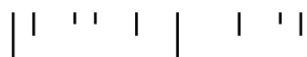


Quais os motivos que levam adultos a  
frequentar aulas de teatro em regime  
pós-laboral?

Maria Costa

Dissertação apresentada à Escola Superior de Educação de Lisboa para  
obtenção de grau de mestre em Educação Artística,  
na vertente de Teatro na Educação

2024-2025



Quais os motivos que levam adultos a  
frequentar aulas de teatro em regime  
pós-laboral?

Maria Costa

Dissertação apresentada à Escola Superior de Educação de Lisboa para  
obtenção de grau de mestre em Educação Artística,  
na vertente de Teatro na Educação

Orientadora: Susana Vidal

Júri

Presidente: Miguel Falcão

Arguente: Natália Vieira

2024-2025

| ' ' | | ' ' |

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a todos os que contribuíram para a concretização deste trabalho e que acreditaram em mim ao longo do caminho percorrido.

- À minha família pelo amor e apoio incondicional que me fez continuar e acreditar que seria possível atingir este objetivo, principalmente os meus avós pois sem eles não concretizava este objetivo.
- Ao meu Pai por toda a paciência, sem ele não teria conseguido superar vários obstáculos durante este percurso.
- À Professora Doutora Susana Vidal, orientadora desta investigação, pela ajuda, paciência, pela exigência de rigor, por estar sempre pronta a ouvir-me e acreditar nas minhas capacidades.
- À minha amiga Maria Duarte pelo apoio, companheirismo e paciência nos momentos em que mais estava desmotivada e perdida.
- Às minhas colegas de mestrado, com quem partilhei bons momentos e me fizeram crescer como pessoa e profissional.
- E finalmente, obrigado aos entrevistados e participantes nos inquéritos, sem eles esta dissertação não seria possível.

## RESUMO:

Esta dissertação analisa as razões que levam adultos a frequentar aulas de teatro em regime pós-laboral. O enquadramento teórico contempla o Teatro Amador, o teatro comunitário e a sua articulação com o conceito de lazer, em particular o *Serious Leisure* de Robert Stebbins, bem como as relações entre a prática teatral e a saúde mental.

A investigação seguiu uma metodologia mista, entendida como a articulação de métodos qualitativos e quantitativos: realizaram-se entrevistas semiestruturadas a professores de teatro e aplicaram-se inquéritos por questionário a alunos que frequentam aulas de teatro fora de contextos profissionais, conciliando-as com as suas rotinas de trabalho e vida pessoal.

Os resultados revelam que as principais motivações para participar nestas atividades incluem a necessidade de expressão pessoal, a valorização do bem-estar emocional, o desenvolvimento de competências ao nível das relações e a integração num grupo ou comunidade artística. Verificou-se ainda que o teatro contribui para a melhoria da autoestima e da confiança, funcionando como um espaço de socialização e de equilíbrio face às exigências do quotidiano.

Conclui-se que a prática teatral em regime pós-laboral, para além de constituir uma forma de lazer, assume um papel transformador, proporcionando experiências significativas que reforçam a identidade pessoal, a coesão social e a promoção da saúde mental.

Palavras-chave: Teatro Amador; teatro comunitário; lazer; lazer sério; saúde mental; educação não formal.

## **Abstract**

This dissertation analyzes the reasons why adults choose to attend theatre classes in a post-work context. The theoretical framework encompasses amateur theatre, community theatre, and their connection with the concept of leisure, particularly Robert Stebbins' Serious Leisure Perspective, as well as the relationships between theatrical practice and mental health.

The research followed a mixed methodology: semi-structured interviews were conducted with theatre teachers, and questionnaire surveys were administered to students who attend theatre classes outside professional contexts, balancing these activities with their work routines and personal lives.

The results reveal that the main motivations for participating in these activities include the need for personal expression, the appreciation of emotional well-being, the development of interpersonal skills, and the desire to be part of an artistic group or community. It was also found that theatre contributes to improved self-esteem and confidence, serving as a space for socialization and balance in the face of everyday demands.

