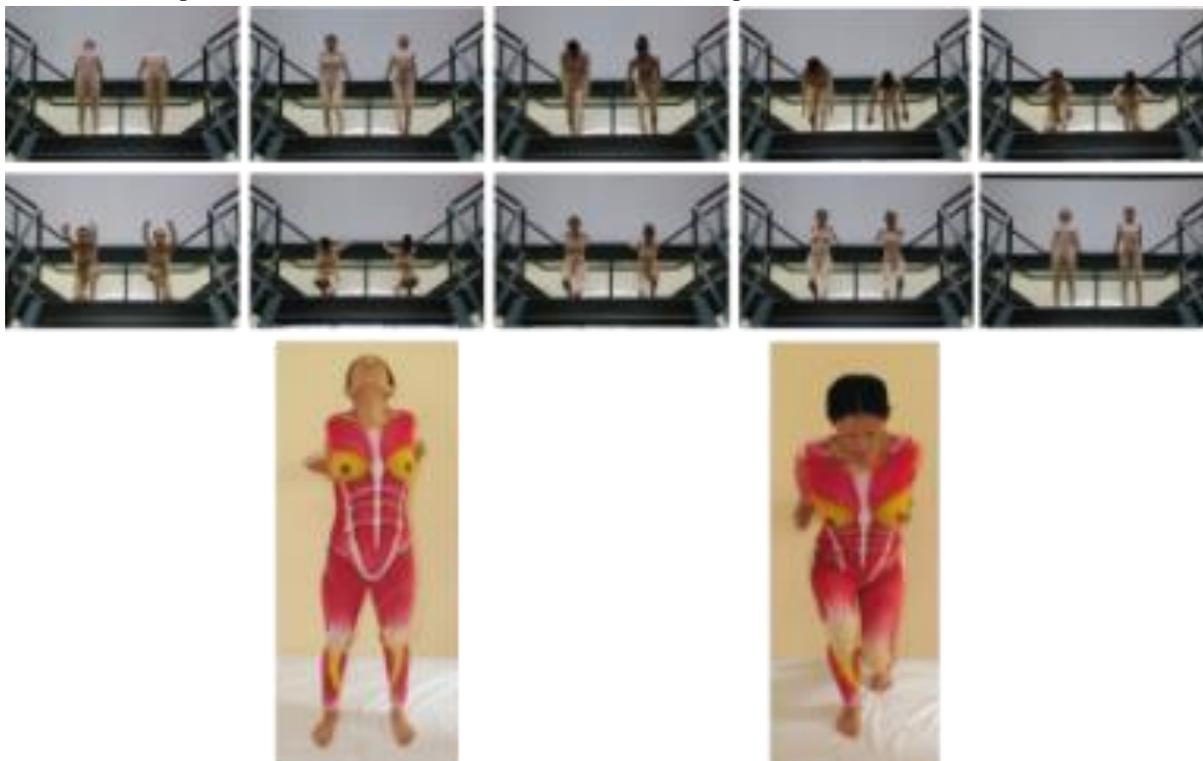
A quarta fase contém os movimentos de força-resistência. Considerando-se o corpo como uma organização de ações voluntárias e involuntárias que se juntam, deslocam, trabalham e começam a adquirir qualidades próprias e externas.

Seu elemento principal é o fogo como explica na tabela 2, isso porque seus movimentos se envolvem com o sentido de transformação, transmitindo um treinamento que adapte e nivele o sentido estético da encenação, com a estética e controle do movimento.

Na execução de seus movimentos ressaltam-se os eixos sagital, transversal e anteroposterior e transversal. Contendo os movimentos explicados na Fase I, II e III. A fase IV está composta de 4 (quatro) movimentos iniciais onde a força- resistência e a improvisação, contemplam o momento de exploração corporal a partir de 4 (quatro) partituras estabelecidas no treinamento.

Vale ressaltar que a terceira fase é entendida como o momento do treinamento do corpo adaptável, que une e explora sequências, alternando-as para seu enriquecimento e perspectiva cênica. Já que segundo a mimese da espiral explicada na figura 44, esta fase gera o momento da improvisação, porque o corpo já adquiriu peculiaridades físicas dentro do treinamento, que aportam para seu desenvolvimento cênico.

Fotografia 56. Na fotografia: Rosário Silva, Ana Torres. Participantes do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Movimento 1. Fase 4: a partitura desarticulada e articulada.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará - residência da autora. Belém do Pará, Brasil). Fotografias de: Esther Martín e da autora. Edição da imagem: autora. Abr. de 2016

Tabela 24. Descrição do Movimento 1. Fase 4: a partitura desarticulada e articulada.

Descrição do movimento	Intensidade e duração	Músculos principais
<p>Em pé, frente a uma barra (se possível) que fique por trás das costas, hiperextensão do abdome, do peito e da cabeça. Membros superiores estendidos com ombros rotados para trás e mãos apoiadas na barra.</p> <p>Flexão da cabeça e do tronco. Rotação interna dos ombros para frente. Adiantar um pé com mínima flexão de joelho. Descer as mãos em direção ao chão acompanhando a flexão do tronco e a flexão dos membros inferiores pelos joelhos.</p> <p>O membro adiantado fica a 90° graus com sua articulação e o outro apoiado pelo joelho em completa flexão (o quadril colado ao tornozelo), os braços completamente estendidos a frente mantendo a flexão de cabeça e tronco.</p> <p>Para voltar, estender o membro inferior de trás que os braços, a cabeça e o tronco se estendam. Nesse instante estender os membros superiores com rotação interna para trás, segurar a barra com as mãos, estender o membro inferior à frente e esticar joelhos, quadril, tronco voltando à postura inicial do movimento.</p> <p>Executar o movimento trocando de pé à frente.</p>	<p>Nível 1. Execução do exercício completo com menor flexão do membro inferior que esteja para frente ou seja, sem levar o joelho até o chão. Duas séries de 5 repetições.</p> <p>Nível 2. Execução do exercício completo. Duas séries de 10 repetições.</p> <p>Nível 3. Execução do exercício completo. Três séries de 15 repetições.</p>	<p>COMPLEXO SUPERIOR: trapézio, levantador da escápula, romboide menor e maior, latíssimo do dorso, redondo maior e menor, manguito rotador (redondo menor, infra-espinal, supra-espinal, subescapular), deltóide, peitoral maior e menor, coracobraquial, bíceps braquial, tríceps braquial, ancônio, pronador redondo e quadrado, extensor radial do dorso.</p> <p>CINTURA PÉLVICA: quadrado lombar, eretor da coluna, psoas, ilíaco, iliopsoas, reto e transversos do abdome, oblíquos.</p> <p>COMPLEXO INFERIOR: reto femoral, adutor longo, curto e magno, grácil, semimembranáceo, semitendíneo, tensor da fáscia lata, sartório, bíceps femoral, glúteo máximo, poplíteo, quadríceps, articular do joelho, tríceps sural, gastrocnêmio medial e lateral, sóleo, tibial posterior, flexor longo dos dedos, extensor longo dos dedos.</p>

Fotografia 57. Na fotografia: Ana Torres. Participante do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Movimento 2. Fase 4: a partitura desarticulada e articulada.



Local: Bosque Rodrigues Alves - Jardim Botânico da Amazônia - Auditório PPGARTES UFPA. Belém do Pará, Brasil. Fotografias de: Esther Martín. Edição da imagem autora. Abr. de 2016.

Tabela 25. Descrição do Movimento 2. Fase 4: a partitura desarticulada e articulada.

Descrição do movimento	Intensidade e duração	Músculos principais
<p>Coluna reta, sentado sobre os glúteos com membros inferiores completamente estendidos e máxima abertura entre os dois. Membros superiores estendidos por cima da cabeça com cotovelos semi-flexionados.</p> <p>Começar o movimento executando várias contrações dos membros inferiores, elevando-os e descendo-os em direção abaixo e acima sem tocar o chão, os braços descem flexionados pelos ombros até os cotovelos. Estes movimentos se executam coordenados (quando subir os membros inferiores sobem os superiores). O abdome, as costas e os membros superiores e inferiores devem permanecer em contração para manter o equilíbrio sem cair.</p>	<p>Nível 1. Execução do exercício completo permitindo-se tocar o chão com os pés no momento de descer os membros inferiores. Duas séries de 8 repetições.</p> <p>Nível 2. Execução do exercício completo. Duas séries de 8 repetições.</p> <p>Nível 3. Execução do exercício completo. Três séries de 12 repetições.</p>	<p>COMPLEXO SUPERIOR: trapézio, levantador da escápula, romboide menor e maior, latíssimo do dorso, redondo maior e menor, manguito rotador (redondo menor, infra-espinal, supra-espinal, subescapular), deltóide, peitoral maior e menor, coracobraquial, bíceps braquial, tríceps braquial, ancôneo, pronador redondo e quadrado, extensor radial do dorso.</p> <p>CINTURA PÉLVICA: quadrado lombar, eretor da</p>

		<p>coluna, psoas, íliaco, iliopsoas, reto e transverso do abdome.</p> <p>COMPLEXO INFERIOR: reto femoral, adutor longo, curto e magno, grácil, semimembranáceo, semitendíneo, tensor da fáscia lata, sartório, bíceps femoral, glúteo máximo, poplíteo, quadríceps, articular do joelho, tríceps sural, gastrocnêmio medial e lateral, sóleo, tibial posterior, flexor longo dos dedos, extensor longo dos dedos.</p>
--	--	--

Fotografia 58. Na fotografia: Rosário Silva, Ana Torres. Participantes do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Movimento 3. Fase 4: a partitura desarticulada e articulada.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará - residência da autora. Belém do Pará, Brasil. Fotografia de: Esther Martín e da autora. Edição da imagem: autora Abr. de 2016.

Tabela 26. Descrição do Movimento 3. Fase 4: a partitura desarticulada e articulada.

Descrição do movimento	Intensidade e duração	Músculos principais
<p>Frente a uma barra, segurar as mãos estendendo os braços e flexionando o tronco completamente até a coluna ficar ereta no eixo látero-lateral (pode ser a 90° graus ao respeito do quadril, ou outro ângulo segundo o nível de flexibilidade). Os membros inferiores completamente esticados. Executar uma flexão plantar e uma abdução completa do membro inferior direito no eixo látero-lateral até ficar a 90 ° graus ao respeito do quadril. No máximo da abdução voltar com adução e voltar à neutralidade dos pés. Trocar de membro inferior e realizar o movimento com ele.</p>	<p>Nível 1. Execução do exercício completo sem flexão plantar prévia e com menos angulação na flexão da coluna na postura inicial. Duas séries de 8 repetições.</p> <p>Nível 2. Execução do exercício completo. Duas séries de 10 repetições.</p> <p>Nível 3. Execução do exercício completo. Três séries de 15 repetições.</p>	<p>COMPLEXO SUPERIOR: trapézio, levantador da escápula, romboide menor e maior, latíssimo do dorso, redondo maior e menor, peitoral maior e menor, coracobraquial, bíceps braquial, tríceps braquial.</p> <p>CINTURA PÉLVICA: quadrado lombar, eretor da coluna, psoas, ilíaco, iliopsoas, reto e transverso do abdome.</p> <p>COMPLEXO INFERIOR: reto femoral, adutor longo, curto e magno, grácil, semimembranáceo, semitendíneo, tensor da fáscia lata, sartório, bíceps femoral, glúteo máximo, tríceps sural, sóleo, tibial posterior, extensor longo dos dedos.</p>

Fotografia 59. Na fotografia: Rosário Silva, Ana Torres. Participantes do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Movimento 4. Fase 4: a partitura desarticulada e articulada



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará - residência da autora. Belém do Pará, Brasil. Fotografias de: Esther Martín e da autora. Edição da imagem: autora. Abr. de 2016.

Tabela 27. Descrição do Movimento 4. Fase 4: a partitura desarticulada e articulada.

Descrição do movimento	Intensidade e duração	Músculos principais
<p>Em pé, coluna ereta, ao lado de uma barra ou apoio. Membros superiores, esquerdo segurando com a mão a barra e direito em flexão pelo cotovelo e rotação interna com a mão estendida em pronação. O pé esquerdo para frente e em abdução, flexionado pelo joelho. O membro inferior direito permanece completamente estendido com o pé em abdução. Começar com uma flexão do joelho do membro inferior direito seguida de uma extensão completa. Executar uma rotação externa do membro até conseguir um ângulo de 90° graus entre os dois membros.</p>	<p>Nível 1. Execução do exercício completo com flexão do joelho durante todo o movimento. Duas séries de 5 repetições. Nível 2. Execução do exercício completo. Duas séries de 10 repetições. Nível 3. Execução do exercício completo. Três séries de 15 repetições.</p>	<p>COMPLEXO SUPERIOR: bíceps braquial, tríceps braquial. CINTURA PÉLVICA: quadrado lombar, eretor da coluna, psoas, ilíaco, iliopsoas, reto e transversos do abdome. COMPLEXO INFERIOR: reto femoral, adutor longo, curto e magno, grácil, semimembranoso, semitendíneo, tensor da fáscia lata, sartório, bíceps femoral, glúteo máximo,</p>

<p>Continuar com a rotação passando o pé direito por trás do membro esquerdo (que está estendido), executando uma flexão pelo joelho e elevação do pé em flexão plantar (procurando tocar o glúteo esquerdo). Voltar à posição inicial do movimento e trocar de membro inferior para a execução do exercício.</p>		<p>tríceps sural, sóleo, tibial posterior, extensor longo dos dedos.</p>
---	--	--

3.1.5. Fase V: o ciclo do instinto.

A quinta fase está baseada na criação cênica, onde o atuante começa a conectar todo o treinamento da anatomia actancial para fins cênicos, tendo como base os conceitos trabalhados e explorados nesta pesquisa, já que tudo é uma composição para o trabalho do atuante, conduzindo a exploração corpórea a um contexto de estímulo-resposta corporal para a cena.

Seu elemento principal é a madeira, como se explica na tabela 2, de vez que os movimentos e partituras das outras fases misturam-se, propondo um fio condutor corporal para que o atuante crie, usando tudo o que adquiriu no treinamento.

Na execução de seus movimentos ressaltam-se os eixos sagital, transversal e anteroposterior e transversal. Contendo os movimentos explicados na Fase I, II e III. A fase V está composta de 3 (três) sequências de base, prontas para que o atuante ressalte cada movimento e sensação de seu status psicofísico e orgânico, no momento de desenvolvimento e criação cênica.

Finalmente na quinta fase, o corpo da atuante vivência o conhecimento total do orgânico e psicofísico, principiando sua relação com a realização física, energética e sensitiva, para, assim, complementar-se no mundo de probabilidades estéticas, poéticas e, ademais, ocasionar as transformações que se encontram no espaço-tempo, onde cria e vive os seus movimentos. Segundo a mimese da espiral explicada na figura 44, esta fase contempla o tempo das pulsações corpóreas e espaciais, desde o fluxo, a intensidade, pulso, e o conhecimento do corpo no espaço cênico, gerando assim a consciência do corpo cênico.

Fotografia 60. Na fotografia: Rosário Silva, Ana Torres. Participantes do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Sequência 1. Fase 5: o ciclo do instinto.



Local: Fundação Cultural do Estado do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil.
Fotografias de: Esther Martín. Edição da imagem: autora. Abr. de 2016.

Tabela 28. Descrição da Sequência 1. Fase 5: o ciclo do instinto.

Descrição do movimento	Intensidade e duração	Músculos principais
<p>Em pé, membros inferiores unidos, braços e mãos aos lados relaxados e estendidos, tronco ereto, ombros e cabeça relaxados, mãos em pronação média e em rotação interna. Realizar uma flexão dos joelhos mantendo a coluna ereta. Os membros superiores se flexionam para frente pelos ombros sobem ficando numa diagonal com o pescoço. Os pés realizam uma flexão plantar. Os membros superiores voltam à postura inicial. Colar os pés ao chão. Realizar uma flexão lateral do tronco e da cabeça levando as mãos até o chão relaxadas. A partir da flexão lateral do tronco e do apoio das mãos</p>	<p>Nível 1. Execução do exercício completo com flexão dos joelhos durante a sequência toda. Duas séries de 5 repetições para cada lado.</p> <p>Nível 2. Execução da sequência completa. Duas séries de 8 repetições para cada lado.</p> <p>Nível 3. Execução da sequência completa. Três séries de 10 repetições para cada lado.</p>	<p>COMPLEXO SUPERIOR: trapézio, levantador da escápula, romboide menor e maior, latíssimo do dorso, redondo maior e menor, deltóide, peitoral maior e menor, coracobraquial, bíceps braquial, tríceps braquial, ancônio, pronador redondo e quadrado.</p> <p>CINTURA PÉLVICA: quadrado lombar, eretor da coluna, psoas, íliaco, iliopsoas, reto e transverso do abdome, oblíquos.</p> <p>COMPLEXO INFERIOR: glúteo máximo e médio,</p>

<p>deitar no chão com o peito para baixo. Os braços flexionados pelos cotovelos, as costas, cabeça, membros inferiores completamente esticados. Pés em dorsiflexão apoiados pelos dedos no chão.</p> <p>Rotar o corpo lateral e anteriormente, flexionar os joelhos e ficar deitado na parte medial do glúteo de lado (direito). Apoiando-se pelas mãos e o joelho que esteja mais perto do chão (direito), executar uma flexão do quadril nessa postura lateral ficando com joelhos esticados.</p> <p>Realizar uma nova flexão dos joelhos, apoiando aos poucos as mãos e os pés no chão para trocar de lado (esquerdo) e executar a nova flexão do quadril em direção esquerda.</p>		<p>semimembranáceo, semitendíneo, bíceps femoral, reto femoral, pectíneo, tensor da fáscia lata, sartório, adutor longo e magno, grácil, bíceps femoral, deltóide glúteo, gêmeo superior e inferior, obturador externo, quadrado femoral, poplíteo, quadríceps, articular do joelho, plantar, tríceps sural, gastrocnêmios medial e lateral, sóleo, flexor longo dos dedos, tibial anterior, extensor longo dos dedos e do hálux, fibular longo, curto e terceiro.</p>
---	--	--

Fotografia 61. Na fotografia: Rosário Silva, Ana Torres. Participantes do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Sequência 2. Fase 5: o ciclo do instinto.



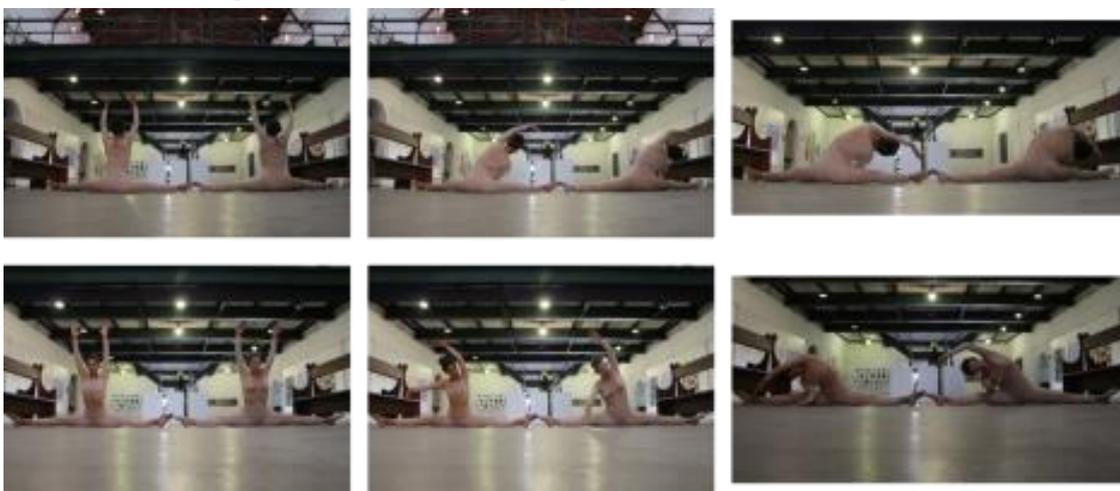
Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil.

Tabela 29. Descrição da Sequência 2. Fase 5: o ciclo do instinto.

Descrição do movimento	Intensidade e duração	Músculos principais
<p>Em pé, membros inferiores unidos, ombros e membros superiores estendidos em flexão anterior pelos ombros, tronco ereto, cabeça relaxada, mãos em pronação média e em rotação interna. Flexão dos joelhos, pés colados no chão.</p> <p>Elevação, flexão e rotação interna do membro inferior (direito) mantendo joelho estendido e decolando o pé do chão.</p> <p>Adução completa do membro inferior até elevá-lo à metade do corpo. Seguida de uma rotação externa com flexão do joelho procurando que o pé (direito) consiga tocar o glúteo esquerdo.</p> <p>Depois girar o tronco para a direita e cair no chão com o pé (direito) e em flexão de joelho. O outro membro inferior fica nesta postura, em completa extensão pelo joelho e pelo pé. Membro superior (direito) se estende para cima da cabeça e (esquerdo) se estende ao lado (esquerdo) em flexão pelo ombro.</p> <p>Manter essa postura e projetar um novo movimento onde o joelho que esteja adiantado (direito) seja flexionado a 90° graus. As mãos descem até o chão, o tronco se estende para o lado direito.</p> <p>Realiza-se um giro completo para a direita apoiando as mãos, com joelhos, cotovelos e tronco flexionados.</p>	<p>Nível 1. Execução da sequência completa mantendo o apoio pelos pés sempre no chão.</p> <p>Duas séries de 5 repetições por cada lado do corpo.</p> <p>Nível 2. Execução da sequência completa.</p> <p>Duas séries de 10 repetições por cada lado do corpo.</p> <p>Nível 3. Execução da sequência completa.</p> <p>Três séries de 15 repetições por cada lado do corpo.</p>	<p>COMPLEXO SUPERIOR: trapézio, levantador da escápula, romboide menor e maior, latíssimo do dorso, redondo maior e menor, manguito rotador (redondo menor, infra-espinal, supra-espinal, subescapular), deltóide, peitoral maior e menor, coracobraquial, bíceps braquial, tríceps braquial, ancôneo, pronador redondo e quadrado, extensor radial do dorso.</p> <p>CINTURA PÉLVICA: quadrado lombar, eretor da coluna, psoas, ilíaco, iliopsoas, reto e transversos do abdome.</p> <p>COMPLEXO INFERIOR: glúteo máximo e médio, semimembranáceo, semitendíneo, bíceps femoral, adutor magno, reto femoral, pectíneo, tensor da fáscia lata, sartório, adutor longo, gastrocnêmios medial e lateral, tibial anterior, extensor longo dos dedos.</p>

Com o impulso do corpo se posicionar sentado, com os braços segurando as coxas embaixo e cabeça colocada acima dos joelhos flexionados. Voltar à postura inicial e trocar a execução da sequência para o lado contrário.		
--	--	--

Fotografia 62. Na fotografia: Rosário Silva, Ana Torres. Participantes do projeto: Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante. Sequência 3. Fase 5: o ciclo do instinto.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil.
Fotografias de: Esther Martín. Edição da imagem: autora. Abr. de 2016.