It can be concluded that engaging in theatre practice after working hours, in addition to serving as a form of leisure, plays a transformative role by providing meaningful experiences that strengthen personal identity, foster social cohesion, and promote mental health.

Keywords: amateur theatre; community theatre; leisure; serious leisure; mental health; non-formal.

## ÍNDICE GERAL

1. INTRODUÇÃO .....	1
2. Enquadramento Teórico.....	4
2.1-Teatro Amador.....	6
2.1.1-Teatro de Amador.....	7
2.1.1.1-O grupo de Teatro de Ação Cultural de Almada (1974-1976).....	8
2.1.2-Diferenças entre Teatro Amador e Teatro de Amadores.....	9
2.1.4 Teatro e Comunidade.....	10
2.1.5- Teatro Amador vs. Teatro Comunitário.....	11
2.2- Lazer.....	12
2.2.1. Lazer sério de Stebbins.....	13
2.2.1.1-Lazer Sério.....	13
2.2.1.2-Lazer Casual.....	14
2.2.1.3-Lazer como Projeto.....	14
2.2.2 Teoria do Flow de Csikzentmihalyi: Impacto nas Atividades de Lazer.....	15
2.3-Teatro e Saúde Mental: Explorando a Interseção.....	16
2.3.1-Psicodrama.....	18
2.3.2- Drama terapia.....	19
2.3.3-Teatro terapêutico.....	20
2.3.4- Sociodrama: Transformação Social através da Ação e Reflexão.....	22
3-Percurso Metodológico.....	24
3.1-Abordagem Qualitativa.....	26
4. Apresentação e análise de resultados.....	28
4.1 Entrevistas.....	29
4.2 Inquéritos.....	53
5.Discussão de Resultados.....	61
6.Considerações Finais.....	65
Referências.....	67
Anexos .....	71

Anexo A – Autorizações dos entrevistados .....	72
Anexo B – Transcrições das entrevistas .....	75
Anexo B1 – Entrevista Filipe .....	75
Anexo B2 – Entrevista Pablo .....	79
Anexo B3 – Entrevista Inês .....	90
Anexo C – Inquéritos por questionário .....	95

# 1. INTRODUÇÃO

| | " | | | "

Num final de tarde, depois do trabalho, um grupo de adultos reúne-se numa sala de ensaio para uma aula de teatro. Entre os participantes encontram-se profissionais de áreas muito distintas — professores, técnicos de saúde, engenheiros, reformados — que, todas as semanas, dedicam parte do seu tempo livre a esta atividade. Durante algumas horas, suspendem as exigências do quotidiano e mergulham num espaço de expressão, partilha e criação. O que começa como um simples exercício de representação transforma-se, para muitos, num momento de libertação pessoal e de encontro com o outro.

Foi precisamente num contexto semelhante, enquanto aluna de uma turma de iniciação ao teatro, que surgiu o interesse que deu origem a esta investigação. A convivência com colegas de percursos profissionais e pessoais muito diversos, levou-me a questionar o que motivava aquelas pessoas a frequentar aulas de teatro após o trabalho. A curiosidade em compreender estas motivações e o impacto que esta prática poderia ter na vida dos participantes constituiu o ponto de partida para este estudo. Assim, formulou-se a questão central que orienta a presente dissertação: o que leva pessoas adultas a escolherem o teatro como atividade pós-laboral?

A relevância deste tema justifica-se não apenas pelo seu potencial de promover o bem-estar e o desenvolvimento pessoal, mas também pela escassez de estudos centrados em adultos que praticam teatro fora de contextos profissionais. A maioria das investigações tende a abordar a influência do teatro em grupos específicos — como crianças, idosos ou comunidades marginalizadas —, deixando menos explorada a experiência dos adultos que escolhem o teatro como forma de lazer e expressão.

O objetivo geral desta dissertação é compreender as motivações que conduzem os adultos a praticar teatro como atividade de tempos livres. Especificamente, pretende-se identificar os fatores motivacionais, analisar os benefícios percebidos e compreender o papel do teatro no bem-estar e na vivência quotidiana dos participantes.

Para atingir estes objetivos, recorreu-se a uma abordagem mista, adequada à análise aprofundada de experiências subjetivas e de significados individuais. O estudo desenvolveu-se em várias fases: numa primeira etapa, realizaram-se entrevistas a três professores de teatro com experiência consolidada no contexto de formação em teatro não profissional, reconhecendo que, embora se trate de uma prática não profissional, o teatro amador pode contar com a orientação de professores ou encenadores com formação e experiência na área, a fim de recolher perspetivas

especializadas e identificar dimensões relevantes para o estudo. A partir dessas entrevistas, elaborou-se um inquérito por questionário dirigido a participantes de teatro amador ou não profissionais. Os dados recolhidos foram posteriormente articulados com uma pesquisa documental e teórica, permitindo construir uma análise integrada e fundamentada.

A presente dissertação organiza-se em três partes principais. A primeira apresenta o enquadramento teórico, que aborda os conceitos de teatro amador, lazer e a relação entre teatro e saúde mental. A segunda parte descreve a metodologia e apresenta a análise dos resultados obtidos através das entrevistas e dos inquéritos. Por fim, a terceira parte é dedicada à discussão e conclusão, onde se sintetizam os principais contributos do estudo e se reflete sobre o papel do teatro amador enquanto prática cultural e forma de lazer na vida adulta.

Para contextualizar o tema e apoiar a análise dos resultados obtidos, o capítulo seguinte desenvolve o enquadramento teórico, onde são explorados os conceitos de teatro amador, lazer e o impacto do teatro na vida e bem-estar dos adultos.

## 2. Enquadramento Teórico

| " | | " |

O interesse por este estudo surgiu da curiosidade em compreender o que motiva pessoas com diferentes profissões e estilos de vida a frequentarem aulas de iniciação ao teatro após um dia de trabalho, ou durante os fins de semana. Em determinado momento da minha trajetória, participei de aulas de teatro aos sábados de manhã, onde tive a oportunidade de conhecer um grupo de pessoas com histórias de vida e rotinas bastante diversas, que se reuniam semanalmente para duas horas de aulas de iniciação ao teatro — uma das muitas formações oferecidas pela escola, sempre com grande adesão. Essa experiência pessoal despertou o interesse em investigar os fatores que levam adultos a procurar esse tipo de atividade no seu tempo livre.

Com base nesta experiência pessoal, decidi aprofundar a investigação sobre os fatores que levam indivíduos a dedicar parte do seu tempo livre ao teatro. Um dos principais focos deste estudo é o teatro amador, uma vez que o público-alvo pratica teatro de forma não profissional, encarando-o apenas como um hobby e não como fonte de rendimento. Durante a pesquisa, deparei-me com as definições de teatro amador e teatro comunitário, ambas relevantes para a reflexão sobre o conceito de comunidade — entendido como um grupo de pessoas que partilham interesses, características ou objetivos comuns, criando um sentido de pertença, cooperação e apoio mútuo.

O lazer constitui um aspeto central nesta investigação, pois é neste âmbito que a atividade teatral é praticada e desenvolvida.

Devido a experiências anteriores, procurei também investigar a relação entre o teatro e a saúde mental, o que me levou a explorar conceitos como psicodrama, dramaterapia, teatro terapêutico e sociodrama. Embora estes conceitos não constituam o foco das aulas frequentadas pela população estudada, considero relevante compreender as técnicas e as relações existentes entre elas, a fim de aprofundar os motivos que levam um número crescente de pessoas à prática desta atividade.