Tabela 30. Descrição da Sequência 3. Fase 5: o ciclo do instinto.

Descrição do movimento	Intensidade e duração	Músculos principais
Sentado, com membros inferiores em adução de 180° graus, estendidos pelos cotovelos, com pés estendidos em flexão plantar. Membros superiores estendidos acima da cabeça. Coluna ereta. Flexão lateral do tronco para a direita, descendo o membro inferior direito para frente estendido. O esquerdo permanece acima da cabeça mantendo e ajudando na flexão do tronco. Estender lateralmente até conseguir que a mão esquerda caia no chão sem perder a flexão e postura	Nível 1. Execução da sequência completa com flexão dos joelhos durante a sequência. Duas séries de 5 repetições por cada membro. Nível 2. Execução da sequência completa. Duas séries de 10 repetições por cada membro. Nível 3. Execução da sequência completa.	COMPLEXO SUPERIOR: trapézio, levantador da escápula, romboide menor e maior, latíssimo do dorso, redondo maior e menor, manguito rotador (redondo menor, infra-espinal, supra-espinal, subescapular), deltóide, peitoral maior e menor, coracobraquial, bíceps braquial,

<p>lateral e mantendo o braço direito estendido para frente. Manter as costas retas durante toda a sequência. Voltar à postura inicial e trocar o movimento com o membro direito por cima da cabeça.</p>	<p>Três séries de 15 repetições por cada membro.</p>	<p>tríceps braquial, ancôneo, pronador redondo e quadrado, extensor radial do dorso. CINTURA PÉLVICA: quadrado lombar, eretor da coluna, psoas, ilíaco, iliopsoas, reto e transverso do abdome. COMPLEXO INFERIOR: glúteo máximo e médio, semimembranáceo, semitendíneo, bíceps femoral, adutor magno, reto femoral, pectíneo, tensor da fáscia lata, sartório, adutor longo, gastrocnêmios medial e lateral, tibial anterior, extensor longo dos dedos, extensor longo do hálux, fibular terceiro.</p>
--	--	--

Capítulo 4. Resultados.

4.1. Análises e resultados do estudo postural da população considerada.

Este capítulo comenta, sinteticamente, as consequências evidenciadas em relação à pesquisa empreendida. Aqui, a ênfase está na evidência das alterações na postura corporal da população de estudo como fatores determinantes a determinadas lesões posturais no indivíduo. Será apresentada, em adição, a análise das resultantes experimentais realizadas durante o laboratório do treinamento anatomia actancial, ocorrido no período de 5(cinco) meses, entre outubro de 2014 até Fevereiro de 2015. A exposição comentada dos resultados pretende demonstrar que, anatomicamente, o treinamento actancial, i.e., aplicável à dança e ao teatro, quando inerente ao estudo da cinesiologia e biomecânica, gera uma correspondência vincular, subordinativa, entre o corpo treinado, o corpo são e o corpo preparado para seu desempenho cênico.

Por princípio preconizado anteriormente, partimos do fato de que qualquer indivíduo interessado na prática da arte cênica pode treinar e, com isto, resolver suas dorsalgias – lesões apresentadas no sistema músculo esquelético das costas – por meio do conhecimento de características gerais e particulares do próprio corpo a ser, eventualmente, atuante nas porções estéticas e poéticas criadas frente ao espectador.

A avaliação postural estática foi realizada com 7 (sete) indivíduos (5 homens e 14 mulheres), da oficina de iniciação teatral da Fundação Cultural do Estado do Pará, Brasil. Tendo em conta que para o propósito do treinamento era necessário que a população participasse durante os 5 (cinco) meses do laboratório, entretanto dos 19 indivíduos convidados a participarem somente 7 (sete) (3 homens e 4 mulheres), participaram até o fim. A Avaliação postural estática (EPE), com posição bípede relaxada, realizou-se com base no modelo estabelecido por Kendall (1985), que define a postura como “la composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo humano en todo momento”⁵².

A análise esteve apoiada pelos softwares kinovea e sapo, especializados nos estudos biomecânicos e da análise postural, além do conhecimento da autora (anatomia do movimento). Tomando como base nos resultados da avaliação, a propriocepção e os fatores ambientais como

⁵² Que define, a postura como “a composição das posições de todas as articulações do corpo humano em todo momento”.

as condições que influenciaram, nas determinadas trocas do centro de gravidade e das diferentes dorsalgias da coluna, apresentadas na população.

As medidas de avaliação realizaram-se no protocolo do software Sapo e das análises de pontos livres, realizados pela autora com o software Kinovea e a quadrícula simétrica. O resultado compara e resalta o estado postural da população estudada determinando, quais fatores influenciaram mais na sua qualidade corporal. O estudo plantea uma análise de vista anterior, posterior, lateral direito e lateral esquerdo, assim como a análise do centro de gravidade, avaliando a distribuição do peso corporal no plano frontal e sagital.

A presente avaliação postural tem duas especificações, a primeira é a avaliação inicial antes do treinamento e a segunda, a avaliação depois do final do treinamento laboratório. Dessa forma, obtivemos dados iniciais e finais para a realização de comparações posturais após a aplicação do treinamento, além da evidencia do processo de criação e estruturação do treinamento: anatomia actancial, apresentado no capítulo3 desta dissertação.

As seguintes análises avaliam as posturas dos 7 (sete) indivíduos da população estudo, os quais permitiram a realização e participação livre no estudo, no treinamento e na utilização de suas fotografias e edições para esta pesquisa (ver anexos 1).

Relatório de avaliação postural de Diogo Richier Pimentel Teixeira
Protocolo SAPO-1 e pontos medidos pela autora com o Software KINOVEA.

Dados do Sujeito:

Profissão: Estudante

Idade: 19 anos

Fotografias 63, 64, 65 e 66. Nas fotografias: Diogo P. caso 1.

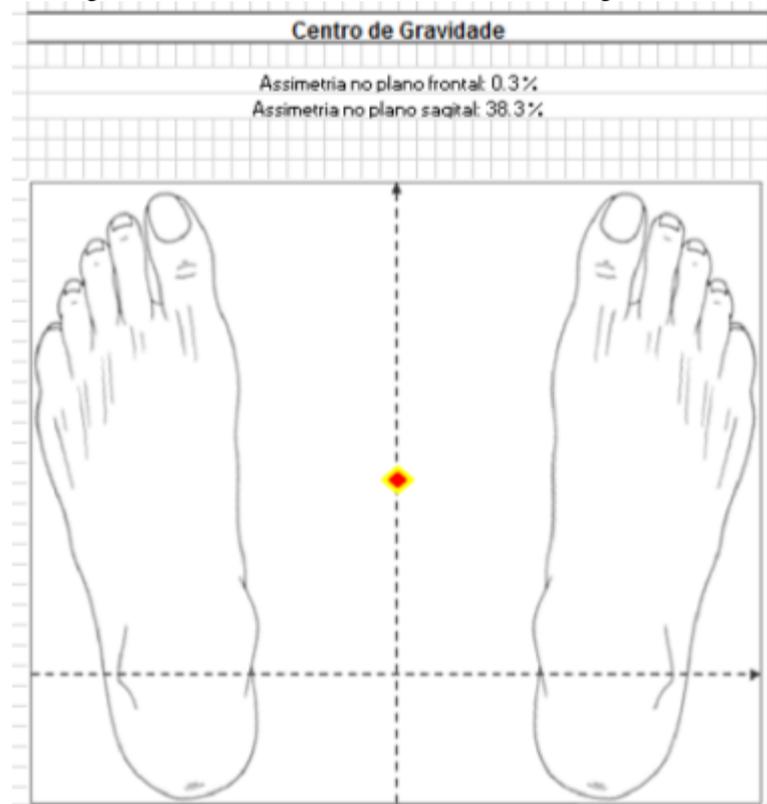


Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil. Fotografias de: Ana Torres. Edição da imagem: autora. Mai. de 2016.

Tabela 31. Análises das 4 (quatro) vistas corpóreas, sendo anterior, posterior, lateral direita e lateral esquerda, das fotografias de Diogo Pimentel.

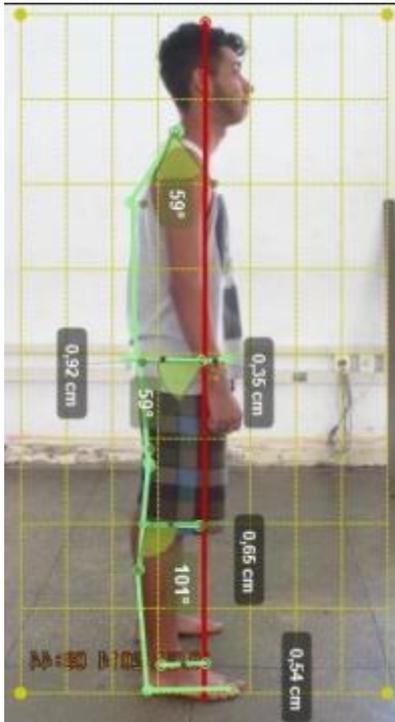
Vista Anterior	Referência	Valor
Cabeça		
Alinhamento horizontal da cabeça	0.0 graus	15,9
Tronco		
Alinhamento horizontal dos acrômios	0.0 graus	1,5
Alinhamento horizontal das espinhas ilíacas ântero-superiores	0.0 graus	-1,4
Ângulo entre os dois acrômios e as duas espinhas ilíacas ântero-superiores	0.0 graus	-2,9
Membros inferiores		
Ângulo frontal do membro inferior direito	não disponível	3,6
Ângulo frontal do membro inferior esquerdo	não disponível	10,7
Diferença no comprimento dos membros inferiores (D-E)	0.0 cm	4,7
Alinhamento horizontal das tuberosidades das tíbias	0.0 graus	2,1
Ângulo Q direito	15.0 graus	-0,7
Ângulo Q esquerdo	15.0 graus	0,7
Vista Posterior		
Tronco		
Assimetria horizontal da escápula em relação à T3	0.0 %	8,7
Membros inferiores		
Ângulo perna/retropé direito	não disponível	265,7
Ângulo perna/retropé esquerdo	não disponível	-213,7
Vista Lateral Direita		
Cabeça		
Alinhamento horizontal da cabeça (C7)	não disponível	57,3
Alinhamento vertical da cabeça (acrômio)	0.0 graus	14
Tronco		
Alinhamento vertical do tronco	não disponível	-3,3
Ângulo do quadril (tronco e coxa)	não disponível	-17
Alinhamento vertical do corpo	não disponível	2,8
Alinhamento horizontal da pélvis	não disponível	-0,9
Membros inferiores		
Ângulo do joelho	não disponível	-10,5
Alinhamento vertical do corpo	não disponível	2,8
Alinhamento horizontal da pélvis	não disponível	-0,9
Membros inferiores		
Ângulo do joelho	não disponível	-10,5
Ângulo do tornozelo	não disponível	86,8
Vista Lateral Esquerda		
Cabeça		
Alinhamento horizontal da cabeça (C7)	não disponível	57
Alinhamento vertical da cabeça (acrômio)	0.0 graus	12,9
Tronco		
Alinhamento vertical do tronco	não disponível	1,9
Ângulo do quadril (tronco e coxa)	não disponível	-7,1
Alinhamento vertical do corpo	não disponível	3,6
Alinhamento horizontal da pélvis	não disponível	1,7
Membros inferiores		
Ângulo do joelho	não disponível	-7,2
Ângulo do tornozelo	não disponível	88,1

Figura 51. Análise do centro de Gravidade de Diogo Pimentel



Observação 1: A distribuição do peso corporal, segundo o centro de gravidade estudada, denota um equilíbrio na linha medial do corpo. Mais no estudo denota-se maior assimetria ao plano sagital, o seja, na porção anterior e posterior (frente e trás).

Fotografia 67. Na fotografia: Diogo P. Caso 1.



Resultado da avaliação postural

Rotação interna do ombro direito de 59° graus com respeito ao eixo anteroposterior, obtendo como resultado uma cifose de 1,5 cm, possuindo síndrome de pescoço para frente e escoliose lombar de 2,5 cm apresentando um desequilíbrio segundo o ponto central de 3 cm, deslocando o eixo do joelho 0,65cm para trás e o tornozelo 0,54cm, assim o total da lesão postural é de 8,19 cm, além disso apresenta uma anteversão pélvica de 59° graus com relação do eixo anteroposterior e transversal.

Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil. Fotografia de: Ana Torres. Edição da imagem : autora. Out. de 2014.

**Relatório de avaliação postural de Arthur Silva.
Protocolo SAPO-1 e pontos medidos pela autora com o Software KINOVEA.**

Dados do Sujeito:

Profissão: Estudante

Idade: 20 anos

Fotografias 68, 69, 70 e 71. Nas fotografias: Arthur Silva. caso 2.

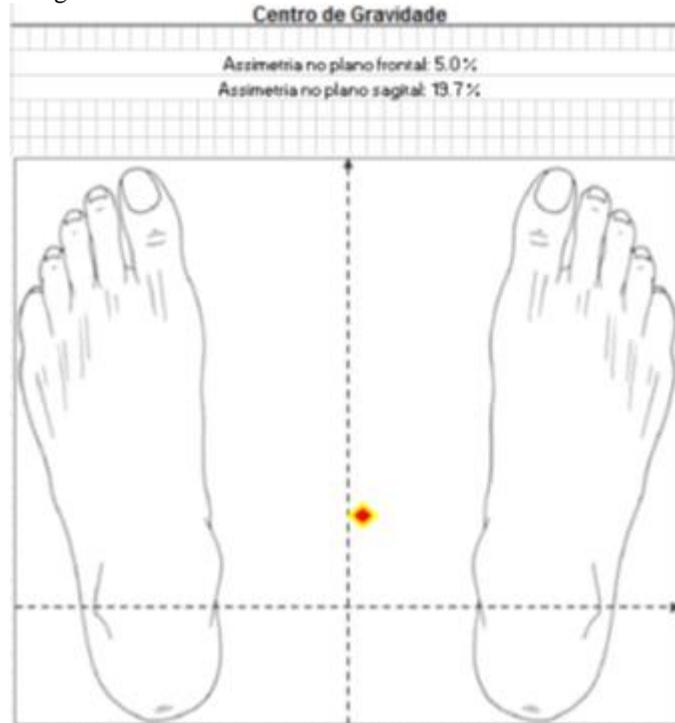


Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil
Fotografia de: Ana Torres. Edição da imagem: autora. Mai. de 2016.

Tabela 32. Análises das 4 (quatro) vistas corpóreas, sendo anterior, posterior, lateral direita e lateral esquerda, das fotografias de Arthur Silva.

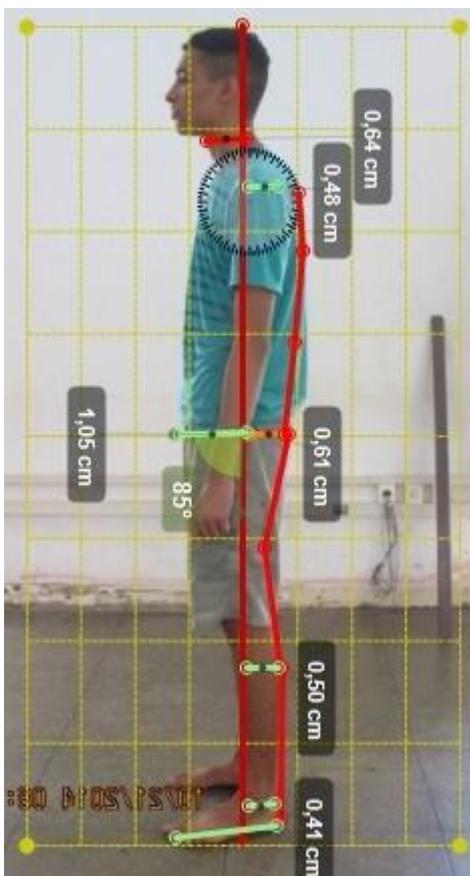
Vista Anterior	Referência	Valor
Cabeça		
Alinhamento horizontal da cabeça	0.0 graus	11,3
Tronco		
Alinhamento horizontal dos acrômios	0.0 graus	5,8
Alinhamento horizontal das espinhas ilíacas ântero-superiores	0.0 graus	3
Ângulo entre os dois acrômios e as duas espinhas ilíacas ântero-superiores	0.0 graus	-2,7
Membros inferiores		
Ângulo frontal do membro inferior direito	não disponível	3,4
Ângulo frontal do membro inferior esquerdo	não disponível	5,1
Diferença no comprimento dos membros inferiores (D-E)	0.0 cm	-4,7
Alinhamento horizontal das tuberosidades das tíbias	0.0 graus	0
Ângulo Q direito	15.0 graus	20,7
Ângulo Q esquerdo	15.0 graus	6,7
Vista Posterior		
Tronco		
Assimetria horizontal da escápula em relação à T3	0.0 %	-4,9
Membros inferiores		
Ângulo perna/retropé direito	não disponível	6,3
Ângulo perna/retropé esquerdo	não disponível	3,1
Vista Lateral Direita		
Cabeça		
Alinhamento horizontal da cabeça (C7)	não disponível	60,3
Alinhamento vertical da cabeça (acrômio)	0.0 graus	12,8
Tronco		
Alinhamento vertical do tronco	não disponível	-5
Ângulo do quadril (tronco e coxa)	não disponível	-9,9
Alinhamento vertical do corpo	não disponível	0,3
Alinhamento horizontal da pélvis	não disponível	1
Membros inferiores		
Ângulo do joelho	não disponível	-1,9
Ângulo do tornozelo	não disponível	87
Vista Lateral Esquerda		
Cabeça		
Alinhamento horizontal da cabeça (C7)	não disponível	52,6
Alinhamento vertical da cabeça (acrômio)	0.0 graus	23,4
Tronco		
Alinhamento vertical do tronco	não disponível	-5,3
Ângulo do quadril (tronco e coxa)	não disponível	-8,6
Alinhamento vertical do corpo	não disponível	-0,2
Alinhamento horizontal da pélvis	não disponível	6,8
Membros inferiores		
Ângulo do joelho	não disponível	0,6
Ângulo do tornozelo	não disponível	86,2

Figura 52. Análise do centro de Gravidade de Arthur Silva.



Observação 1: A distribuição do peso corporal, segundo o centro de gravidade estudada, denota-se uma sobrecarga na parte direita do corpo. Dando maior assimetria ao plano sagital, o seja, na porção anterior e posterior (frente e trás).

Fotografia 72. Na fotografia: Arthur S. Caso 2.



Resultado da avaliação postural

Rotação do ombro esquerdo para trás, de 1,48 cm com relação ao eixo anteroposterior, gerando uma escoliose torácica de 1,47 cm e síndrome do pescoço para frente em 0,64 cm, gerando uma anteversão pélvica do seu eixo central de 2,44 cm, gerando-se uma rotação para frente de 85°. Além disso, o joelho está adiantado 0,5 cm com respeito ao seu eixo e o tornozelo 0,41cm. O total da lesão postural é de 6,94 cm.

Local: Fundação Cultural do Pará.
Belém do Pará, Brasil. Fotografia de:
Ana Torres. Edição da imagem: autora.
Out. de 2014.

Relatório de avaliação postural de Patrícia Pereira.

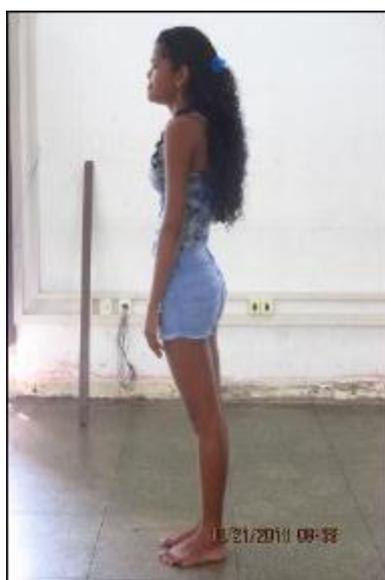
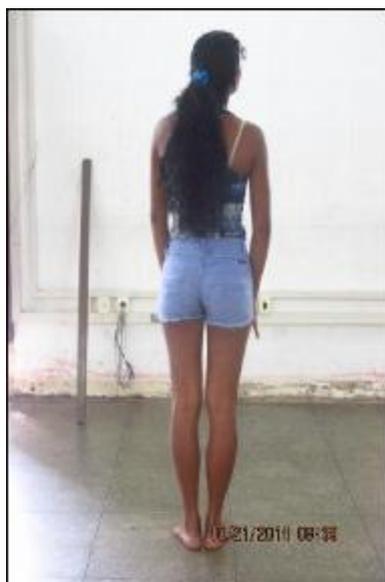
Protocolo SAPO-1 e pontos medidos pela autora com o Software KINOVEA.

Dados do Sujeito:

Profissão: Estudante

Idade: 23 anos

Fotografias 73, 74, 75 e 76. Nas fotografias: Patrícia Pereira. Caso 3.

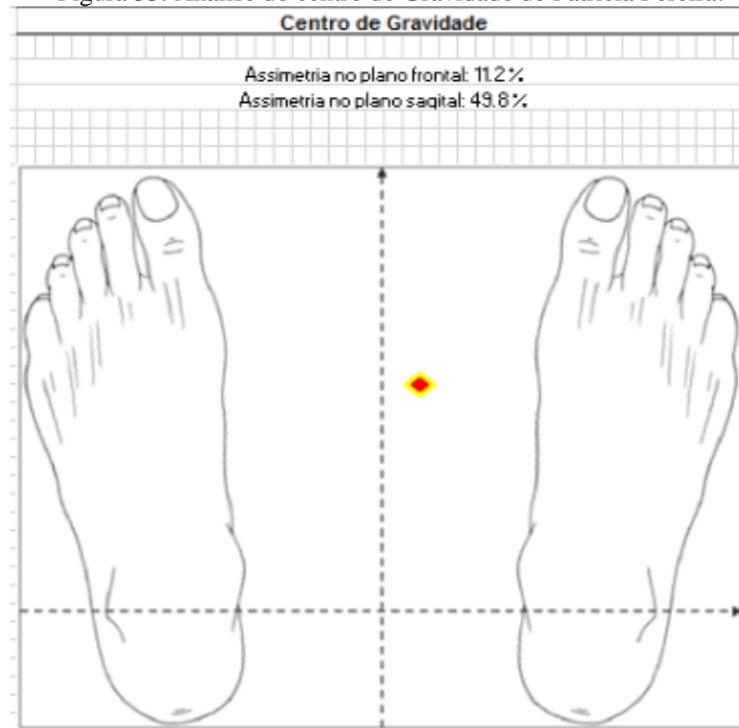


Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil.
Fotografia de: Ana Torres. Edição da imagem: autora. Mai. de 2016.

Tabela 33. Análises das 4 (quatro) vistas corpóreas, sendo anterior, posterior, lateral direita e lateral esquerda, das fotografias de Patrícia Pereira.

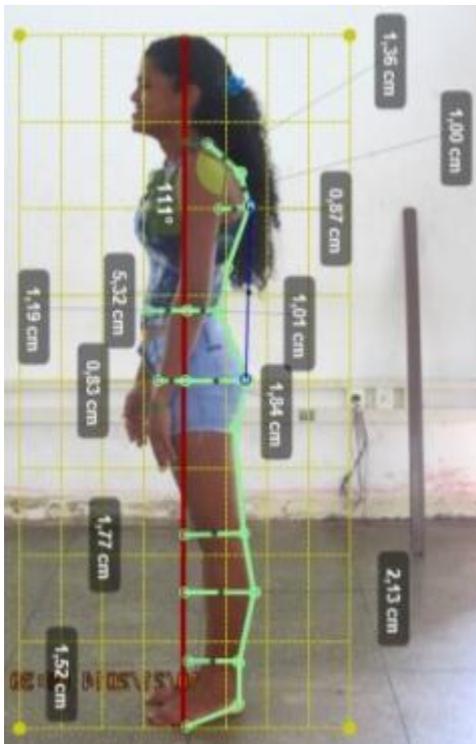
Vista Anterior	Referência	Valor
Cabeça		
Alinhamento horizontal da cabeça	0.0 graus	-1,3
Tronco		
Alinhamento horizontal dos acrômios	0.0 graus	3,5
Alinhamento horizontal das espinhas ilíacas ântero-superiores	0.0 graus	1
Ângulo entre os dois acrômios e as duas espinhas ilíacas ântero-superiores	0.0 graus	-2,6
Membros inferiores		
Ângulo frontal do membro inferior direito	não disponível	-2
Ângulo frontal do membro inferior esquerdo	não disponível	2,8
Diferença no comprimento dos membros inferiores (D-E)	0.0 cm	-1,3
Alinhamento horizontal das tuberosidades das tíbias	0.0 graus	0
Ângulo Q direito	15.0 graus	11,1
Ângulo Q esquerdo	15.0 graus	12,1
Vista Posterior		
Tronco		
Assimetria horizontal da escápula em relação à T3	0.0 %	-60,5
Membros inferiores		
Ângulo perna/retopé direito	não disponível	9,3
Ângulo perna/retopé esquerdo	não disponível	8,4
Vista Lateral Direita		
Cabeça		
Alinhamento horizontal da cabeça (C7)	não disponível	66,4
Alinhamento vertical da cabeça (acrômio)	0.0 graus	1,9
Tronco		
Alinhamento vertical do tronco	não disponível	2,2
Ângulo do quadril (tronco e coxa)	não disponível	-5,4
Alinhamento vertical do corpo	não disponível	3,6
Alinhamento horizontal da pélvis	não disponível	-8,1
Membros inferiores		
Ângulo do joelho	não disponível	-5,2
Ângulo do tornozelo	não disponível	87,7
Vista Lateral Esquerda		
Cabeça		
Alinhamento horizontal da cabeça (C7)	não disponível	64,2
Alinhamento vertical da cabeça (acrômio)	0.0 graus	-8
Tronco		
Alinhamento vertical do tronco	não disponível	2,3
Ângulo do quadril (tronco e coxa)	não disponível	-15,9
Alinhamento vertical do corpo	não disponível	5,3
Alinhamento horizontal da pélvis	não disponível	6,1
Membros inferiores		
Ângulo do joelho	não disponível	-15,6
Ângulo do tornozelo	não disponível	87,4

Figura 53. Análise do centro de Gravidade de Patrícia Pereira.



Observação 1: A distribuição do peso corporal, segundo o centro de gravidade estudada, denota-se uma sobrecarga na parte direita do corpo. Dando maior assimetria ao plano sagital, o seja, na porção anterior e posterior (frente e trás).

Fotografia 77. Na fotografia: Patrícia Pereira caso 3.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. . Belém do Pará, Brasil Fotografia de: Ana Torres. Edição da imagem: autora. Out. de 2014.

Resultado da avaliação postural

Apresenta-se rotação do ombro em direção para frente de 111° em relação ao eixo anteroposterior. Possui cifose cervical de 3,73 cm, uma hiperlordose lombar de 1,01cm gerando uma anteversão pélvica de 0,85 cm. Joelhos em Genu Recurvatum. Possui um desequilíbrio do eixo do joelho em 1,49 cm, da panturrilha de 1,79 cm e do tornozelo em 1,27 cm. Como resultado total da lesão postural se tem 10,14 cm.

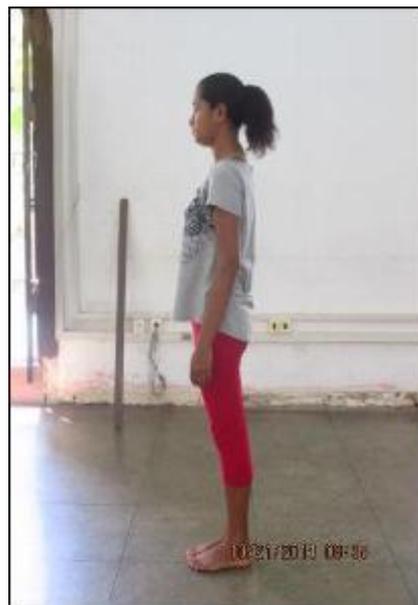
**Relatório de avaliação postural de Eliamara Pinheiro.
Protocolo SAPO-1 e pontos medidos pela autora com o Software KINOVEA.**

Dados do Sujeito:

Profissão: Estudante

Idade: 18 anos

Fotografias 78, 79, 80 e 81. Nas fotografias: Eliamara Pinheiro. Caso 4.

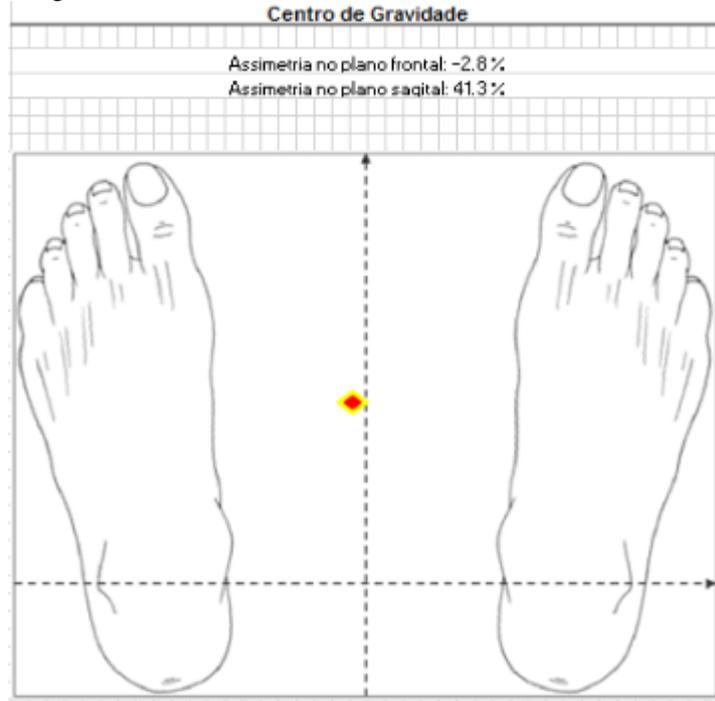


Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil. Fotografia de:
Ana Torres. Edição da imagem: autora. Mai. de 2016.

Tabela 34. Análises das 4 (quatro) vistas corpóreas, sendo anterior, posterior, lateral direita e lateral esquerda, das fotografias de Eliamara Pinheiro.

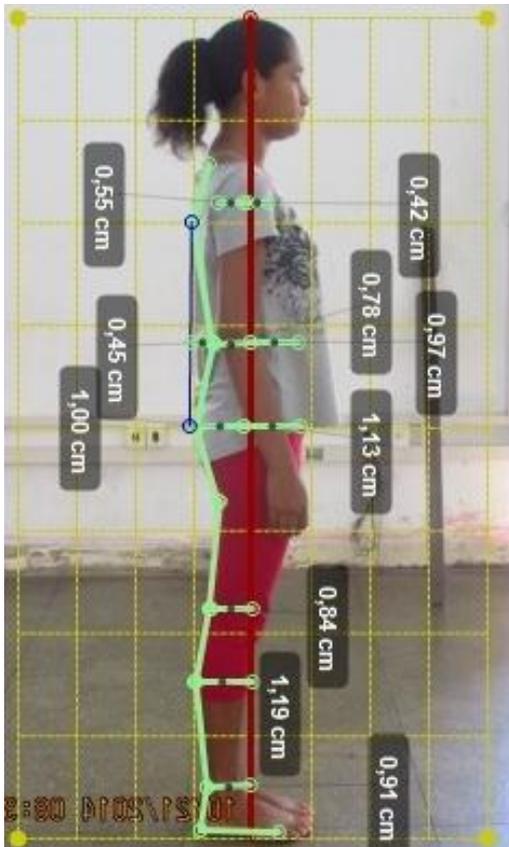
Vista Anterior	Referência	Valor
Cabeça		
Alinhamento horizontal da cabeça	0.0 graus	6,5
Tronco		
Alinhamento horizontal dos acrômios	0.0 graus	-0,6
Alinhamento horizontal das espinhas ilíacas ântero-superiores	0.0 graus	-1,5
Ângulo entre os dois acrômios e as duas espinhas ilíacas ântero-superiores	0.0 graus	-0,9
Membros inferiores		
Ângulo frontal do membro inferior direito	não disponível	-1,7
Ângulo frontal do membro inferior esquerdo	não disponível	-4,3
Diferença no comprimento dos membros inferiores (D-E)	0.0 cm	1,5
Alinhamento horizontal das tuberosidades das tíbias	0.0 graus	-2,4
Ângulo Q direito	15.0 graus	-4
Ângulo Q esquerdo	15.0 graus	9,8
Vista Posterior		
Tronco		
Assimetria horizontal da escápula em relação à T3	0.0 %	-11,1
Membros inferiores		
Ângulo perna/retropé direito	não disponível	8,5
Ângulo perna/retropé esquerdo	não disponível	20,8
Vista Lateral Direita		
Cabeça		
Alinhamento horizontal da cabeça (C7)	não disponível	54,3
Alinhamento vertical da cabeça (acrômio)	0.0 graus	10,6
Tronco		
Alinhamento vertical do tronco	não disponível	-1,6
Ângulo do quadril (tronco e coxa)	não disponível	-6,3
Alinhamento vertical do corpo	não disponível	1,5
Alinhamento horizontal da pélvis	não disponível	-7,9
Membros inferiores		
Ângulo do joelho	não disponível	-1,5
Ângulo do tornozelo	não disponível	86,8
Vista Lateral Esquerda		
Cabeça		
Alinhamento horizontal da cabeça (C7)	não disponível	52,6
Alinhamento vertical da cabeça (acrômio)	0.0 graus	-2,2
Tronco		
Alinhamento vertical do tronco	não disponível	-0,6
Ângulo do quadril (tronco e coxa)	não disponível	-9,9
Alinhamento vertical do corpo	não disponível	3,2
Alinhamento horizontal da pélvis	não disponível	-11,7
Membros inferiores		
Ângulo do joelho	não disponível	-5,8
Ângulo do tornozelo	não disponível	86,5

Figura 54. Análise do centro de Gravidade de Eliamara Pinheiro.



Observação 1: A distribuição do peso corporal, segundo o centro de gravidade estudada, denota-se uma sobrecarga na parte esquerda do corpo. Dando maior assimetria ao plano sagital, o seja, na porção anterior e posterior (frente e trás).

Fotografia 82. Na fotografia: Eliamara Pinheiro caso 4.



Resultado da avaliação postural.

Rotação do ombro para frente, de 0,13 cm do eixo anteroposterior, apresenta escoliose lombar de 0,39 cm, gerando uma anteversão pélvica de 0,13cm. Joelhos em Genu Recurvatum. Possui um desequilíbrio do eixo do joelho direito o quel vira para trás 0,84cm, o mesmo que a zona da panturrilha 1,19 cm e, do tornozelo 0,91cm. O total da lesão postural é de 3,59cm.

Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil. Fotografia de: Ana Torres. Edição da imagem: autora. Out. de 2014.

**Relatório de avaliação postural de Alan Barata.
Protocolo SAPO-1 e pontos medidos pela autora com o Software KINOVEA.**

Dados do Sujeito:

Profissão: Estudante

Idade: 36 anos.

Fotografias 83, 84, 85 e 86. Nas fotografias: Alan Barata. Caso 5.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil. Fotografia de:
Ana Torres. Edição da imagem: autora. Mai. de 2016.

Tabela 35. Análises das 4 (quatro) vistas corpóreas, sendo anterior, posterior, lateral direita e lateral esquerda, das fotografias de Alan Barata.

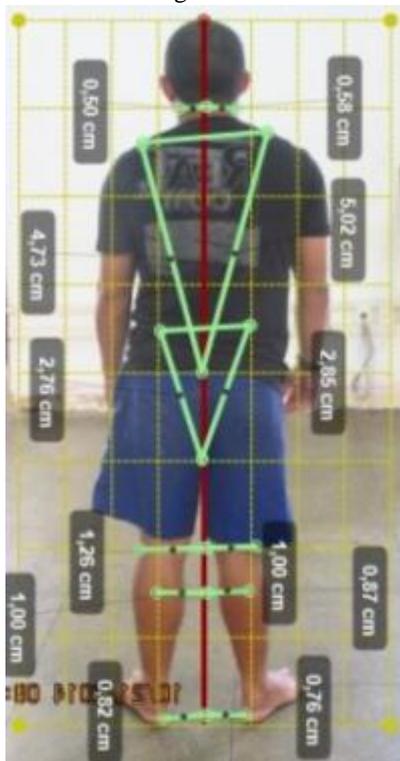
Vista Anterior	Referência	Valor
Cabeça		
Alinhamento horizontal da cabeça	0.0 graus	6,8
Tronco		
Alinhamento horizontal dos acrômios	0.0 graus	2,2
Alinhamento horizontal das espinhas ilíacas ântero-superiores	0.0 graus	-3,1
Ângulo entre os dois acrômios e as duas espinhas ilíacas ântero-superiores	0.0 graus	-5,2
Membros inferiores		
Ângulo frontal do membro inferior direito	não disponível	-3,1
Ângulo frontal do membro inferior esquerdo	não disponível	4,2
Diferença no comprimento dos membros inferiores (D-E)	0.0 cm	4,1
Alinhamento horizontal das tuberosidades das tíbias	0.0 graus	-3,4
Ângulo Q direito	15.0 graus	2
Ângulo Q esquerdo	15.0 graus	3,1
Vista Posterior		
Tronco		
Assimetria horizontal da escápula em relação à T3	0.0 %	49,1
Membros inferiores		
Ângulo perna/retopé direito	não disponível	6,5
Ângulo perna/retopé esquerdo	não disponível	2
Vista Lateral Direita		
Cabeça		
Alinhamento horizontal da cabeça (C7)	não disponível	31,9
Alinhamento vertical da cabeça (acrômio)	0.0 graus	5,2
Tronco		
Alinhamento vertical do tronco	não disponível	4,7
Ângulo do quadril (tronco e coxa)	não disponível	-4,5
Alinhamento vertical do corpo	não disponível	6,4
Alinhamento horizontal da pélvis	não disponível	-22,4
Membros inferiores		
Ângulo do joelho	não disponível	-2,3
Ângulo do tornozelo	não disponível	83,2
Vista Lateral Esquerda		
Cabeça		
Alinhamento horizontal da cabeça (C7)	não disponível	41,2
Alinhamento vertical da cabeça (acrômio)	0.0 graus	4,2
Tronco		
Alinhamento vertical do tronco	não disponível	4,4
Ângulo do quadril (tronco e coxa)	não disponível	1,6
Alinhamento vertical do corpo	não disponível	3,4
Alinhamento horizontal da pélvis	não disponível	-8,1
Membros inferiores		
Ângulo do joelho	não disponível	-0,9
Ângulo do tornozelo	não disponível	88

Figura 55. Análise do centro de Gravidade de Alan Barata.



Observação 1: A distribuição do peso corporal, segundo o centro de gravidade estudada, denota-se uma sobrecarga na parte direita do corpo. Dando maior assimetria ao plano sagital, o seja, na porção anterior e posterior (frente e trás).

Fotografia 87. Na fotografia: Alan Barata caso 5.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil. Fotografia de: Ana Torres. Edição da imagem: autora. Out. de 2014.

Resultado da avaliação postural.

Possui flexão lateral da cabeça em direção esquerda, em relação ao eixo sagital de 0,8 cm. Apresenta uma escoliose torácica 4,38 cm e hiperlordose lombar de 0,7 cm. Possui uma anteversão pélvica de 2,85 cm em relação ao eixo central. Apresenta Genu Valgus e desequilíbrio nos joelhos 1,26 cm, da panturrilha de 1,00 cm e do tornozelo em 0,6 cm. O total da lesão postural é de 11,59 cm.

**Relatório de avaliação postural de Stephanny Silva.
Protocolo SAPO-1 e pontos medidos pela autora com o Software KINOVEA.**

Dados do Sujeito:

Profissão: Estudante

Idade: 20 anos

Fotografias 88, 89, 90 e 91. Nas fotografias: Stephanny Silva. Caso 6.

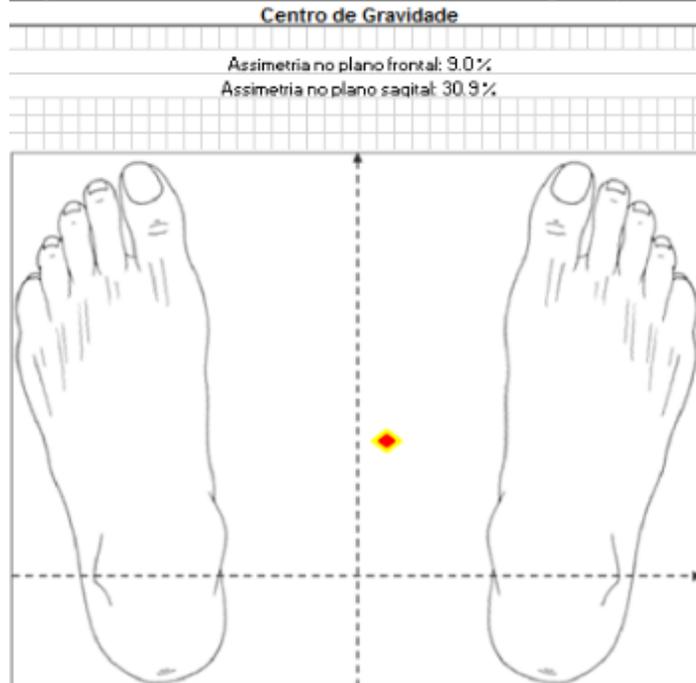


Local: Fundação Cultura do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil. Fotografia de: Ana Torres. Edição da imagem: autora. Mai. de 2016.

Tabela 36. Análises das 4 (quatro) vistas corpóreas, sendo anterior, posterior, lateral direita e lateral esquerda, das fotografias de Stephanny Silva.

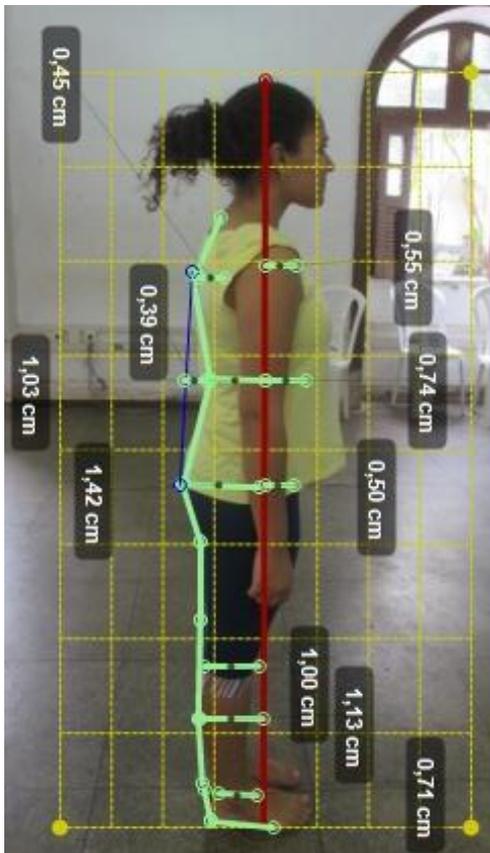
Vista Anterior	Referência	Valor
Cabeça		
Alinhamento horizontal da cabeça	0.0 graus	2,7
Tronco		
Alinhamento horizontal dos acrômios	0.0 graus	1,3
Alinhamento horizontal das espinhas ilíacas ântero-superiores	0.0 graus	-0,9
Ângulo entre os dois acrômios e as duas espinhas ilíacas ântero-superiores	0.0 graus	-2,2
Membros inferiores		
Ângulo frontal do membro inferior direito	não disponível	1,6
Ângulo frontal do membro inferior esquerdo	não disponível	-0,2
Diferença no comprimento dos membros inferiores (D-E)	0.0 cm	1,2
Alinhamento horizontal das tuberosidades das tíbias	0.0 graus	0
Ângulo Q direito	15.0 graus	13,4
Ângulo Q esquerdo	15.0 graus	12,7
Vista Posterior		
Tronco		
Assimetria horizontal da escápula em relação à T3	0.0 %	-8,3
Membros inferiores		
Ângulo perna/retropé direito	não disponível	12,3
Ângulo perna/retropé esquerdo	não disponível	16
Vista Lateral Direita		
Cabeça		
Alinhamento horizontal da cabeça (C7)	não disponível	35,1
Alinhamento vertical da cabeça (acrômio)	0.0 graus	-3,1
Tronco		
Alinhamento vertical do tronco	não disponível	7,5
Ângulo do quadril (tronco e coxa)	não disponível	-3
Alinhamento vertical do corpo	não disponível	5,9
Alinhamento horizontal da pélvis	não disponível	-15,6
Membros inferiores		
Ângulo do joelho	não disponível	-12,3
Ângulo do tornozelo	não disponível	91,8
Vista Lateral Esquerda		
Cabeça		
Alinhamento horizontal da cabeça (C7)	não disponível	48,4
Alinhamento vertical da cabeça (acrômio)	0.0 graus	15,8
Tronco		
Alinhamento vertical do tronco	não disponível	-0,7
Ângulo do quadril (tronco e coxa)	não disponível	-7,7
Alinhamento vertical do corpo	não disponível	1,4
Alinhamento horizontal da pélvis	não disponível	-11,7
Membros inferiores		
Ângulo do joelho	não disponível	-7
Ângulo do tornozelo	não disponível	90

Figura 56. Análise do centro de Gravidade de Stephanny Silva.