A prática do teatro amador revela uma diversidade significativa de perspetivas e motivações, que vão desde o desejo de autoexpressão e desenvolvimento pessoal até à busca por um sentido de comunidade e pertença. Ao investigar estes motivos, pretendo evidenciar o papel fundamental que o teatro desempenha na vida dos seus praticantes, não apenas enquanto forma de arte, mas também como atividade que enriquece o quotidiano e contribui para o bem-estar emocional e social.

Assim, esta dissertação tem como objetivo aprofundar a compreensão sobre o teatro amador, explorando as razões que levam indivíduos a participar nesta forma de arte nos seus tempos

livres e analisando de que modo essa prática influencia as suas vidas e as das comunidades em que se inserem.

## **2.1-Teatro Amador**

Esta investigação surgiu do interesse em estudar o teatro amador, uma vez que a população-alvo é composta por pessoas que o praticam de forma não profissional. O teatro amador tem desempenhado um papel significativo na expressão cultural e social de diversas comunidades, proporcionando a indivíduos de diferentes contextos a oportunidade de explorar as artes cénicas. Diferentemente do teatro profissional, esta forma de expressão não visa fins lucrativos, mas sim o desenvolvimento pessoal, a interação comunitária e a preservação cultural.

A relevância do teatro amador como ferramenta de inclusão e desenvolvimento social motivou a escolha deste tema. Frequentemente, tais atividades são promovidas por grupos comunitários, escolas, associações culturais e outras iniciativas locais que buscam incentivar a criatividade e a interação social por meio das artes cénicas. Ao longo desta investigação, pretende-se compreender as motivações que levam os indivíduos a envolverem-se no Teatro Amador, os benefícios que retiram dessa experiência e os desafios que enfrentam. Além disso, busca-se analisar o impacto do Teatro Amador na formação pessoal e coletiva dos seus participantes, bem como o seu contributo para a dinamização cultural das comunidades em que está inserido.

Assim, esta pesquisa procura, não apenas, explorar a dimensão artística do Teatro Amador, mas também destacar a sua influência na construção de identidades, no fortalecimento dos laços sociais e na democratização do acesso à cultura.

O teatro amador constitui uma forma de expressão artística desenvolvida por participantes não profissionais e não remunerados, que realizam produções teatrais por interesse pessoal, desejo de aprendizagem e ocupação do tempo livre, contando, em muitos casos, com a orientação de professores ou encenadores profissionais. Este tipo de teatro caracteriza-se, geralmente, pela participação de pessoas de diferentes idades e origens, que se reúnem em grupos ou companhias para montar e apresentar peças teatrais em diversos espaços, como escolas, centros comunitários, igrejas e pequenas salas de espetáculo.

O teatro amador desempenha um papel crucial na comunidade, ao proporcionar uma plataforma para o desenvolvimento da criatividade, da expressão artística e do fortalecimento dos laços sociais. Além disso, permite que o público local tenha acesso ao teatro de forma acessível e informal. Exemplo disso é o surgimento de diversos grupos de teatro amador em Lisboa, como o Cardume, Improv FX, Teatro à Parte.

### **2.1.1-Teatro de Amador**

Ao investigar o teatro amador, constatei a existência do conceito de teatro de amador. Diante disso, realizei uma breve análise para compreender em qual categoria se enquadrava a população alvo deste estudo.

O teatro amador é uma modalidade teatral realizada por pessoas que não possuem formação profissional na área. Esses indivíduos, denominados amadores, participam em produções teatrais por paixão, interesse pessoal ou como hobby, e não como profissão remunerada.

A principal distinção não reside nas produções em si, mas nos elementos envolvidos e nas suas motivações: o termo “teatro amador” refere-se às produções realizadas por amadores e para eles próprios, enquanto “teatro de amadores” designa igualmente produções sem fins lucrativos, protagonizadas por artistas não profissionais.

As peças de Teatro Amador podem ser encenadas em diversos locais, como escolas, centros comunitários, clubes sociais, igrejas e pequenas companhias de teatro. Apesar de não serem normalmente remunerados, os participantes investem muito tempo e esforço nos ensaios e nas apresentações, demonstrando um elevado nível de dedicação e qualidade.

Este tipo de teatro possibilita que pessoas de todas as idades e origens explorem e expressem a sua criatividade, desenvolvendo competências de representação, encenação, produção e trabalho em equipa. Além disso, contribui significativamente para a vida cultural das comunidades, proporcionando entretenimento acessível e facilitando o acesso à cultura.

### **2.1.1.1-O grupo de Teatro de Ação Cultural de Almada (1974-1976)**

A investigação sobre o Grupo de Teatro de Ação Cultural de Almada (1974-1976) revelou-se essencial para entender a dinâmica do Teatro Amador em Portugal, proporcionando uma visão mais aprofundada sobre o seu funcionamento e impacto no contexto cultural da época.

Durante o Período Revolucionário em Curso (PREC), o Teatro de Ação Cultural de Almada (TACA), formado por estudantes das escolas técnicas locais, encontrou no teatro e na revolução não apenas rituais de passagem, mas também espaços para experimentação. Adotaram a performance como uma ferramenta transformadora e a utopia como um ideal mobilizador. Nesse contexto, o teatro proporcionou experiências comunitárias, onde indivíduos se uniram num coletivo, alinhados com a visão de harmonia universal de Turner<sup>1</sup>. Valorizaram a força do coletivo, evidente em atividades como o Serviço Cívico Estudantil e as Campanhas de Dinamização Cultural, descentralizando a cultura para alcançar diferentes públicos.

As Campanhas de Dinamização Cultural, entre 1974 e 1975, foram cruciais como um movimento cultural, apesar de terem sido alvo de críticas. Sónia Almeida<sup>2</sup> destaca como a recuperação da memória permitiu aos protagonistas confrontar a narrativa oficial, revelando um movimento revolucionário e cultural subestimado pela história dominante. Este movimento abrangeu diversas formas de expressão artística, incluindo artes plásticas, teatro, cinema, música, dança e circo, descentralizando a cultura para alcançar comunidades que raramente tinham acesso às artes. O teatro desempenhou um papel crucial ao apresentar peças de autores provocativos como Bertolt Brecht e na criação de textos políticos que alteraram a dinâmica entre público e atores.

Este período testemunhou uma interação profunda entre o "drama social" e o "drama de palco", não como um ciclo repetitivo, mas como um processo contínuo de mudança de percepções e compreensão da sociedade, demonstrado em várias performances revolucionárias. As práticas performativas geraram momentos reflexivos que inspiraram a transformação social através de narrativas, experiências e expressões artísticas.

---

<sup>1</sup> O conceito de "harmonia universal" de Turner refere-se ao estado de comunhão e coesão social que emerge em experiências coletivas, como rituais ou práticas artísticas, promovendo unidade e pertença entre os participantes. (Turner, 1969)

<sup>2</sup> Sónia Almeida é uma antropóloga e professora universitária, que apesar de nunca ter sido participante ou atriz no Teatro de Ação Cultural de Almada na época foi uma investigadora que décadas mais tarde recuperou a memória e a história desse movimento cultural na sua investigação. Reconhecendo a importância crucial dessas campanhas na democratização do acesso à cultura em Portugal.

Os jovens do TACA exemplificaram essa interação, utilizando o teatro não apenas como forma de expressão criativa, mas também como instrumento para desafiar e transformar a sociedade, influenciados pela teoria de Augusto Boal<sup>3</sup>. Para Boal, o teatro constitui uma ferramenta política, capaz de envolver os participantes em processos de ação e transformação social. O grupo representa, assim, um exemplo do surgimento deste tipo de teatro e do seu papel transformador na sociedade.

### 2.1.2-Diferenças entre Teatro Amador e Teatro de Amadores

Durante o desenvolvimento desta pesquisa sobre o teatro amador, identifiquei o conceito de “teatro de amadores” e constatei que há uma distinção relevante entre ambos os termos. Considerando a importância dessa diferenciação para a compreensão do fenômeno, optei por aprofundar essa análise ao longo da tese.