Observação 1: A distribuição do peso corporal, segundo o centro de gravidade estudada, denota-se uma sobrecarga na parte direita do corpo. Dando maior assimetria ao plano sagital, o seja, na porção anterior e posterior (frente e trás).

Fotografia 92. Na fotografia: Stephanny Silva caso 6.



Resultado da avaliação postural.

Rotação do ombro direito para frente de 0,39 cm em relação ao eixo anteroposterior. Ressalta-se uma cifose torácica de 0,45 cm e escoliose de 0,29cm. Possui retroversão pélvica de 0,92 cm. Desequilíbrio do joelho direito em relação ao seu eixo de 1,00 cm, da panturrilha de 1,13 cm e do tornozelo em 0,71cm. Tendo como resultado um total de lesão postural de 4,89 cm.

Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil. Fotografia de: Ana Torres. Edição da imagem: autora. Out. de 2014.

**Relatório de avaliação postural de Ana Torres.
Protocolo SAPO-1 e pontos medidos pela autora com o
Software KINOVEA.**

Dados do Sujeito:

Profissão: Profissional da Cultura Física e Esporte.

Idade: 20 anos

Fotografias 93, 94, 95 e 96. Nas fotografias: Ana Torres. Caso 7.

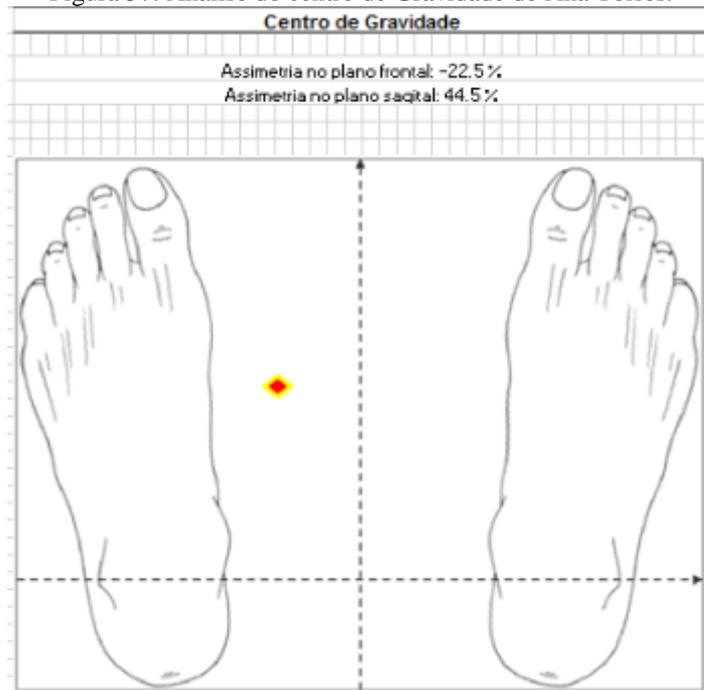


Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil.
Fotografia da: autora. Edição da imagem: autora. Mai. de 2016.

Tabela 37. Análises das 4 (quatro) vistas corpóreas, sendo anterior, posterior, lateral direita e lateral esquerda, das fotografias de Ana Torres.

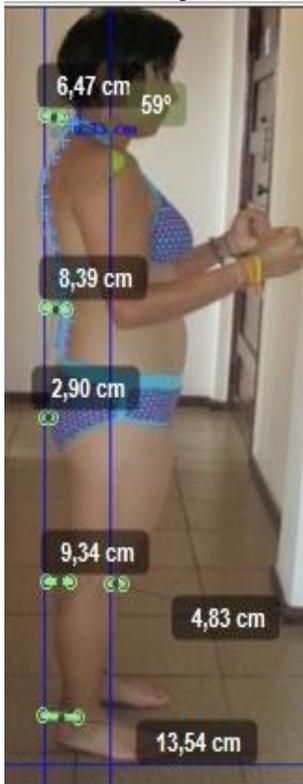
Vista Anterior	Referência	Valor
Cabeça		
Alinhamento horizontal da cabeça	0.0 graus	2,4
Tronco		
Alinhamento horizontal dos acrômios	0.0 graus	-2,2
Alinhamento horizontal das espinhas ilíacas ântero-superiores	0.0 graus	-2
Ângulo entre os dois acrômios e as duas espinhas ilíacas ântero-superiores	0.0 graus	0,2
Membros inferiores		
Ângulo frontal do membro inferior direito	não disponível	-4,4
Ângulo frontal do membro inferior esquerdo	não disponível	-3,1
Diferença no comprimento dos membros inferiores (D-E)	0.0 cm	7,8
Alinhamento horizontal das tuberosidades das tíbias	0.0 graus	6,7
Ângulo Q direito	15.0 graus	40,6
Ângulo Q esquerdo	15.0 graus	31,7
Vista Posterior		
Tronco		
Assimetria horizontal da escápula em relação à T3	0.0 %	-9,1
Membros inferiores		
Ângulo perna/retopé direito	não disponível	-1,8
Ângulo perna/retopé esquerdo	não disponível	7,1
Vista Lateral Direita		
Cabeça		
Alinhamento horizontal da cabeça (C7)	não disponível	50
Alinhamento vertical da cabeça (acrômio)	0.0 graus	-5,7
Tronco		
Alinhamento vertical do tronco	não disponível	-1,2
Ângulo do quadril (tronco e coxa)	não disponível	-9,5
Alinhamento vertical do corpo	não disponível	3,3
Alinhamento horizontal da pélvis	não disponível	-11,3
Membros inferiores		
Ângulo do joelho	não disponível	-1,6
Ângulo do tornozelo	não disponível	83,3
Vista Lateral Esquerda		
Cabeça		
Alinhamento horizontal da cabeça (C7)	não disponível	49,4
Alinhamento vertical da cabeça (acrômio)	0.0 graus	5
Tronco		
Alinhamento vertical do tronco	não disponível	-1,3
Ângulo do quadril (tronco e coxa)	não disponível	-9,2
Alinhamento vertical do corpo	não disponível	2,4
Alinhamento horizontal da pélvis	não disponível	-8,1
Membros inferiores		
Ângulo do joelho	não disponível	-4
Ângulo do tornozelo	não disponível	86

Figura 57. Análise do centro de Gravidade de Ana Torres.



Observação 1: A distribuição do peso corporal, segundo o centro de gravidade estudada, denota-se uma sobrecarga na parte esquerda do corpo. Dando maior assimetria ao plano sagital, o seja, na porção anterior e posterior (frente e trás).

Fotografia 97. Na fotografia: Ana Torres caso 7.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará, Belém do Pará, Brasil. Fotografia de: Ana Torres. Edição da imagem: autora. Out. de 2014.

Resultado da avaliação postural.

Rotação interna do ombro para frente de 59° em relação ao eixo anteroposterior. Apresenta síndrome do pescoço para frente em 2,32 cm ressaltando-se cifose torácica de 0,17 cm, além de escoliose na mesma zona de 2,34 cm. Possui anteversão pélvica de 1,90 cm. O joelho direito está rotado internamente 0,83 cm. Apresenta Genu Valgus por pé plano. Há um desequilíbrio na zona da panturrilha de 0,8 cm. Tendo como resultado um total de lesão postural de 8,36 cm.

O treinamento executou-se durante 36 sessões de duas horas cada uma, durante cinco meses sendo estes: outubro, novembro, dezembro de 2014 e janeiro e fevereiro de 2015. Começando no dia 16 de outubro de 2014 e finalizando o dia 28 de fevereiro de 2015. Especificamente, no mês de outubro de 2014 treinou-se nas datas: 16, 17, 20, 21,22, 23, 24,28, 29, 30; no mês de novembro os dias: 3, 4, 5, 6, 7, 13, 18, 19, 20, 26, 27; no mês de dezembro: 2,4,9,11,16,18,26, 30; janeiro de 2015: 2, 17, 24, 31 e; no mês de fevereiro de 2015: 14, 21, 28.

Inicialmente a frequência semanal foi de 5 (cinco) sessões. Depois da sessão 16 a frequência desceu a duas vezes por semana permanecendo a duração de duas horas cada sessão. Os locais aonde realizaram-se as diferentes sessões foram: a Fundação Cultural do Estado do Pará (Casa da linguagem e Curru Velho), Escola de Dança e Teatro EDUFPA, Praça Brasil Belém-PA Bairro-Umarizal e residência da autora.

Nas primeiras sessões (16 de out até 7 de nov. 2014) os 19 participantes da oficina de Iniciação Teatral participaram do treinamento. Depois de concluir a oficina somente 7 (sete) pessoas continuaram. Dessas sete pessoas, a participante analisada como caso 7 (sete) teve um total de 100% de frequência no treinamento, as outras seis (6) pessoas tiveram algumas falhas na frequência o que modificou de algum modo os resultados da aplicação do treinamento pois o tempo de sessão, a frequência semanal e mensal variou. Na tabela 38 mostram-se as sessões de participação no treinamento em total de horas e porcentagens de cada caso analisado.

Tabela 38. Relação de sessões em horas semanais de treinamento e porcentagens de assistência dos participantes do projeto Treinamento: anatomia actancial. Um estudo sistematizado da cinesiologia, da biomecânica e das ferramentas didáticas das artes cênicas para o trabalho do atuante.

SESSÕES EM HORAS DE TREINAMENTO						
CASO	NOME	ID	SEX	T. Hr	%	
CASO 1	DIOGO PIMENTEL	19	M	48	67	%
CASO 2	ARTHUR SILVA	20	M	46	64	%
CASO 3	PATRICIA PEREIRA	23	F	42	58	%
CASO 4	ELIAMARA PINHEIRO	18	F	54	75	%
CASO 5	ALAN BARATA	36	M	46	64	%
CASO 6	STEPHANNY SILVA	20	F	54	75	%
CASO 7	ANA TORRES	33	F	72	100	%

O processo de cada participante pode ser evidenciado não somente com as análises posturais do estudo mas também com as fotografias. Elas mostram a evolução que cada participante teve tanto na parte postural quanto nas habilidades desenvolvidas no trabalho.

4.2. Análises posturais comparativos anteriores e posteriores ao treinamento de laboratório aplicado.

Caso 1. Diogo Pimentel.

Fotografias 98 e 99. Nas fotografias: Diogo Pimentel caso 1



Local: Fundação Cultura do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil. Fotografia de: Ana Torres.
Edição da imagem: autora. Mai. de 2016.

Nas fotografias anteriores 98 e 99, observa-se a rotação diminuída de ombro diminuindo de 59° graus a 23° em relação ao eixo anteroposterior, obtendo como resultado uma diminuição do pescoço para frente de 3,5 cm, da cifose de 1,32 cm da escoliose de 0,83 cm apresentando um equilíbrio segundo o ponto central de 2 cm, deslocando o eixo do joelho 0,85 cm para um ângulo mais aproximado e adequado ao eixo anteroposterior e sagital, alinhando-se em grande medida com a proporção ou distancia o tornozelo em uma média de 0,48 cm, além da diminuição apresentada na anteversão pélvica de 59° graus a 32° , em relação ao eixo anteroposterior e

transversal. Apresentando como resultado final uma melhora postural de 7,15cm com respeito à análise inicial.

Na tabela 39 mostra-se com precisão o aprimoramento de cada aspecto analisado do caso 1 em termos numéricos, dando como resultado final que a lesão diminuiu em 87% ou seja, o total da lesão que era de 8,19 diminuiu permanecendo somente 12% dela.

Todos os aspectos analisados melhoraram diminuindo em cm e graus depois do treinamento, porém a síndrome do pescoço para frente, foi o que obteve maior índice de melhora em 91 %, seguida da cifose, da posição do joelho e do tornozelo em 88%, 89% e 88% respetivamente.

Tabela 39. Análise inicial e final da lesão de Diogo Pimentel caso 1.

CASO	Cervical	Cervical	Lombar	Pélvica	Ombro direito	Joelho direito	Tomozelo direito	Total da lesão
CASO 1	cifose	síndrome do pescoço para frente	escoliose	anteversão	rotação interna	vira para trás	vira para trás	
análise inicial	1,5 cm	3,84 cm	2,5 mm	59 °	59 °	0,95 mm	0,54 mm	8,19 cm
diminuição	1,32 cm	3,5 cm	0,83 mm	27°	36°	0,85 mm	0,48 mm	7,15 cm
aprimoramento em graus	88%	91%	33%	54%	39%	89%	88%	87%
análise depois do treinamento	0,18 cm	0,34 cm	1,67 mm	32°	23 °	0,1 mm	0,06 mm	1,04 cm
total em graus depois do trein.	12%	9%	67%	54%	38%	10%	11%	12%

A continuação mostram-se algumas evidências fotográficas do processo e progresso postural do caso 1 (ver fotografias 100 e 101).

Fotografia 100. Na fotografia: Diogo Pimentel. Evidências fotográficas do caso 1.



Local: Fundação Cultural do Pará. Belém do Pará, Brasil. Fotografia de: Ana Torres. Edição da imagem: autora. Mai. de 2016.

Fotografia 101. Na fotografia: Diogo Pimentel. Evidências fotográficas do caso 1.



Local: Fundação Cultural do Estado do Estado do Pará – residência da autora. Belém do Pará, Brasil. Fotografia de: Ana Torres Edição da imagem: autora. Mai. de 2016.

Caso 2. Arthur Silva.

Fotografias 102 e 103. Nas fotografias: Arthur Silva caso 2.



Local: Fundação Cultura do Estado do Pará – residência da autora. Belém do Pará, Brasil. Fotografia de: Ana Torres. Edição da imagem: autora. Mai. de 2016.

Nas fotografias 102 e 103 evidencia-se a alheação da rotação do ombro na direção para trás de 0,28 cm em relação ao eixo anteroposterior, gerando melhoria na escoliose torácica em 1,15 cm, e da síndrome do pescoço para frente em 0,27 cm. Gerou-se um equilíbrio na anteversão pélvica de 0,69 cm, adquirindo uma diminuição na anteversão que passou de 85° a 35°, equilibrou-se o eixo do joelho em 0,3 cm e do tornozelo em 0,21cm, apresentando como resultado final uma melhora postural de 2,9 cm com respeito à análise inicial.

Na tabela 40 encontra-se a análise da lesão do caso 2, evidenciando um aprimoramento total de 30%. O fator que mais diminuiu depois do treinamento foi a escoliose torácica sendo diminuída em 78%. Todos os aspectos analisados apresentaram melhoras diminuindo em cm e graus, depois do treinamento. A lesão da síndrome do pescoço para frente desceu mais de 50% da mesma forma que a rotação pélvica.

Tabela 40. Análise inicial e final da lesão de Arthur Silva caso 2.

CASO	Cervical	Torácica	Pelvica	Rotação pélvica	Ombro esquerdo	Joelho esquerdo	Tomozelo esquerdo	Total da lesão
CASO 2	síndrome do pescoço para frente	escoliose	anteversão		rotação externa	vira para frente	vira para frente	
análise inicial	0,64 mm	1,47 cm	2,44 cm	85°	1,48 cm	0,5 mm	0,41 mm	6,94 cm
diminuição	0,27 mm	1,15 cm	0,69 cm	50°	0,28 cm	0,3 mm	0,21 mm	2,9 cm
aprimoramento em graus	57%	78%	28%	59%	19%	60%	51%	30%
análise depois do treinamento	0,37 mm	0,32 cm	1,75 cm	35°	1,2 cm	0,2 mm	0,2 mm	4,85 cm
total em graus depois do trein.	58%	22%	72%	41%	81%	40%	49%	70%

A continuação mostra-se algumas evidências fotográficas do processo e progresso na flexibilidade força do caso 2 (ver fotografias 104 e 105).

Fotografia 104. Na fotografia: Arthur Silva, Laura Rubiano, Eliamara Pinheiro.
Evidências fotográficas do caso 2.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil.
Fotografia de: Ana Torres. Edição da imagem: autora. Mai. de 2016.

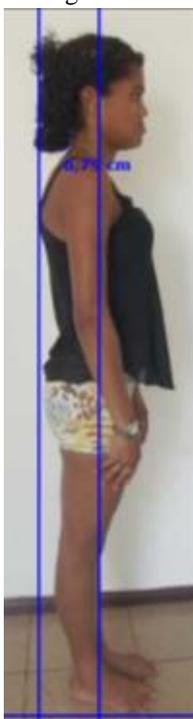
Fotografia 105. Na fotografia: Arthur Silva, Laura Rubiano. Patrícia Pereira.
Evidências fotográficas do caso 2.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará – residência da autora. Belém do Pará,
Brasil. Fotografia de: Ana Torres e da autora. Edição da imagem: autora. Mai. de
2016.

Caso 3. Patrícia Pamela Pereira.

Fotografias 106 e 107. Nas fotografias Patrícia Pereira caso 3.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará – residência da autora. Belém do Pará, Brasil. Fotografia de: Ana Torres. Edição da imagem: autora. Mai. de 2016.

Correção da rotação do ombro para frente em 87° com relação ao eixo anteroposterior, apresentando uma melhora na cifose de 3,50 cm, na hiperlordose de 0,52 cm gerando um equilíbrio na anteversão pélvica de 0,45 cm e do eixo do joelho de 0,45 cm, da panturrilha de 0,79 cm e do tornozelo em 0,56 cm, apresentando como resultado final uma melhora postural de 6,51 cm com respeito à análise inicial (ver fotografias 106 e 107).

Na tabela 41 evidencia-se os dados da lesão do caso 3, nos quais percebe-se uma diminuição de 93% na cifose cervical e na rotação interna do ombro esquerdo em 78%. Da mesma forma a hiperlordose e anteversão pélvica melhoraram em mais de 50% cada. No final do treinamento a lesão total diminuiu 65%.

Tabela 41. Análise inicial e final da lesão de Patrícia Pereira caso 3.

CASO	Cervical	Lombar	Pélvica	Ombro esquerdo	Joelho esquerdo	Tomozelo esquerdo	Eixo da panturrilha	Total da lesão
CASO 3	cifose	hiperlordose	anteversão	rotação interna	vira para trás	vira para trás		
análise inicial	3,73 cm	1,01 cm	0,85 mm	111°	1,49 cm	1,27 cm	1,79 cm	10,14 cm
diminuição	3,50 cm	0,52 cm	0,45 cm	87°	0,45 cm	0,56 cm	0,79 cm	6,51 cm
aprimoramento em graus	93%	51%	53%	78%	30%	44%	44%	65%
análise depois do treinamento	0,23 cm	0,49 cm	0,4 cm	24 °	1,04 cm	0,71 cm	1 cm	3,63 cm
total em graus depois do trein.	6%	48%	47%	22%	70%	81%	56%	36%

Nas fotográficas 108 e 109 evidencia-se o progresso postural do caso 3 sendo complementar depois da análise quantitativa prévia.

Fotografia 108. Na fotografia: Patrícia Pereira, Arthur Silva, Laura Rubiano, Ana Torres, Eliamara Pinheiro. Evidências fotográficas do caso 3.



Local: Fundação Cultural do Pará – residência da autora. Belém do Pará, Brasil. Fotografia de: Ana Torres e da autora. Edição da imagem: autora. Mai. de 2016.

Fotografia 109. Na fotografia: Patrícia Pereira, Arthur Silva, Laura Rubiano, Ana Torres. Evidências fotográficas do caso 3.



Local: Escola de Dança e Teatro EDUFPA - residência da autora. Belém do Pará, Brasil. Fotografias de: Ana Torres e da autora. Edição da imagem: autora. Mai. de 2016.

Caso 4. Eliamara Pinheiro.

Fotografias 110 e 111. Nas fotografias Eliamara Pinheiro caso 4.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará – Praça Brasil Umarizal. Belém do Pará, Brasil.
Fotografia de: Ana Torres e da autora. Edição da imagem: autora. Mai. de 2016.

Nas fotografias anteriores observa-se a retificação em relação à rotação do na direção para frente de 0,10 cm do eixo anteroposterior. A melhora na escoliose de 0,25 cm, gerando um alinhamento na anteversão pélvica do seu eixo central de 0,13 cm, gerando um equilíbrio do eixo do joelho em 0,8 cm, da panturrilha de 1,10 cm e do tornozelo em 0,90 cm, apresentado como resultado final uma melhora postural de 2,48 cm com respeito à análise inicial.

Tabela 42. Análise inicial e final da lesão de Eliamara Pinheiro caso 4.

CASO	Lombar	Pélvica	Ombro direito	Joelho direito	Tomozelo direito	Eixo da panturrilha	Total da lesão
CASO 4	escoliose	anteversão	rotação interna	vira para trás	vira para trás		
análise inicial	0,39 cm	0,13 cm	0,13 cm	0,84 cm	0,91 cm	1,19 cm	3,59 cm
diminuição	0,25 cm	0,13 cm	0,10 cm	0,8 cm	0,90 cm	1,10 cm	2,48 cm
aprimoramento em graus	64%	100%	77%	95%	98%	92%	69%
análise depois do treinamento	0,14 cm	0 cm	0,03 cm	0,04 cm	0,01 cm	0,09 cm	1,11 cm
total em graus depois do trein.	36%	0%	23%	5%	1%	8%	30%

Na tabela 42 observa-se que as lesões do caso 4 diminuíram em 69%. A anteversão pélvica diminuiu completamente. A característica do joelho, do tornozelo e eixo da panturrilha desceu mais de 90%. Da lesão total permanece apenas 30%.

A continuação podem-se revisar algumas fotografias do processo cênico do caso 4 (ver fotografias 112 e 113)

Fotografia 112. Na fotografia: Eliamara Pinheiro, Patrícia Pereira. Laura Rubiano.
Evidências fotográficas do caso 4.



Local: Fundação Cultural do Pará – residência da autora. Belém do Pará, Brasil.
Fotografia de: Ana Torres e da autora. Edição da imagem: autora. Mai. de 2016.

Fotografia 113. Na fotografia: Eliamara Pinheiro, Diogo Pimentel, Ana Torres.
Evidências fotográficas do caso 4.



Local: residência da autora– Praça Brasil Umarizal. Belém do Pará, Brasil. Fotografia de:
Ana Torres e da autora. Edição da imagem: autora. Mai. de 2016.

Caso 5. Alan Barata.

Fotografias 114 e 115. Nas fotografias Alan Barata caso 5



Local: Fundação Cultural do Pará – Praça Brasil Umarizal Belém do Pará, Brasil. Fotografias de: Ana Torres e da autora. Edição da imagem: autora. Mai. de 2016.

Nas fotografias 114 e 115 mostram-se o: alinhamento no deslocamento do eixo do pescoço em relação ao eixo sagital de 0,5 cm, a melhora da escoliose torácica de 2,38 cm, da hiperlordose lombar de 0,3 cm, reduzindo a anteversão da pelve de seu eixo central de 1,85 cm, equilibrando o eixo do joelho em proporção ao eixo anteroposterior em 0,26 cm, da panturrilha de 0,6 cm e do tornozelo em 0,2 cm, apresentando como resultado final uma melhora postural de 6,48 cm com respeito à análise inicial.

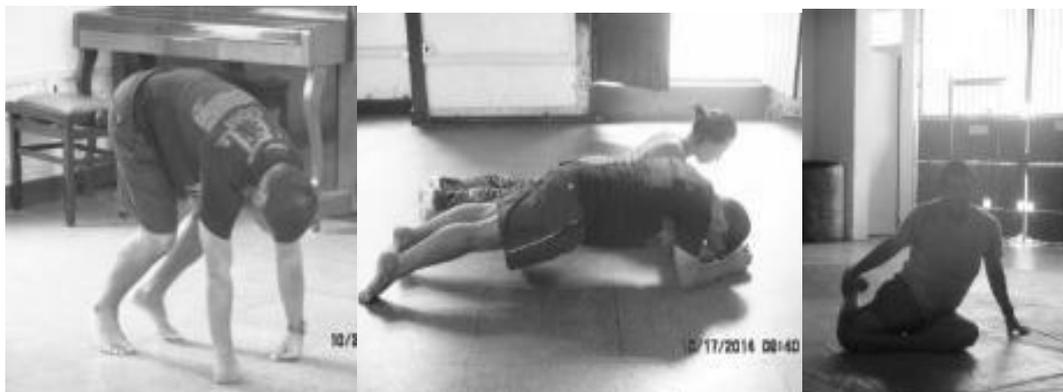
Tabela 43. Análise inicial e final da lesão de Alan Barata caso 5.

CASO	Cervical	Lombar	Lombar	Pélvica	Desequilíbrio nos Joelhos	Eixo da panturrilha	Desequilíbrio nos tomozelos	Total da lesão
CASO 5	pescoço para o lado	escoliose	hiperlordose	anteversão				
análise inicial	0,8 cm	4,38 cm	0,7 cm	2,85 cm	1,26 cm	1,00 cm	0,6 cm	11,59 cm
diminuição	0,5 cm	2,38 cm	0,3 cm	1,85 cm	0,26 cm	0,6 cm	0,2 cm	6,48 cm
aprimoramento em graus	62%	54%	43%	65%	21%	60%	33%	56%
análise depois do treinamento	0,3 cm	2,0 cm	0,4 cm	1,0 cm	1,0 cm	0,4 cm	0,4 cm	5,11 cm
total em graus depois do trein.	37%	46%	57%	35%	70%	40%	67%	44%

Analisando a tabela 43 verifica-se que o caso 5 obteve uma melhora de 56%. As características do pescoço para o lado, anteversão pélvica e eixo da panturrilha descenderam em mais

de 60%. A hiperlordose diminuiu para 43%. A melhora das lesões em geral passou de 50% do total, por diminuir de 11,59 cm a 5,11 cm no final do treinamento. Nas fotografias seguintes observa-se o progresso corporal do indivíduo.

Fotografia 116. Na fotografia: Alan Barata, Laura Rubiano. Evidências fotográficas do caso 5.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil. Fotografia de: Ana Torres.
Edição da imagem: autora. Mai. de 2016.

Fotografia 117. Na fotografia: Alan Barata, Stephanny Silva, Eliamara Pinheiro, Ana Torres.
Esther Martín. Evidências fotográficas do caso 5.



Local: Fundação Cultural do Pará – Praça Brasil Umarizal. Belém do Pará, Brasil. Fotografia da: autora. Edição da imagem: autora. Mai. de 2016.

Caso 6. Stephanny Silva.

Fotografias 118 e 119. Nas fotografias Stephanny Silva caso 6.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil. Fotografia de: Ana Torres, e da autora. Edição da imagem: autora. Mai. de 2016.

Correção em relação à rotação do ombro para frente de 0,23 cm em relação ao eixo anteroposterior, melhorando a cifose torácica em 0,25 cm, a escoliose em 0,15 cm, reduzindo a retroversão da pelve de seu eixo central em 0,56cm equilibrando o eixo do joelho em 0,84 cm, da panturrilha em 0,97 cm e do tornozelo em 0,45 cm. Apresentando como resultado final uma melhora postural de 3,45 cm com respeito à análise inicial (ver fotografias 118 e 119).

Na tabela 44 evidencia-se que no caso 5 a melhora da lesão numericamente chegou a 70% diminuindo a cifose e escoliose torácica mais de 50% cada. Da mesma forma a rotação interna do ombro direito, a retroversão pélvica e a acomodação do joelho, tornozelo e panturrilha melhoraram mais de 59% cada.

Tabela 44. Análise inicial e final da lesão de Stephanny Silva caso 6.

CASO	Torácica	Torácica	Pélvica	Ombro direito	Joelho direito	Tomozelo direito	Eixo da panturrilha	Total da lesão
CASO 6	cifose	escoliose	retroversão	Rotação interna	vira para trás	vira para trás		
análise inicial	0,45 cm	0,29 cm	0,92 cm	0,39 cm	1,00 cm	0,71 cm	1,13 cm	4,89 cm
diminuição	0,25 cm	0,15 cm	0,56 cm	0,23 cm	0,84 cm	0,45 cm	0,97 cm	3,45 cm
aprimoramento em graus	55%	52%	61%	59%	84%	63%	86%	70%
análise depois do treinamento	0,20 cm	0,14 cm	0,36 cm	0,16 cm	0,16 cm	0,26 cm	0,16 cm	1,44 cm
total em graus depois do trein.	44%	48%	39%	41%	16%	37%	14%	30%

Nas seguintes fotografias 120 e 121 evidencia-se o progresso postural do caso 6:

Fotografia 120. Na fotografia: Stephanny Silva, Laura Rubiano, Eliamara Pinheiro, Andrea Melo. Evidências fotográficas do caso 6.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil. Fotografia de: Ana Torres. Edição da imagem: autora. Mai. de 2016.

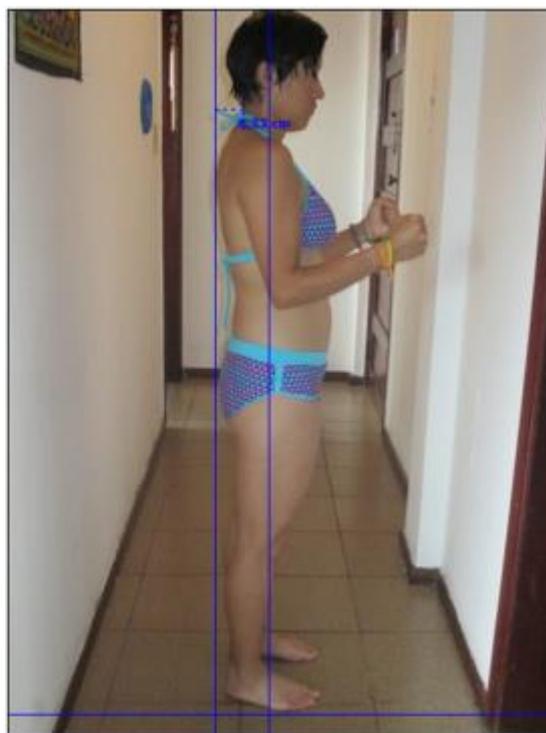
Fotografia 121. Na fotografia: Stephanny Silva, Laura Rubiano. Evidências fotográficas do caso 6.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará. Belém do Pará, Brasil. Fotografia de: Ana Torres. Edição da imagem: autora. Mai. de 2016.

Caso 7. Ana Torres.

Fotografias 122 e 123. Nas fotografias Ana Torres caso 7.



Local: residência da autora. Belém do Pará, Brasil. Fotografias da: autora. Edição da imagem: autora. Mai. de 2016.

Correção em relação à rotação do ombro para frente de 39° em relação ao eixo anteroposterior, diminuindo a síndrome do pescoço para frente em 2,0 cm, a cifose torácica em 0,12 cm e a escoliose torácica em 1,14 cm, reduzindo a anteversão da pelve de seu eixo central em 0,90 cm equilibrando o eixo do joelho em 0,63 cm e da panturrilha em 0,6 cm, apresentando como resultado final uma melhora postural de 5,72 cm com respeito à análise inicial (ver fotografias 122e 123).

Tabela 45. Análise inicial e final da lesão de Ana Torres caso 7.

CASO	Cervical	Torácica	Torácica	Pélvica	Ombro direito	Joelho direito	Eixo da panturrilha	Total da lesão
CASO 7	síndrome do pescoço para frente	cifose	escoliose	anteversão	rotação interna	rotação interna		
análise inicial	2,32 cm	0,17 cm	2,34 cm	1,90 cm	59°	0,83 cm	0,8 cm	8,36 cm
diminuição	2,0 cm	0,12 cm	1,14 cm	0,90 cm	39°	0,63 cm	0,6 cm	5,72 cm
aprimoramento em graus	86%	70%	49%	47%	66%	76%	75%	69%
análise depois do treinamento	0,32 cm	0,05 cm	1,2 cm	1,0 cm	20°	0,2 cm	0,2 cm	2,64 cm
total em graus depois do trein.	14%	30%	51%	53%	34%	24%	25%	31%

Segundo a tabela 45 no caso 7 a lesão regrediu quase 70%. A síndrome do pescoço para frente diminuiu 86% e a cifose torácica 70%, dados altíssimos que comprovam a eficiência do treinamento. Ressalta-se que a frequência ao treinamento de Ana Torres foi de 100% para um total de 72 horas de execução dos exercícios. Nas fotografias 124 e 125 pode-se observar o progresso postural e cênico no caso 7.

Fotografia 124. Na fotografia: Ana Torres, Diogo Pimentel, Arthur Silva.
Evidências fotográficas do caso 7.



Local: Fundação Cultural do Estado do Pará – residência da autora.
Belém do Pará, Brasil. Fotografia da: autora. Edição da imagem: autora.
Mai. de 2016.

Fotografia 125. Na fotografia: Ana Torres, Laura Rubiano. Evidências
fotográficas do caso 7.



Local: Museu Paraense Emílio Goeldi. Performance: A máscara do corpo. Jun. de
2015. Belém do Pará, Brasil. Fotografia da: autora - Nilson Correa. Edição da
imagem: autora. Mai. de 2016.

Realizou-se a estatística das lesões da população estudada organizando-as em: lesões do complexo superior e do complexo inferior. As lesões do complexo superior se subdividiram em lesões da coluna vertebral (cervicais, torácicas, lombares e pélvicas) e dos ombros. Do complexo inferior se subdividiram em lesões ou características posturais que afetam a posição dos joelhos e dos tornozelos. No final obteve-se um total de 9 (nove) características posturais e lesões do complexo superior e 9 (nove) do complexo inferior (ver tabela 46).

Tabela 46. Estatística das lesões da população estudo.

CASOS	Complexo superior						Complexo inferior				
	Cervical	Torácica	Lombar	Pelvica	Ombro direito	Ombro esquerdo	Joelhos	Joelho direito	Joelho esquerdo	Tornozelo direito	Tornozelo esquerdo
CASO 1	cifose	sem lesão	escoliose	anteversão	rotação interna	sem lesão	sem lesão	vira para trás	sem lesão	vira para trás	sem lesão
	síndrome do pescoço para frente										
CASO 2	síndrome do pescoço para frente	escoliose	sem lesão	anteversão	sem lesão	rotação externa	sem lesão	sem lesão	vira para frente	sem lesão	vira para frente
CASO 3	cifose	sem lesão	hiperlordose	anteversão	sem lesão	rotação interna	genu recurvatum	sem lesão	vira para trás	sem lesão	vira para trás
CASO 4	sem lesão	sem lesão	escoliose	anteversão	rotação interna	sem lesão	genu recurvatum	vira para trás	sem lesão	vira para trás	sem lesão
CASO 5	pescoço para o lado	escoliose	hiperlordose	anteversão	sem lesão	sem lesão	genu valgus	sem lesão	sem lesão	sem lesão	sem lesão
CASO 6	sem lesão	cifose	sem lesão	retroversão	rotação interna	sem lesão	sem lesão	vira para trás	sem lesão	vira para trás	sem lesão
		escoliose									
CASO 7	síndrome do pescoço para frente	cifose	sem lesão	anteversão	rotação interna	sem lesão	genu valgus	rotação interna	sem lesão	sem lesão	sem lesão
		escoliose									

Nas figuras 58 e 59 verificou-se que a anteversão pélvica é a característica de 86% da população do estudo, seguida da síndrome do pescoço para frente e da escoliose torácica apresentadas em 43%. A cifose cervical e torácica, a escoliose lombar e a hiperlordose apresentaram-se em 29% dos casos. A retroversão pélvica e o pescoço para o lado apresentaram-se cada uma em 14% da população.

Figura 58. Estatística das lesões do complexo superior da população estudo.

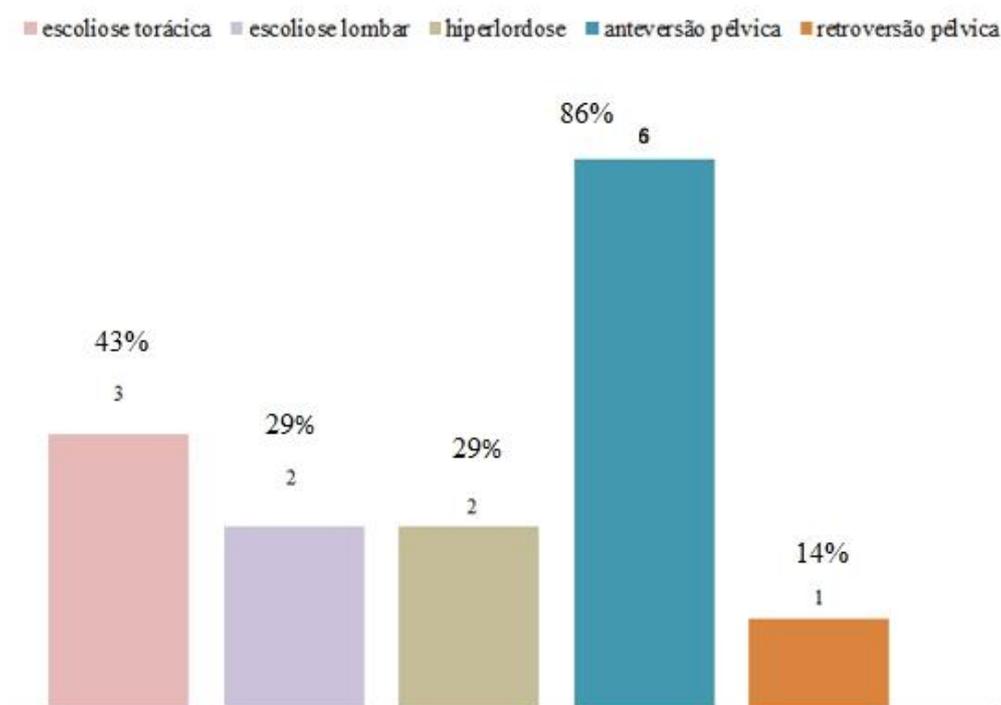
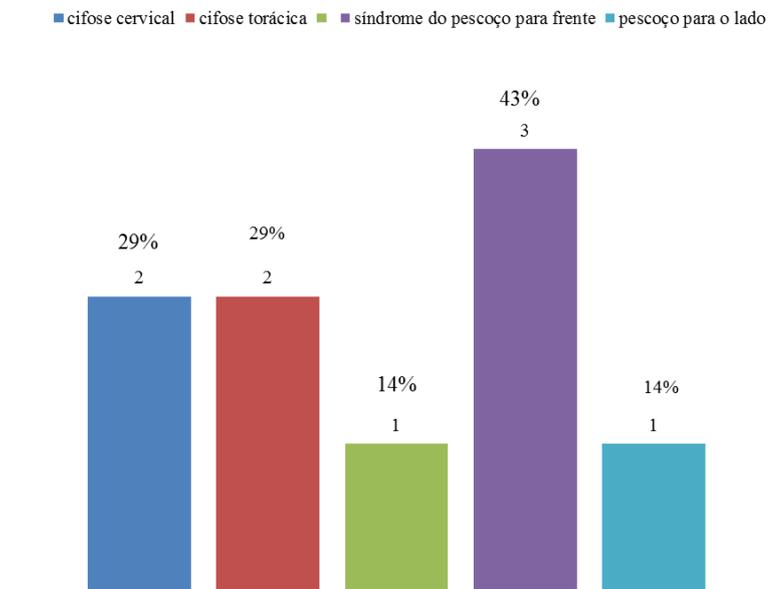
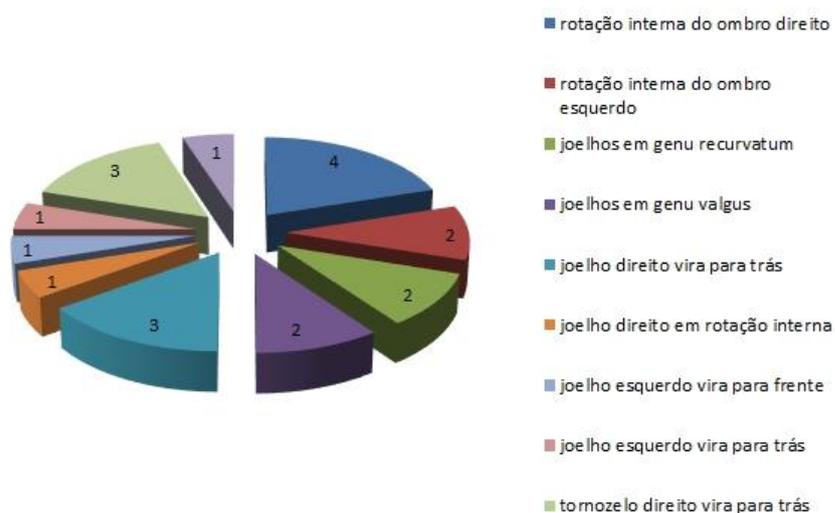


Figura 59. Estatística das lesões do complexo superior da população estudo.



Na figura 60 mostram-se as características anatômicas do complexo inferior da população do estudo. Em primeiro lugar, sendo apresentada em 4 (quatro) pessoas das 7 (sete) da população é a rotação interna do ombro direito na maioria das vezes acompanhado de escoliose ou cifose. O joelho direito virado para trás é outra manifestação interessante nas características posturais por se manifestar quase em 50% da população gerando um desequilíbrio tanto no eixo dos joelhos quanto dos tornozelos.

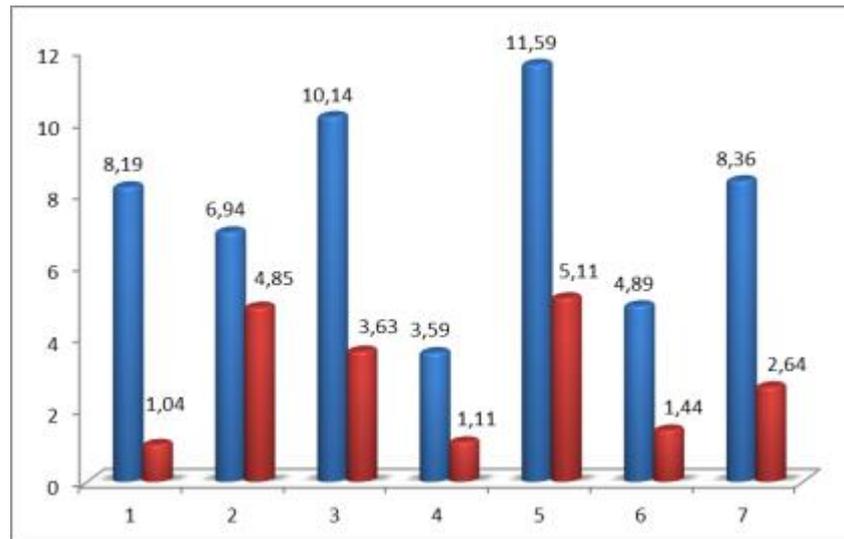
Figura 60. Estatística das lesões da do complexo inferior da população estudo.