Embora relacionados, “teatro amador” e “teatro de amadores” referem-se a dimensões distintas da prática teatral não profissional, cada qual abrangendo aspectos específicos desse campo. O **Teatro Amador** tem como foco a atividade teatral em si. Refere-se a qualquer forma de produção ou prática teatral realizada por indivíduos não profissionais, independentemente do contexto ou do tipo da produção. Esta categoria abrange desde pequenas encenações em escolas e centros culturais até grandes festivais de Teatro Amador. Embora a qualidade técnica e cênica possa variar, o Teatro Amador valoriza a expressão criativa e a dedicação dos participantes, resultando muitas vezes, em produções bastante conseguidas e elaboradas.

Por outro lado, o **teatro de amadores** coloca o foco nas pessoas envolvidas na prática teatral. Este termo refere-se especificamente a um grupo de indivíduos que participam do teatro sem ter formação profissional na área. Aqui, a ênfase está na experiência coletiva, na colaboração e aprendizagem mútua dentro de uma comunidade teatral. O teatro de amadores pode criar uma identidade coletiva forte, onde o grupo se reúne, não apenas para representar, mas também para compartilhar experiências e explorar a arte teatral como um meio de expressão pessoal e social.

---

<sup>3</sup> Augusto Boal desenvolveu o Teatro do Oprimido como uma metodologia teatral voltada para a transformação social, inspirada na pedagogia crítica de Paulo Freire. Através de técnicas como o Teatro-Fórum, o Teatro-Imagem e o Teatro Invisível, Boal propõe que o público deixe de ser mero espectador e se torne espect-ator, intervindo nas cenas e refletindo sobre situações de opressão vividas no cotidiano. Cf. BOAL, Augusto. *Teatro do Oprimido e outras poéticas políticas*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2009.

Apesar das nuances existentes entre os conceitos, observa-se que, na prática, os termos são frequentemente utilizados de forma intercambiável. Ambos se referem à prática teatral desenvolvida por indivíduos não remunerados, motivados pelo prazer, pelo interesse pessoal ou pelo apreço à arte teatral. Essas modalidades de teatro contribuem significativamente para o enriquecimento da vida cultural das comunidades, ao oferecerem entretenimento acessível e promoverem a criatividade, o desenvolvimento pessoal e o fortalecimento do senso de comunidade entre os participantes.

### **2.1.3 Teatro e Comunidade**

Inicialmente, não compreendia o teatro amador como uma prática inserida no contexto comunitário. Contudo, ao aprofundar o conceito de comunidade proposto por Ivan Illich (Illich, 1970) passei a perceber de forma mais clara o potencial do teatro amador como agente de transformação social, o que me levou a reconsiderar sua relação com o público-alvo deste estudo.

Atualmente, observa-se uma interligação frequente entre o teatro comunitário e o teatro amador, sendo a fronteira entre ambos bastante tênue. Diante disso, torna-se fundamental examinar a definição de teatro comunitário para compreender as distinções existentes, ainda que esta dissertação privilegie a análise do teatro de amadores em detrimento do teatro comunitário.

O teatro comunitário é uma prática que coloca ênfase na participação ativa dos membros locais em todas as fases da produção teatral, desde a concepção até a apresentação. O seu objetivo não se limita apenas a refletir a vida e os desafios das comunidades, mas também a fortalecer os laços sociais, promover a inclusão e capacitar os participantes. Frequentemente, surge como resposta às necessidades e interesses específicos de uma comunidade, abordando questões sociais, culturais e políticas relevantes para os envolvidos.

A reflexão de Ivan Illich sobre comunidade foi crucial ao estudar o teatro comunitário. Mesmo em grupos que não se enquadram na definição tradicional de comunidade, pois consistem em pessoas reunidas em um determinado lugar e hora, Illich argumenta que esses grupos também se podem tornar comunidades, criando laços significativos entre os indivíduos.