Depois do treinamento e das análises dos resultados, concluiu-se que as lesões de todos os participantes diminuiram em porcentagens. Na figura 61 desenhou-se numericamente a

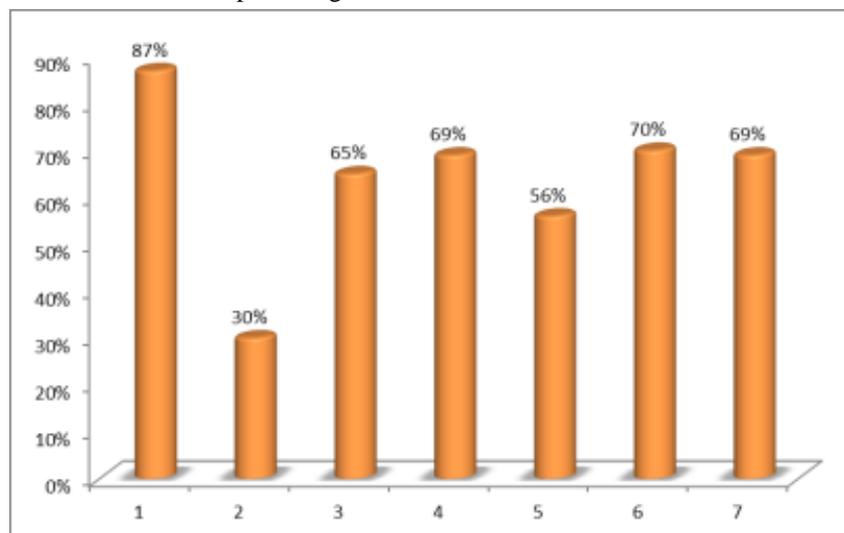
proporção inicial e final de cada caso. No eixo horizontal da figura descrevem-se os casos em números do 1 (um) ao 7 (sete) e no eixo vertical os cm das lesões. As barras maiores representam as lesões de cada caso antes do treinamento e as menores, as lesões depois da aplicação do treinamento.

Figura 61. Total da lesão inicial (cm). vs Total da lesão no final do treinamento (cm).



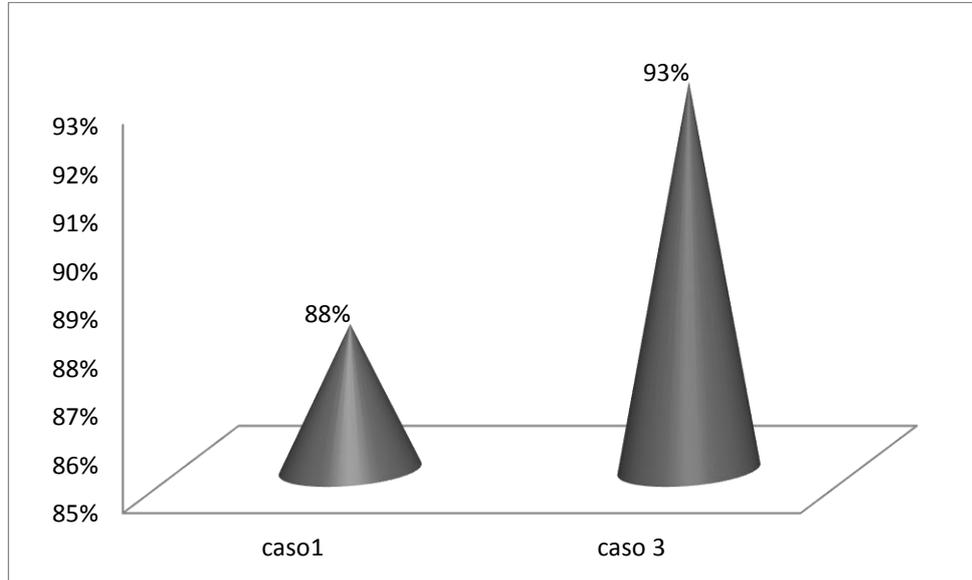
Na figura 62 analisa-se que o caso 1 obteve uma melhora de 87% na sua lesão, seguida do caso 6 com 70% e do caso 4 e 7 com 69%. Ressalta-se que estes casos foram os que maior frequência tiveram no treinamento, assistindo a mais de 67% dele. Assim mesmo no geral, as lesões da população diminuíram mais de 60%.

Figura 62. Total da lesão depois da aplicação do treinamento em porcentagens de melhora.



Nas figuras seguintes (ver fig. 63, 64, 65, 66, 67,68, 68, 70 e 71) mostram-se as porcentagens de melhoras de todos os casos analisados.

Figura 63. Porcentagens de aprimoramento da cifose cervical dos casos 1 e 3.



A média de melhora da lesão cifose cervical foi de 91%, constituindo-se um alto índice de melhora como consequência do treinamento. Da mesma forma a síndrome do pescoço para frente melhorou em média 78% (ver fig.63 e 64).

Figura 64. Porcentagens de aprimoramento da síndrome do pescoço para frente dos casos 1, 2 e 7.

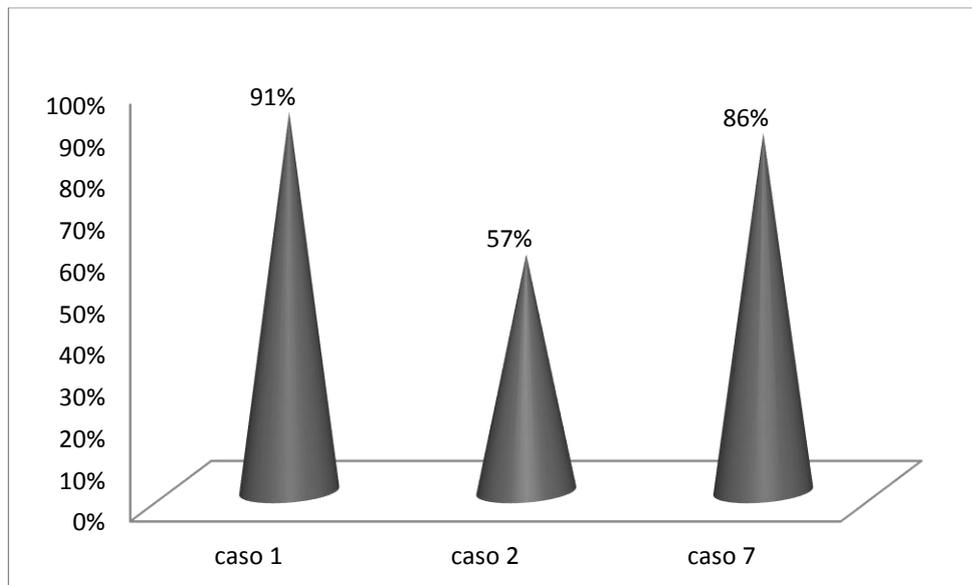
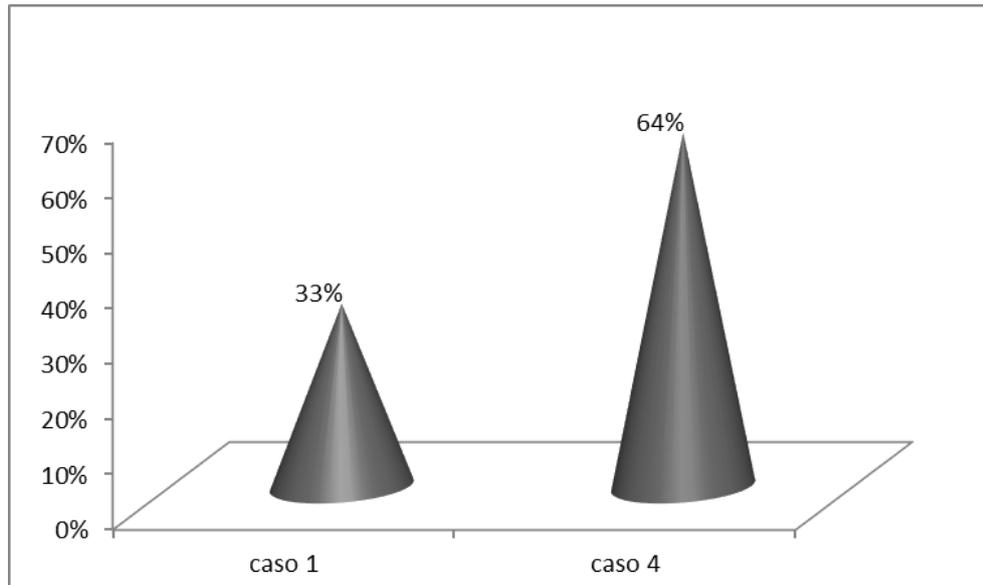


Figura 65. Porcentagens de aprimoramento da escoliose lombar dos casos 1 e 4.



A escoliose lombar dos indivíduos diminuiu no caso 1, 33% e no caso 4, 64%. A anteversão pélvica diminuiu em 58% na média, sendo o caso 4 o mais significativo, desaparecendo totalmente (ver fig. 65 e 66).

Figura 66. Porcentagens de diminuição da anteversão pélvica dos casos 1, 2,3,4,5 e 7.

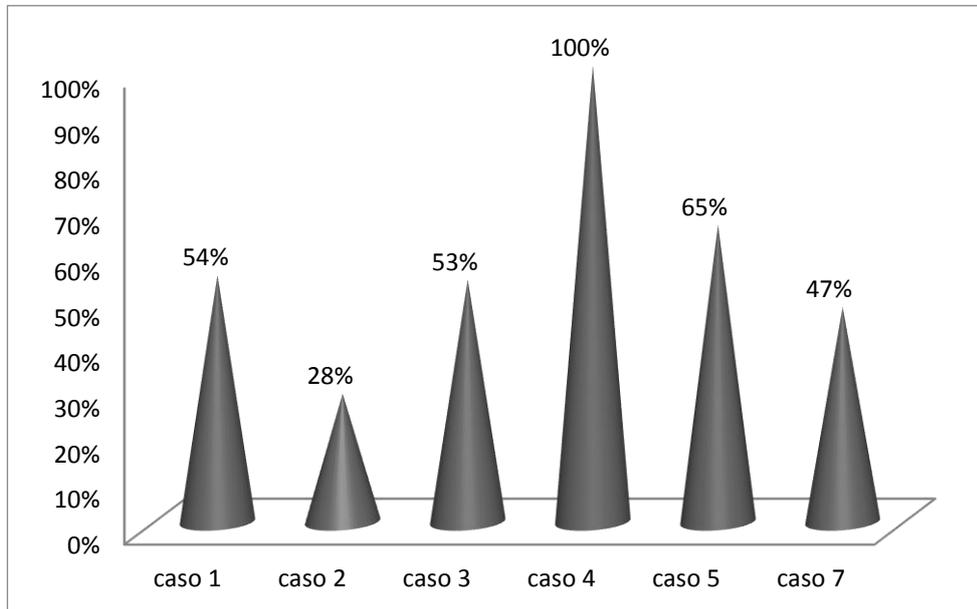
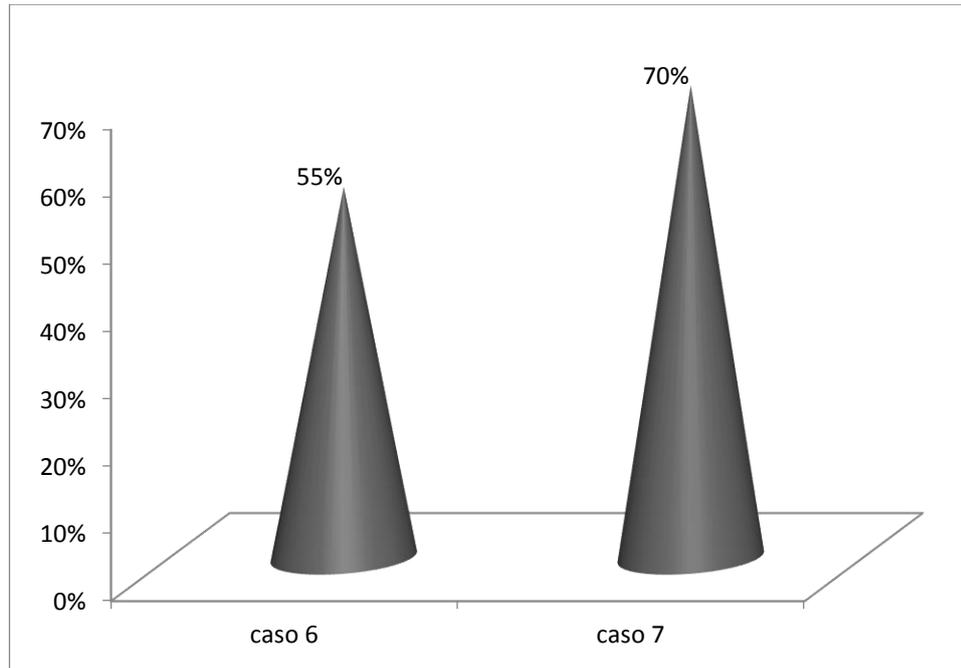


Figura 67. Porcentagens de melhora da cifose torácica dos casos 6 e 7.



A porcentagem média da cifose torácica e a escoliose torácica melhoraram em mais de 60% cada, no total da população (ver fig.67 e 68).

Figura 68. Porcentagens de melhora da escoliose torácica dos casos 2, 6 e 7.

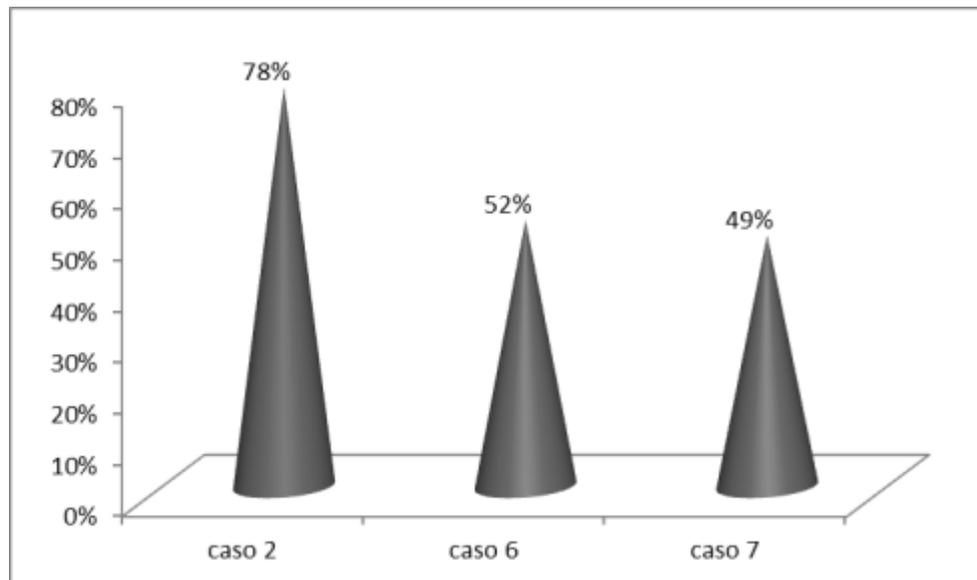
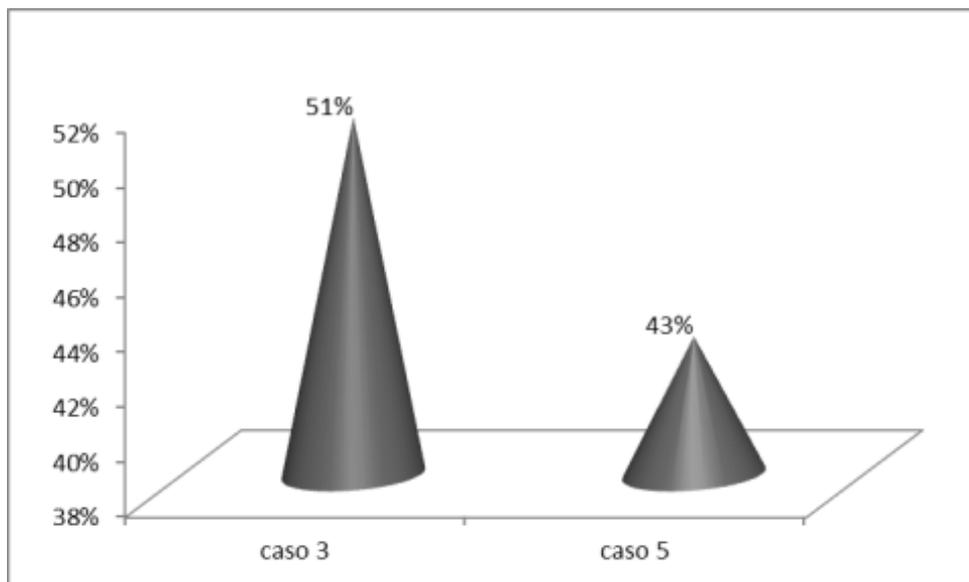


Figura 69. Porcentagens de diminuição da hiperlordose lombar dos casos 3 e 5.



A hiperlordose diminuiu uma média de 47%. No caso 5 que tinha antes do treinamento uma postura de pescoço para o lado, equilibrou o eixo 62%. Por último, a retroversão apresentada no caso 6 diminuiu em 61% (ver fig.69, 70 e 71).

Figura70. Porcentagens de aprimoramento do pescoço para o lado do caso 5.

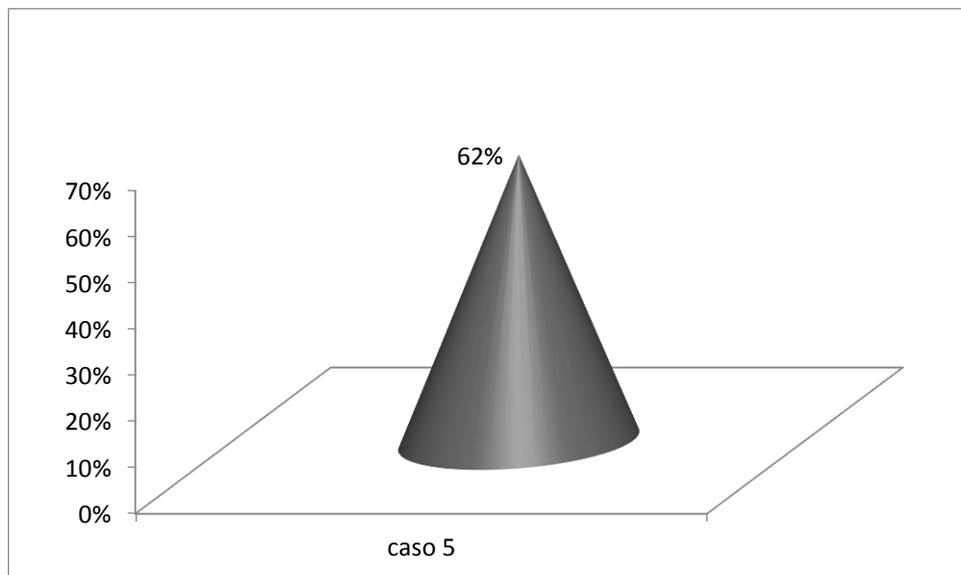
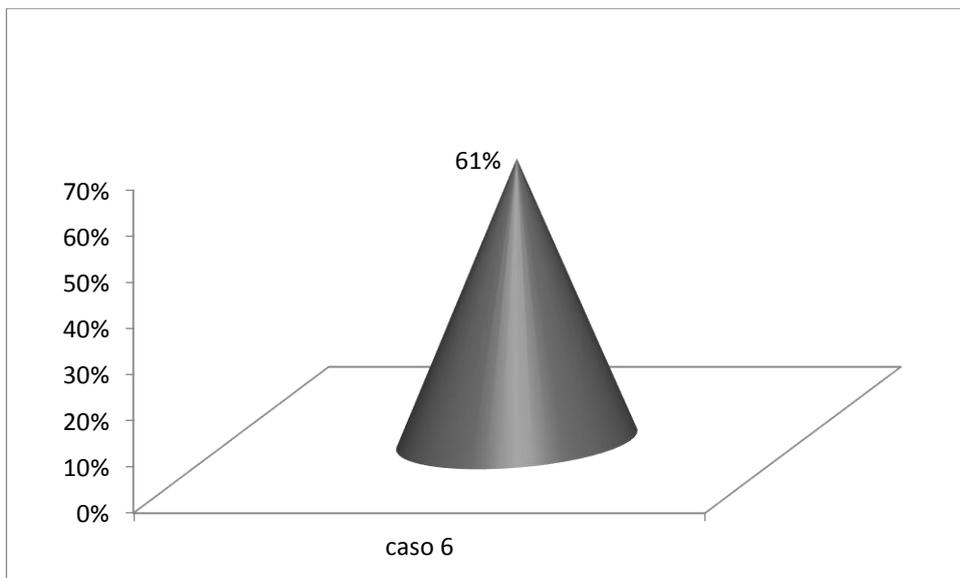


Figura 71. Porcentagens de diminuição da retroversão do caso 6.



Concluindo, todas as lesões estudadas da coluna vertebral de todos os indivíduos diminuíram em alguma proporção depois do treinamento aplicado. A força-resistência, a flexibilidade e a elasticidade geral se acrescentaram em diversas proporções em cada caso sendo modificadas em todos os participantes analisados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS.

Tanto a anatomia actancial como da adaptação patológica social, começam a construir uma anatomia específica, composta a partir de sua intervenção social e da arte cênica, articulando e transformando os corpos que apresentem certas lesões músculo-esqueléticas nas costas. Ao estudar em profundidade os treinamentos de certos teóricos teatrais e da dança, desde a anatomia, cinesiologia e a biomecânica pode-se começar a criar uma linguagem em comum do movimento, dando como resultado um treinamento utilizador de ferramentas didáticas e físicas que a arte cênica oferece, para, assim, levá-las ao cotidiano.

Partindo do estudo da pedagogia do treinamento aplicado ao desenvolvimento corporal do atuante, surge a transversalidade nas práticas cênicas e propõe-se a ideia do artista aprimorando o corpo, a mente e a energia, para sua construção psicofísica, orgânica e cênica.

Porém e concordando com os encontros desta pesquisa, foi criado o treinamento: anatomia actancial, para aprimorar as capacidades físicas, correspondentes à: força-resistência, elasticidade e flexibilidade no trabalho do atuante. Que composto de 5 (cinco) fases responde a uma dinâmica que trabalha o corpo com todos os componentes internos e externos que o definem, enfatizando-o em um contexto de exploração e criação cênica, tendo como principal eixo de movimento a coluna vertebral, desde a construção do movimento até a prevenção e melhora das lesões músculo-esqueléticas das costas.

O treinamento laboratório inicial, comprova a melhoria das lesões músculo-esqueléticas das costas, causadas por problemas no ajuste postural de cerca de 62% da população estudo, resolvendo os casos de escoliose lombar em 50%, de escoliose torácica em 60%, de hiperlordose em 47%, de cifose em 91% e de síndrome do pescoço para frente em 78%. Considerando-se que o treinamento: anatomia actancial baseado no laboratório aplicado pode efetuar-se ou realizar-se por atuantes, pessoas iniciantes no meio cênico ou pessoas interessadas em diminuir as dorsalgias nas costas. Tendo em conta que o treinamento valoriza a saúde do corpo para uma alternância e aprimoramento inclusive na encenação do atuante.

Determina-se que o treinamento: anatomia actancial da pesquisa aqui nomeada, pode-se desenvolver com futuras aplicações, já que se inicialmente as lesões se melhoraram em 62% durante 72 sessões, nas quais somente uma das participantes perdurou, pode gerar impactos na construção cênica de coletivos, estudantes e interessados na arte cênica, aprimorando a saúde e cuidado da coluna vertebral.

REFERÊNCIAS

- ACMI-Associação Colombiana de Medicina Interna. In: Disponível em: <<http://www.acmi.org.co/pacientes/recomendaciones/higiene-postural>> Acesso em: 16jan2016.
- AHONEN, Jarne; LAHTINEN Tina, MARITA Sandström, GIULIANO Dogliani e ROLF Wirhed. **Kinesiología y anatomía aplicada a la actividad física**. Barcelona. Paidotribo. 2001.
- ANDERSON, Bob. **Stretching**. Bolinas: Shelter Publications, 2010.
- ARTAUD, Antonin. **O teatro e seu duplo**. Disponível em: <<http://www.ciasonhar.org.br/PDFS/Antonin-Artaud-o-teatro-e-seu-duplo.pdf>> Acesso em: 08mai2015.
- ASLAN, Odette. **O ator no século XX**. São Paulo: Perspectiva, 2010.
- AZEVEDO, Sônia Machado de. **O papel do corpo no corpo do ator**. São Paulo: Perspectiva, 2008.
- BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola. **A Arte secreta do ator** – dicionário de antropologia teatral. Campinas: Hucitec, 1995.
- BARBA, Eugenio; CHRISTENSEN, Jens; LARSEN, Tage; RASMUSSEN, Iben N.; WETHAL, Torgeir. Physical training by odin teatret. Odin teatret archives. Vídeo. RAI. 51:26 min. Italia. 1972. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=JUH4i6-uuM>> Acesso em: 20ago2014
- BARBANY, J.R. **Fisiología del ejercicio**. Barcelona.: Paidotribo, 2002.
- BARNSLEY, Julie. **El cuerpo como territorio de rebeldía. Unearte: Misión Alma Mater**, 2008. Disponível em: <http://www.unearte.edu.ve/sites/default/files/pdf/el_cuerpo_como_territorio_de_la_rebeldia.pdf> Acesso em: 11nov2015.
- CARVAJAL Marleny. **El entrenamiento del actor en el siglo XX**. Fundamentos etimológicos, ontológicos, científicos y pedagógicos. 2015. Barcelona, Espanha. Disponível em: <<http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/298177/mcm1de1.pdf?sequence=1>> Acesso em: 22out2015.
- CCM BENCHMARK GROUP. Salud CCM. Disponível em: <http://salud.ccm.net/faq/10190-mioglobina-definicion>> Acesso em: 14mai2016.
- CLIPPINGER, Karen. **Anatomía y cinesiología de la danza**. Badalona: Paidotribo, 2011.
- COLLEGE FULL. **Curso Personal Trainer**. Apostilas I, II e III. Disponível em: <www.collegefull.com> Acesso em: 08abr2016.
- COMETTI, Gilles. **El entrenamiento de la velocidad**. 2002. Ed. Paidotribo. Barcelona. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=wB_wjEO-tIQC&printsec=frontcover&dq=velocidad&hl=es&sa=X&ved=0CCwQ6AEwA2oVChMIqvf-8rngyAIVghUeCh0oOA8M#v=onepage&q=velocidad&f=false> Acesso em: 26out2015.

CORREA, O.M López; LÉON, Maria Estrella. **Enfoque Reggio Emilia y su aplicación en la Unidad Educativa Santana de Cuenca**. Cuenca, 2011, 73f. Tese (Ciências da educação com especialidade em psicología educativa e educacional), Faculdade de psicología, Universidade de Cuenca.

DECROUX, Etienne. The mime of Etienne Decroux. Video, 23:53 min. Short old doc from Baylon Theatre Texas (1960/1961). Disponível em:
<https://www.youtube.com/watch?v=ETToB_FJpLs> Acesso em: 15ago2014.

DICIONÁRIO **Mathematicsdictionary**. Disponível em: Fonte:
<<http://www.mathematicsdictionary.com/spanish/vmd/full/g/grid.htm>> Acesso em: 14mai2016

DOS SANTOS, Rocilene Otaviano. **Estrutura e Funções do Córtex Cerebral**. Brasília, 2002. Disponível em: <<http://www.repositorio.uniceub.br/bitstream/123456789/2421/2/9713912.pdf>> Acesso em: 29mai2016.

ELIADE, Mircea. **Yoga, imortalidade e liberdade**. São Paulo: Palas Athena, 1996.

FERNANDES, A.; MARINHO, A.; VOIGT, L.; LIMA, V. **Cinesiologia do alongamento**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

FERNANDES, Ciane. **O corpo em movimento: o sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas**. São Paulo: Annablume, 2008.

FERRACINI, R. **O Treinamento Energético e Técnico do Ator**. Revista do Lume. Campinas: Unicamp, 2009.

GARCÍA, Alonso, J. L. **El juego infantil y su metodología**. Madrid: EDITEX, 2009.

GARRIDO, A. P. Educación Artística y Cultura. Un proyecto de didáctica de la expresión plástica en la formación inicial del profesorado. Arte, Individuo y Sociedad, 1999.

GISBERT, Juan C. **Arte, individuo y sociedad**. 1993. Disponível em:
<<http://www.arteindividuoysociedad.es>> Acesso em: 12nov2014.

GREINER, C. **Butô – pensamento em evolução**. São Paulo: Escrituras, 1998.

GUEDES, Ana C. Strapação. **A experiência no Tai Chi**: Possibilidade para pensar o corpo sem órgãos e a preparação do ator. Natal, 2011, 122f. Dissertação (Mestrado em linguagens da cena e pedagogias da cena), Centro de ciências humanas, letras e artes- CCHLA, Departamento de Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2011.

GUEDES, Gustavo. Dicionário etimológico. Disponível em:
<<http://www.significado.origem.de/significado.do?palavra=Anatomia>>. Acesso em: 23maio2016.

GUÍO GUTIÉRREZ, Fernando. **Fundamentos para la medición y evaluación en la educación física y el deporte**. Bogotá: USTA, 2009.

GUIMARAES, Toninho. **El entrenamiento deportivo, capacidades físicas**. San José, Costa Rica: Editorial Universidad Estatal a Distancia. 2002

HERMÓGENES, José. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2004.

HERNANADEZ, M. S. **Educación artística y arte infantil**. Madrid: Fundamentos, 2000.

HERMÓGENES, José. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2004.

HÛTER-BECKER, A.; SCHEWE, H.; HEIPERTZ, W. **Fisiología y teoría del entrenamiento**. Barcelona: Paidotribo, 2006.

ICLE, Gilberto. Abordagens conceituais em antropologia teatral na formação do professor de teatro. Porto Alegre: UERS. Disponível em: <http://www.portalanpedsul.com.br/admin/uploads/2002/Formacao_de_Educadores/Mesa_Redonda/08_14_12_m52-281.pdf> Acesso em: 22out2015.

IGOR, Q. Utopías del cuerpo del actor como signo escénico en el siglo XX. Fonte: <<http://www.naque.es/revistas/pdf/R45.pdf>> Acesso em: 14mar2015.

LABAN, Rudolf. **Domínio do Movimento**. São Paulo: Summus, 1971.

LÁBATE; Beatriz. **Teatro-Danza los pensamientos y la prácticas**. 2006. Disponível em: <<http://www.inteatro.gov.ar/editorial/docs/cuaderno10.pdf>> Acesso em: 13nov2015. (acesso restrito)]

LABRADA, María A. **El significado simbólico del arte**. (s/e, s/l), 1985 Disponível em: <<http://institucional.us.es/revistas/themata/02/05%20Labrada.pdf>> Acesso em: 12nov2014.

LIMA, Julio Cesar de. Coisas e sentidos. Disponível em <<http://www.coisasesentidos.com.br/2011/12/radicaais-prefixos-e-sufixos-gregos.html>>. Acesso em: 23maio2016.

LIPPERT, Lynns. **Cinesiologia Clínica e Anatomia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.

LIPTON; Bruce H. **Ciência e espiritualidade na mesma sintonia**: o poder da consciência sobre a matéria e os milagres. São Paulo: Butterfly, 2007. Disponível em: <<http://www.reconectaruniversal.com/livro1.pdf>>. Acesso em: 04jun2015.

MACEDO, Jeferson. **Treinamento desportivo**. Universidade Federal de Juiz de Fora. 2008. Juiz de Fora. Disponível em: <<http://www.ufjf.br/reabilitacaocardiaca/files/2008/07/Aula-Prof.-Jeferson.pdf>> Acesso em: 22out2015.

MARTÍNEZ J. **Schopenhauer y la filosofía moderna**. Schopenhauer continuador de Kant. 2008 Disponível em: <<http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10824/MartinezRodriguez03de11.pdf;jsessionid=AAF91695A6EFD413EA2D862EF837447.tdx1?sequence=3>> Acesso em: 11nov2015.

MARTINS Ricardo. **Os princípios do treinamento esportivo**: conceitos, definições, possíveis aplicações e um possível novo olhar. 2008. Rio de Janeiro. Universidade Castelo Branco - PROCIMH – LABESPORTE. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd121/os-principios-do-treinamento-esportivo-conceitos-definicoes.htm>> Acesso em: 22out2015.

MERLEAU-PONTY, M. **A ambigüidade na fenomenologia da percepção**. 2007. 199f. Tese (Doutorado em Filosofia) –Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Departamento de Filosofia, Programa de Pós-graduação em Filosofia, Universidade de São Paulo, São Paulo.

MOURA, Nelio Alfano. **Treinamento da força**. Disponível em: <http://jottaclub.com/wp-content/uploads/2015/03/treinamento_forca.pdf>. Acesso em: 18nov2015.

PARRA, Sandra. **Respiração e criação cênica** – a respiração no trabalho do ator1. 2004. Disponível em <http://www.raf.ifac.ufop.br/pdf/artefilosofia_02/artefilosofia_02_04_teatro_03_sandra_parra.pdf> Acesso em: 24nov2015.

PEÑARANDA, Pedro, VELASCO, María. **Fundamentos del Movimiento Corporal Ritmo y Expresión**. 2011. Universidad de Pamplona-Facultad de Estudios a Distancia. Pamplona. Colombia. Disponível em: <<http://www.unipamplona.edu.co>> Acesso em: 10dez2015.

PEREA Pablo; SANTOS Francisco. **¿Qué pasó con las ‘cualidades motrices’ en secundaria tras la aprobación de la l.o.e.?** 2010. Buenos Aires, Argentina. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd142/cualidades-motrices-en-secundaria.htm>> Acesso em: 22out2015.

QUIROGA, Ariadna. **El teatro danza de Pina Bausch**. In: Congreso Internacional Orbis Tertius de Teoría y Crítica Literaria, (VII). 2012, local. La Plata, Argentina Anais. La Plata, Argentina. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (FaHCE) de la Universidad Nacional de La Plata., 2012.1-6 f. Disponível em: <<http://citclot.fahce.unlp.edu.ar/viii-congreso>> Acesso em: 06nov2015.

RIBA R., LEITON S., ZALAZAR F. **Apuntes de Apoyo Teórico: Elasticidad**. Universidad de Mendoza, 2016. Disponível em: <http://www.academia.edu/10882723/APUNTES_DE_APOYO_TE%3%93RICO_ELASTICIDAD>. Acesso em: 14mai2016.

RICHARDS, Thomas. **Trabajar con Grotowski sobre las acciones físicas**. Barcelona: Alba, 2005.

ROSCHER, Hamilton; TRICOLI, Valmor; UGRINOWITSCH, Carlos. **Treinamento físico: considerações práticas e científicas**. São Paulo. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.25, p.53-65, dez. 2011 N. esp. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v25nspe/07.pdf> . Acesso em: 18out2015.

RUBIANO, Laura. **Herramientas didácticas de las artes escénicas que aportan a los procesos de aprendizaje en la práctica pedagógica de los maestros de teatro- Juan Bosco obrero la estrella**. Bogotá, 2013.253f. Monografía de graduación., Universidad Antonio Nariño, Bogotá, 2013.

RUIZ, M. I. **Políticas públicas en salud y su impacto en el seguro popular en Culiacán**. 2011. 319f. Tesis doctoral. Facultad de Contaduría y Administración División de estudios de posgrado. Universidad Autónoma de Sinaloa Culiacán. Sinaloa, México.

SILVA, Wanderly. 2011. **A utilização dos jogos teatrais na construção cênica: ressignificando o olhar sobre o ensino do teatro na escola**. Universidade de Brasília instituto de Artes Departamento de Artes Cênicas Licenciatura em Teatro. Disponível em:

<http://bdm.unb.br/bitstream/10483/4539/1/2011_WanderlyBorgesSilva.pdf> Acesso em: 09nov2015.

SIVANANDA, Sri Swami. **Practical lessons in yoga**. Rishikesh: The divine life trust society, 1997. Disponível em: <<http://www.dlshq.org/download/practical.pdf>>. Acesso em: 15jan2016.

SPINDLER, P. **Dançando com Pina Bausch**: experimentações contemporâneas. 2007. 134f. Dissertação (Mestrado em Psicologia social e Institucional) – Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre.

SPOLIN, Viola, **Improvisação para o teatro**. 1963.

TEATRO NACIONAL SUCRE. **Las Artes Escénicas**. Conceptos Fundamentales. Incerto Pedagógico. 2008. Quito. Ecuador.

THOMPSON Peter; HOPF Herbert; HILLEBRECHT Martin; NATASCHASCHIMIDT. **Sistema de capacitación y certificación para entrenadores deportivos**. Comisión Nacional del Deporte. México, D.F. 1998. Disponível em: <http://integral.codegto.gob.mx/manuales_sicced/10%20NIVELES/ATLETISMO%203/Manual%20de%20Atletismo%20Nivel%203.pdf> Acesso em: 22out2015.

VALLEJO, León; CIRO, Betty; HERNÁNDEZ, César Júlio. O. **Elementos para una pedagogia dialéctica**. Medellín: Lukas, 1997.

ANEXOS

CONSENTIMENTO INFORMADO

TÍTULO DO ESTUDO PROYECTO: "Ferramentas didáticas da dança e do teatro que aportam a criação de um treinamento corporal para melhorar as patologias das costas, assim como a flexibilidade, a força-resistência e a elasticidade. ". INVESTIGADOR PRINCIPAL: Laura Janeth Rubiano Arroyo. SEDE DO ESTUDIO: Fundação Curro Valho, Belém PA, Brasil.

Você foi convidado a participar neste estudo de pesquisa por pertencer à oficina de iniciação teatral da Fundação Curro Valho. Em este processo sinta-se com liberdade para perguntar sobre qualquer processo que ajude a esclarecer suas dúvidas, uma vez que tinha compreendido o estudo e se você quer participar, então poderá assignar a folha de consentimento.

OBJETIVO DO ESTUDIO: Criar um treinamento corporal baseado nas ferramentas didáticas da dança e do teatro que permita melhorar a força - resistência, a flexibilidade e a elasticidade, diminuindo as patologias e lesões apresentadas ao nível do sistema musculo - esquelético das costas da população estudo.

PROCEDIMENTOS DO ESTUDIO: No caso de aceitar a sua participação no estudo, a investigadora realizara uma avaliação do seu ajuste postural, que inclui toma de fotografias e vídeos individuais para o análise de patologias das costas e fotografias grupais sobre a aplicação do treinamento para sua melhora corporal.

ESCLARECIMENTOS.

- Sua decisão de participar no estudo é voluntária.
- As fotos, dados, vídeos, declarações onde você, sua voz, seus escritos e demais material apareçam, poderão ser usados, unicamente para os fins do estudo, assim como publicadas no projeto de pesquisa e suas derivações sem receber dinheiro o nenhum benefício material a cambio. O único benefício que você vai receber, é de tipo qualificável e terá que ver com a sua melhora física postural.

Eu Sophia Machado com identificação 8091810 da cidade _____ aceito participar do estudo

Eu Donivaldo Fozinho S. pai ou mãe de Sophia Machado com identificação 8091810 da cidade Belém aceito que meu filho (a) participe do estudo.

OS DADOS DOS MENORES DE 18 ANOS DEVERÃO SER ASINADOS PELOS PAIS.

CONSENTIMENTO INFORMADO

TÍTULO DO ESTUDO PROYECTO: "Ferramentas didáticas da dança e do teatro que aportam a criação de um treinamento corporal para melhorar as patologias das costas, assim como a flexibilidade, a força-resistência e a elasticidade.". INVESTIGADOR PRINCIPAL: Laura Janeth Rubiano Arroyo. SEDE DO ESTUDIO: Fundação Curro Valho, Belém PA, Brasil.

Você foi convidado a participar neste estudo de pesquisa por pertencer à oficina de iniciação teatral da Fundação Curro Valho. Em este processo sinta-se com liberdade para perguntar sobre qualquer processo que ajude a esclarecer suas dúvidas, uma vez que tinha compreendido o estudo e se você quer participar, então poderá assignar a folha de consentimento.

OBJETIVO DO ESTUDIO: Criar um treinamento corporal baseado nas ferramentas didáticas da dança e do teatro que permita melhorar a força - resistência, a flexibilidade e a elasticidade, diminuindo as patologias e lesões apresentadas ao nível do sistema musculo - esquelético das costas da população estudo.

PROCEDIMENTOS DO ESTUDIO: No caso de aceitar a sua participação no estudo, a investigadora realizara uma avaliação do seu ajuste postural, que inclui toma de fotografias e vídeos individuais para o analise de patologias das costas e fotografias grupais sobre a aplicação do treinamento para sua melhora corporal.

ESCLARECIMENTOS.

- Sua decisão de participar no estudo é voluntária.
- As fotos, dados, vídeos, declarações onde você, sua voz, seus escritos e demais material apareçam, poderão ser usados, unicamente para os fins do estudo, assim como publicadas no projeto de pesquisa e suas derivações sem receber dinheiro o nenhum beneficio material a cambio. O único beneficio que você vai receber, é de tipo qualificável e terá que ver com a sua melhora física postural.

Eu Francisco do Rosario com identificação 3975599 da cidade _____ aceito participar do estudo

Eu _____ pai ou mãe de _____ com identificação _____ da cidade _____ aceito que meu filho (a) participe do estudo.

OS DADOS DOS MENORES DE 18 ANOS DEVERÃO SER ASINADOS PELOS PAIS.

CONSENTIMENTO INFORMADO

TÍTULO DO ESTUDO PROYECTO: "Ferramentas didáticas da dança e do teatro que aportam a criação de um treinamento corporal para melhorar as patologias das costas, assim como a flexibilidade, a força-resistência e a elasticidade. ". INVESTIGADOR PRINCIPAL: Laura Janeth Rubiano Arroyo. SEDE DO ESTUDIO: Fundação Curro Valho, Belém PA, Brasil.

Você foi convidado a participar neste estudo de pesquisa por pertencer à oficina de iniciação teatral da Fundação Curro Velho. Em este processo sinta-se com liberdade para perguntar sobre qualquer processo que ajude a esclarecer suas dúvidas, uma vez que tinha compreendido o estudo e se você quer participar, então poderá assignar a folha de consentimento.

OBJETIVO DO ESTUDIO: Criar um treinamento corporal baseado nas ferramentas didáticas da dança e do teatro que permita melhorar a força - resistência, a flexibilidade e a elasticidade, diminuindo as patologias e lesões apresentadas ao nível do sistema musculo - esquelético das costas da população estudo.

PROCEDIMENTOS DO ESTUDIO: No caso de aceitar a sua participação no estudo, a investigadora realizara uma avaliação do seu ajuste postural, que inclui toma de fotografias e vídeos individuais para o analise de patologias das costas e fotografias grupais sobre a aplicação do treinamento para sua melhora corporal.

ESCLARECIMENTOS.

- Sua decisão de participar no estudo é voluntária.
- As fotos, dados, vídeos, declarações onde você, sua voz, seus escritos e demais material apareçam, poderão ser usados, unicamente para os fins do estudo, assim como publicadas no projeto de pesquisa e suas derivações sem receber dinheiro o nenhum benefício material a cambio. O único benefício que você vai receber, é de tipo qualificável e terá que ver com a sua melhora física postural.

Eu Yasmin de Bóssia com identificação 5833739 da cidade Belém aceito participar do estudo

Eu _____ pai ou mãe de _____ com identificação _____ da cidade _____ aceito que meu filho (a) participe do estudo.

OS DADOS DOS MENORES DE 18 ANOS DEVERÃO SER ASINADOS PELOS PAIS.

CONSENTIMENTO INFORMADO

TÍTULO DO ESTUDO PROYECTO: "Ferramentas didáticas da dança e do teatro que aportam a criação de um treinamento corporal para melhorar as patologias das costas, assim como a flexibilidade, a força-resistência e a elasticidade. ". INVESTIGADOR PRINCIPAL: Laura Janeth Rubiano Arroyo. SEDE DO ESTUDIO: Fundação Curro Valho, Belém PA, Brasil.

Você foi convidado a participar neste estudo de pesquisa por pertencer à oficina de iniciação teatral da Fundação Curro Velho. Em este processo sinta-se com liberdade para perguntar sobre qualquer processo que ajude a esclarecer suas dúvidas, uma vez que tinha compreendido o estudo e se você quer participar, então poderá assignar a folha de consentimento.

OBJETIVO DO ESTUDIO: Criar um treinamento corporal baseado nas ferramentas didáticas da dança e do teatro que permita melhorar a força - resistência, a flexibilidade e a elasticidade, diminuindo as patologias e lesões apresentadas ao nível do sistema musculo - esquelético das costas da população estudo.

PROCEDIMENTOS DO ESTUDIO: No caso de aceitar a sua participação no estudo, a investigadora realizara uma avaliação do seu ajuste postural, que inclui toma de fotografias e vídeos individuais para o análise de patologias das costas e fotografias grupais sobre a aplicação do treinamento para sua melhora corporal.

ESCLARECIMENTOS.

- Sua decisão de participar no estudo é voluntária.
- As fotos, dados, vídeos, declarações onde você, sua voz, seus escritos e demais material apareçam, poderão ser usados, unicamente para os fins do estudo, assim como publicadas no projeto de pesquisa e suas derivações sem receber dinheiro o nenhum beneficio material a cambio. O único beneficio que você vai receber, é de tipo qualificável e terá que ver com a sua melhora física postural.

Eu Ana Maria Torres P. com identificação CC52896879 da cidade Bta aceito participar do estudo

Eu _____ pai ou mãe de _____ com identificação _____ da cidade _____ aceito que meu filho (a) participe do estudo.

OS DADOS DOS MENORES DE 18 ANOS DEVERÃO SER ASINADOS PELOS PAIS.

CONSENTIMENTO INFORMADO

TÍTULO DO ESTUDO PROYECTO: "Ferramentas didáticas da dança e do teatro que aportam a criação de um treinamento corporal para melhorar as patologias das costas, assim como a flexibilidade, a força-resistência e a elasticidade. ". INVESTIGADOR PRINCIPAL: Laura Janeth Rubiano Arroyo. SEDE DO ESTUDIO: Fundação Curro Valho, Belém PA, Brasil.

Você foi convidado a participar neste estudo de pesquisa por pertencer à oficina de iniciação teatral da Fundação Curro Velho. Em este processo sinta-se com liberdade para perguntar sobre qualquer processo que ajude a esclarecer suas dúvidas, uma vez que tinha compreendido o estudo e se você quer participar, então poderá assignar a folha de consentimento.

OBJETIVO DO ESTUDIO: Criar um treinamento corporal baseado nas ferramentas didáticas da dança e do teatro que permita melhorar a força - resistência, a flexibilidade e a elasticidade, diminuindo as patologias e lesões apresentadas ao nível do sistema musculo - esquelético das costas da população estudo.

PROCEDIMENTOS DO ESTUDIO: No caso de aceitar a sua participação no estudo, a investigadora realizara uma avaliação do seu ajuste postural, que inclui toma de fotografias e vídeos individuais para o analise de patologias das costas e fotografias grupais sobre a aplicação do treinamento para sua melhora corporal.

ESCLARECIMENTOS.

- Sua decisão de participar no estudo é voluntária.
- As fotos, dados, vídeos, declarações onde você, sua voz, seus escritos e demais material apareçam, poderão ser usados, unicamente para os fins do estudo, assim como publicadas no projeto de pesquisa e suas derivações sem receber dinheiro o nenhum benefício material a cambio. O único benefício que você vai receber, é de tipo qualificável e terá que ver com a sua melhora física postural.

Eu Caroline Melo com identificação 5528326 da cidade Belém aceito participar do estudo

Eu _____ pai ou mãe de _____ com identificação _____ da cidade _____ aceito que meu filho (a) participe do estudo.

OS DADOS DOS MENORES DE 18 ANOS DEVERÃO SER ASINADOS PELOS PAIS.

CONSENTIMENTO INFORMADO

TÍTULO DO ESTUDO PROYECTO: "Ferramentas didáticas da dança e do teatro que aportam a criação de um treinamento corporal para melhorar as patologias das costas, assim como a flexibilidade, a força-resistência e a elasticidade. ". INVESTIGADOR PRINCIPAL: Laura Janeth Rubiano Arroyo. SEDE DO ESTUDIO: Fundação Curro Valho, Belém PA, Brasil.

Você foi convidando a participar neste estudo de pesquisa por pertencer à oficina de iniciação teatral da Fundação Curro Velho. Em este processo sinta-se com liberdade para perguntar sobre qualquer processo que ajude a esclarecer suas dúvidas, uma vez que tinha compreendido o estudo e se você quer participar, então poderá assignar a folha de consentimento.

OBJETIVO DO ESTUDIO: Criar um treinamento corporal baseado nas ferramentas didáticas da dança e do teatro que permita melhorar a força - resistência, a flexibilidade e a elasticidade, diminuindo as patologias e lesões apresentadas ao nível do sistema musculo - esquelético das costas da população estudo.

PROCEDIMENTOS DO ESTUDIO: No caso de aceitar a sua participação no estudo, a investigadora realizara uma avaliação do seu ajuste postural, que inclui toma de fotografias e vídeos individuais para o análise de patologias das costas e fotografias grupais sobre a aplicação do treinamento para sua melhora corporal.

ESCLARECIMENTOS.

- Sua decisão de participar no estudo é voluntária.
- As fotos, dados, vídeos, declarações onde você, sua voz, seus escritos e demais material apareçam, poderão ser usados, unicamente para os fins do estudo, assim como publicadas no projeto de pesquisa e suas derivações sem receber dinheiro o nenhum benefício material a cambio. O único benefício que você vai receber, é de tipo qualificável e terá que ver com a sua melhora física postural.

Eu Patricia Pamela P. com identificação 6195172 da cidade Itanindea aceito participar do estudo

Eu _____ pai ou mãe de _____ com identificação _____ da cidade _____ aceito que meu filho (a) participe do estudo.

OS DADOS DOS MENORES DE 18 ANOS DEVERÃO SER ASINADOS PELOS PAIS.

CONSENTIMENTO INFORMADO

TÍTULO DO ESTUDO PROYECTO: "Ferramentas didáticas da dança e do teatro que aportam a criação de um treinamento corporal para melhorar as patologias das costas, assim como a flexibilidade, a força-resistência e a elasticidade. ". INVESTIGADOR PRINCIPAL: Laura Janeth Rubiano Arroyo. SEDE DO ESTUDIO: Fundação Curro Valho, Belém PA, Brasil.

Você foi convidado a participar neste estudo de pesquisa por pertencer à oficina de iniciação teatral da Fundação Curro Velho. Em este processo sinta-se com liberdade para perguntar sobre qualquer processo que ajude a esclarecer suas dúvidas, uma vez que tinha compreendido o estudo e se você quer participar, então poderá assignar a folha de consentimento.

OBJETIVO DO ESTUDIO: Criar um treinamento corporal baseado nas ferramentas didáticas da dança e do teatro que permita melhorar a força - resistência, a flexibilidade e a elasticidade, diminuindo as patologias e lesões apresentadas ao nível do sistema musculo - esquelético das costas da população estudo.

PROCEDIMENTOS DO ESTUDIO: No caso de aceitar a sua participação no estudo, a investigadora realizara uma avaliação do seu ajuste postural, que inclui toma de fotografias e vídeos individuais para o análise de patologias das costas e fotografias grupais sobre a aplicação do treinamento para sua melhora corporal.

ESCLARECIMENTOS.

- Sua decisão de participar no estudo é voluntária.
- As fotos, dados, vídeos, declarações onde você, sua voz, seus escritos e demais material apareçam, poderão ser usados, unicamente para os fins do estudo, assim como publicadas no projeto de pesquisa e suas derivações sem receber dinheiro o nenhum benefício material a cambio. O único benefício que você vai receber, é de tipo qualificável e terá que ver com a sua melhora física postural.

Eu Mairim P. da Silva com identificação 4164747 da cidade Belém aceito participar do estudo 98236-2543
Eu Mari, Silva 67@Hotmail.com com identificação _____ da cidade _____ aceito que meu filho (a) participe do estudo.

OS DADOS DOS MENORES DE 18 ANOS DEVERÃO SER ASINADOS PELOS PAIS.

CONSENTIMENTO INFORMADO

TÍTULO DO ESTUDO PROYECTO: "Ferramentas didáticas da dança e do teatro que aportam a criação de um treinamento corporal para melhorar as patologias das costas, assim como a flexibilidade, a força-resistência e a elasticidade.". INVESTIGADOR PRINCIPAL: Laura Janeth Rubiano Arroyo. SEDE DO ESTUDIO: Fundação Curro Valho, Belém PA, Brasil.

Você foi convidado a participar neste estudo de pesquisa por pertencer à oficina de iniciação teatral da Fundação Curro Velho. Em este processo sinta-se com liberdade para perguntar sobre qualquer processo que ajude a esclarecer suas dúvidas, uma vez que tinha compreendido o estudo e se você quer participar, então poderá assignar a folha de consentimento.

OBJETIVO DO ESTUDIO: Criar um treinamento corporal baseado nas ferramentas didáticas da dança e do teatro que permita melhorar a força - resistência, a flexibilidade e a elasticidade, diminuindo as patologias e lesões apresentadas ao nível do sistema musculo - esquelético das costas da população estudo.

PROCEDIMENTOS DO ESTUDO: No caso de aceitar a sua participação no estudo, a investigadora realizara uma avaliação do seu ajuste postural, que inclui toma de fotografias e vídeos individuais para o análise de patologias das costas e fotografias grupais sobre a aplicação do treinamento para sua melhora corporal.

ESCLARECIMENTOS.

- Sua decisão de participar no estudo é voluntária.
- As fotos, dados, vídeos, declarações onde você, sua voz, seus escritos e demais material apareçam, poderão ser usados, unicamente para os fins do estudo, assim como publicadas no projeto de pesquisa e suas derivações sem receber dinheiro o nenhum benefício material a cambio. O único benefício que você vai receber, é de tipo qualificável e terá que ver com a sua melhora física postural.

Eu Antônio Roberto S. Soares com identificação 5589301 da cidade Belém aceito participar do estudo

Eu _____ pai ou mãe de _____ com identificação _____ da cidade _____ aceito que meu filho (a) participe do estudo.

OS DADOS DOS MENORES DE 18 ANOS DEVERÃO SER ASINADOS PELOS PAIS.

CONSENTIMENTO INFORMADO

TÍTULO DO ESTUDO PROYECTO: "Ferramentas didáticas da dança e do teatro que aportam a criação de um treinamento corporal para melhorar as patologias das costas, assim como a flexibilidade, a força-resistência e a elasticidade. ". INVESTIGADOR PRINCIPAL: Laura Janeth Rubiano Arroyo. SEDE DO ESTUDIO: Fundação Curro Valho, Belém PA, Brasil.

Você foi convidado a participar neste estudo de pesquisa por pertencer à oficina de iniciação teatral da Fundação Curro Valho. Em este processo sinta-se com liberdade para perguntar sobre qualquer processo que ajude a esclarecer suas dúvidas, uma vez que tinha compreendido o estudo e se você quer participar, então poderá assignar a folha de consentimento.

OBJETIVO DO ESTUDIO: Criar um treinamento corporal baseado nas ferramentas didáticas da dança e do teatro que permita melhorar a força - resistência, a flexibilidade e a elasticidade, diminuindo as patologias e lesões apresentadas ao nível do sistema musculo - esquelético das costas da população estudo.

PROCEDIMENTOS DO ESTUDIO: No caso de aceitar a sua participação no estudo, a investigadora realizara uma avaliação do seu ajuste postural, que inclui toma de fotografias e vídeos individuais para o analise de patologias das costas e fotografias grupais sobre a aplicação do treinamento para sua melhora corporal.

ESCLARECIMENTOS.

- Sua decisão de participar no estudo é voluntária.
- As fotos, dados, vídeos, declarações onde você, sua voz, seus escritos e demais material apareçam, poderão ser usados, unicamente para os fins do estudo, assim como publicadas no projeto de pesquisa e suas derivações sem receber dinheiro o nenhum beneficio material a cambio. O único beneficio que você vai receber, é de tipo qualificável e terá que ver com a sua melhora física postural.

Eu ALAN F B DE SOUZA com identificação _____ da cidade _____ aceito participar do estudo

Eu JOSE FERREIRA pai ou mãe de MIGUEL JORGE + M com identificação _____ da cidade BELEM aceito que meu filho (a) participe do estudo.

OS DADOS DOS MENORES DE 18 ANOS DEVERÃO SER ASINADOS PELOS PAIS.

CONSENTIMENTO INFORMADO

TÍTULO DO ESTUDO PROYECTO: "Ferramentas didáticas da dança e do teatro que aportam a criação de um treinamento corporal para melhorar as patologias das costas, assim como a flexibilidade, a força-resistência e a elasticidade. ". INVESTIGADOR PRINCIPAL: Laura Janeth Rubiano Arroyo. SEDE DO ESTUDIO: Fundação Curro Valho, Belém PA, Brasil.

Você foi convidado a participar neste estudo de pesquisa por pertencer à oficina de iniciação teatral da Fundação Curro Velho. Em este processo sinta-se com liberdade para perguntar sobre qualquer processo que ajude a esclarecer suas dúvidas, uma vez que tinha compreendido o estudo e se você quer participar, então poderá assinar a folha de consentimento.

OBJETIVO DO ESTUDIO: Criar um treinamento corporal baseado nas ferramentas didáticas da dança e do teatro que permita melhorar a força - resistência, a flexibilidade e a elasticidade, diminuindo as patologias e lesões apresentadas ao nível do sistema músculo - esquelético das costas da população estudo.

PROCEDIMENTOS DO ESTUDIO: No caso de aceitar a sua participação no estudo, a investigadora realizara uma avaliação do seu ajuste postural, que inclui toma de fotografias e vídeos individuais para o análise de patologias das costas e fotografias grupais sobre a aplicação do treinamento para sua melhora corporal.

ESCLARECIMENTOS.

- Sua decisão de participar no estudo é voluntária.
- As fotos, dados, vídeos, declarações onde você, sua voz, seus escritos e demais material apareçam, poderão ser usados, unicamente para os fins do estudo, assim como publicadas no projeto de pesquisa e suas derivações sem receber dinheiro o nenhum benefício material a cambio. O único benefício que você vai receber, é de tipo qualificável e terá que ver com a sua melhora física postural.

Eu Diego Richier P. Torres com identificação 6520226 da cidade Amanindua aceito participar do estudo

Eu _____ pai ou mãe de _____ com identificação _____ da cidade _____ aceito que meu filho (a) participe do estudo.

OS DADOS DOS MENORES DE 18 ANOS DEVERÃO SER ASINADOS PELOS PAIS.

CONSENTIMENTO INFORMADO

TÍTULO DO ESTUDO PROYECTO: "Ferramentas didáticas da dança e do teatro que aportam a criação de um treinamento corporal para melhorar as patologias das costas, assim como a flexibilidade, a força-resistência e a elasticidade.". INVESTIGADOR PRINCIPAL: Laura Janeth Rubiano Arroyo. SEDE DO ESTUDIO: Fundação Curro Valho, Belém PA, Brasil.

Você foi convidado a participar neste estudo de pesquisa por pertencer à oficina de iniciação teatral da Fundação Curro Velho. Em este processo sinta-se com liberdade para perguntar sobre qualquer processo que ajude a esclarecer suas dúvidas, uma vez que tinha compreendido o estudo e se você quer participar, então poderá assinar a folha de consentimento.

OBJETIVO DO ESTUDIO: Criar um treinamento corporal baseado nas ferramentas didáticas da dança e do teatro que permita melhorar a força - resistência, a flexibilidade e a elasticidade, diminuindo as patologias e lesões apresentadas ao nível do sistema músculo - esquelético das costas da população estudo.

PROCEDIMENTOS DO ESTUDIO: No caso de aceitar a sua participação no estudo, a investigadora realizara uma avaliação do seu ajuste postural, que inclui toma de fotografias e vídeos individuais para o análise de patologias das costas e fotografias grupais sobre a aplicação do treinamento para sua melhora corporal.

ESCLARECIMENTOS.

- Sua decisão de participar no estudo é voluntária.
- As fotos, dados, vídeos, declarações onde você, sua voz, seus escritos e demais material apareçam, poderão ser usados, unicamente para os fins do estudo, assim como publicadas no projeto de pesquisa e suas derivações sem receber dinheiro o nenhum benefício material a cambio. O único benefício que você vai receber, é de tipo qualificável e terá que ver com a sua melhora física postural.

Eu Biomara P. Corra com identificação 7727332 da cidade Belém aceito participar do estudo

Eu Adriano Santos Pin pai ou mãe de Biomara P. Corra com identificação 557.387.102-19 da cidade Belém aceito que meu filho (a) participe do estudo.

OS DADOS DOS MENORES DE 18 ANOS DEVERÃO SER ASINADOS PELOS PAIS.

CONSENTIMENTO INFORMADO

TÍTULO DO ESTUDO PROYECTO: "Ferramentas didáticas da dança e do teatro que aportam a criação de um treinamento corporal para melhorar as patologias das costas, assim como a flexibilidade, a força-resistência e a elasticidade.". INVESTIGADOR PRINCIPAL: Laura Janeth Rubiano Arroyo. SEDE DO ESTUDIO: Fundação Curro Valho, Belém PA, Brasil.

Você foi convidado a participar neste estudo de pesquisa por pertencer à oficina de iniciação teatral da Fundação Curro Valho. Em este processo sinta-se com liberdade para perguntar sobre qualquer processo que ajude a esclarecer suas dúvidas, uma vez que tinha compreendido o estudo e se você quer participar, então poderá assinar a folha de consentimento.

OBJETIVO DO ESTUDIO: Criar um treinamento corporal baseado nas ferramentas didáticas da dança e do teatro que permita melhorar a força - resistência, a flexibilidade e a elasticidade, diminuindo as patologias e lesões apresentadas ao nível do sistema musculo - esquelético das costas da população estudo.

PROCEDIMENTOS DO ESTUDIO: No caso de aceitar a sua participação no estudo, a investigadora realizara uma avaliação do seu ajuste postural, que inclui toma de fotografias e vídeos individuais para o análise de patologias das costas e fotografias grupais sobre a aplicação do treinamento para sua melhora corporal.

ESCLARECIMENTOS.

- Sua decisão de participar no estudo é voluntária.
- As fotos, dados, vídeos, declarações onde você, sua voz, seus escritos e demais material apareçam, poderão ser usados, unicamente para os fins do estudo, assim como publicadas no projeto de pesquisa e suas derivações sem receber dinheiro o nenhum benefício material a cambio. O único benefício que você vai receber, é de tipo qualificável e terá que ver com a sua melhora física postural.

Eu ayon lo. Almeida com identificação 7202392 da cidade Belém aceito participar do estudo

Eu _____ pai ou mãe de _____ com identificação _____ da cidade _____ aceito que meu filho (a) participe do estudo.

OS DADOS DOS MENORES DE 18 ANOS DEVERÃO SER ASINADOS PELOS PAIS.

CONSENTIMENTO INFORMADO

TÍTULO DO ESTUDO PROYECTO: "Ferramentas didáticas da dança e do teatro que aportam a criação de um treinamento corporal para melhorar as patologias das costas, assim como a flexibilidade, a força-resistência e a elasticidade.". INVESTIGADOR PRINCIPAL: Laura Janeth Rubiano Arroyo. SEDE DO ESTUDIO: Fundação Curro Valho, Belém PA, Brasil.

Você foi convidado a participar neste estudo de pesquisa por pertencer à oficina de iniciação teatral da Fundação Curro Valho. Em este processo sinta-se com liberdade para perguntar sobre qualquer processo que ajude a esclarecer suas dúvidas, uma vez que tinha compreendido o estudo e se você quer participar, então poderá assinar a folha de consentimento.

OBJETIVO DO ESTUDIO: Criar um treinamento corporal baseado nas ferramentas didáticas da dança e do teatro que permita melhorar a força - resistência, a flexibilidade e a elasticidade, diminuindo as patologias e lesões apresentadas ao nível do sistema musculo - esquelético das costas da população estudo.

PROCEDIMENTOS DO ESTUDIO: No caso de aceitar a sua participação no estudo, a investigadora realizara uma avaliação do seu ajuste postural, que inclui toma de fotografias e vídeos individuais para o análise de patologias das costas e fotografias grupais sobre a aplicação do treinamento para sua melhora corporal.

ESCLARECIMENTOS.

- Sua decisão de participar no estudo é voluntária.
- As fotos, dados, vídeos, declarações onde você, sua voz, seus escritos e demais material apareçam, poderão ser usados, unicamente para os fins do estudo, assim como publicadas no projeto de pesquisa e suas derivações sem receber dinheiro o nenhum benefício material a cambio. O único benefício que você vai receber, é de tipo qualificável e terá que ver com a sua melhora física postural.

Eu Stephanny Dias com identificação 6727168 da cidade Belém aceito participar do estudo

Eu _____ pai ou mãe de _____ com identificação _____ da cidade _____ aceito que meu filho (a) participe do estudo.

OS DADOS DOS MENORES DE 18 ANOS DEVERÃO SER ASINADOS PELOS PAIS.

CONSENTIMENTO INFORMADO

TÍTULO DO ESTUDO PROYECTO: "Ferramentas didáticas da dança e do teatro que aportam a criação de um treinamento corporal para melhorar as patologias das costas, assim como a flexibilidade, a força-resistência e a elasticidade. ". INVESTIGADOR PRINCIPAL: Laura Janeth Rubiano Arroyo. SEDE DO ESTUDIO: Fundação Curro Valho, Belém PA, Brasil.

Você foi convidado a participar neste estudo de pesquisa por pertencer à oficina de iniciação teatral da Fundação Curro Velho. Em este processo sinta-se com liberdade para perguntar sobre qualquer processo que ajude a esclarecer suas dúvidas, uma vez que tinha compreendido o estudo e se você quer participar, então poderá assignar a folha de consentimento.

OBJETIVO DO ESTUDIO: Criar um treinamento corporal baseado nas ferramentas didáticas da dança e do teatro que permita melhorar a força - resistência, a flexibilidade e a elasticidade, diminuindo as patologias e lesões apresentadas ao nível do sistema musculo - esquelético das costas da população estudo.

PROCEDIMENTOS DO ESTUDIO: No caso de aceitar a sua participação no estudo, a investigadora realizara uma avaliação do seu ajuste postural, que inclui toma de fotografias e vídeos individuais para o analise de patologias das costas e fotografias grupais sobre a aplicação do treinamento para sua melhora corporal.

ESCLARECIMENTOS.

- Sua decisão de participar no estudo é voluntária.
- As fotos, dados, vídeos, declarações onde você, sua voz, seus escritos e demais material apareçam, poderão ser usados, unicamente para os fins do estudo, assim como publicadas no projeto de pesquisa e suas derivações sem receber dinheiro o nenhum beneficio material a cambio. O único beneficio que você vai receber, é de tipo qualificável e terá que ver com a sua melhora física postural.

Eu Andriá Silva de Melo com identificação RG 5055016 da cidade Belém aceito participar do estudo

Eu _____ pai ou mãe de _____ com identificação _____ da cidade _____ aceito que meu filho (a) participe do estudo.

OS DADOS DOS MENORES DE 18 ANOS DEVERÃO SER ASINADOS PELOS PAIS.