Illich propõe que a verdadeira essência de uma comunidade não depende da presença de grandes instituições ou infraestruturas complexas. Em vez disso, ela manifesta-se na capacidade das pessoas se reunirem localmente para realizar atividades conjuntas significativas. Para Illich, a

construção de uma comunidade genuína envolve interações simples e diretas entre os membros, sem a necessidade excessiva de estruturas formais ou burocráticas.

Assim, o conceito de Illich sobre comunidade enfatiza a importância da descentralização, da participação ativa dos indivíduos e do fortalecimento das relações interpessoais como elementos essenciais para o desenvolvimento de uma comunidade saudável e resiliente (Illich, 1970)

O teatro comunitário insere-se entre metodologias que estimulam uma abordagem crítica da arte e dialogam com contextos sociais, com objetivos participativos, pedagógicos, educacionais e políticos (Serafino, 2022).

#### **2.1.4- Teatro Amador vs. Teatro Comunitário**

Fiz uma pesquisa acerca das diferenças entre o teatro amador e o teatro comunitário, com o objetivo de compreender até que ponto essas duas práticas se distinguem, conforme frequentemente sugerido na literatura, e se, de facto, suas características apresentam divergências significativas.

O Teatro Amador caracteriza-se pela prática teatral realizada por entusiastas/ sem formação profissional formal (amadores), movidos sobretudo pela paixão pelo teatro e pela vontade de participar em novas experiências criativas. A aprendizagem decorre, em grande parte, da experiência prática e da colaboração entre pares, sendo comum que os grupos – geralmente associações culturais ou coletividades locais sem fins lucrativos – apresentem as suas produções a audiências de proximidade (Desgranges, 2006).

Já o Teatro Comunitário, embora também envolva a participação de não profissionais e se desenvolva em estruturas semelhantes, distingue-se pela sua intencionalidade social e política. Mais do que o entretenimento ou a expressão individual, procura mobilizar a comunidade em torno de problemas locais, promovendo a reflexão crítica, o diálogo e coesão social (Prentki & Preston, 2009).

Apesar das diferenças, ambos os tipos de teatro partilham características relevantes: a abertura à participação voluntária, a proximidade com o público local e a valorização do processo coletivo de criação. No entanto, divergem na sua finalidade central: no Teatro Amador sobressai a realização pessoal e a fruição estética, enquanto no teatro comunitário predomina o objetivo de gerar impacto social e comunitário, funcionando como instrumento de inclusão e transformação (Boal, 1974; Cohen-Cruz, 2005).

Segundo Nogueira (s.d.), o teatro amador é praticado por pessoas que não têm o teatro como profissão, enquanto o teatro comunitário enfatiza o envolvimento coletivo e a transformação social, muitas vezes com objetivos pedagógicos e políticos.

## **2.2- Lazer**

Ao analisar estas formas de prática teatral, torna-se relevante enquadrá-las também no domínio do lazer. O Teatro Amador, ao centrar-se na expressão pessoal, no prazer da participação e na aprendizagem prática, pode ser entendido como uma atividade de lazer que proporciona não apenas entretenimento, mas também o desenvolvimento individual e a socialização. Já o teatro comunitário, embora mantenha uma dimensão lúdica e participativa, ultrapassa a esfera do lazer entendido apenas como uma atividade meramente recreativa, assumindo igualmente um papel de intervenção social e de fortalecimento da comunidade. Neste sentido, o conceito de lazer permite compreender o modo como estas práticas se inserem na vida quotidiana dos participantes, contribuindo tanto para o bem-estar individual como para a coesão social.

Fui estudar o conceito de lazer, tendo em vista que as pessoas envolvidas neste estudo dedicam parte das suas horas de lazer à prática do teatro. Esse enfoque permitiu-me compreender como o Teatro Amador se insere nas rotinas diárias dos participantes e como essa atividade pode ser uma forma de lazer, além de contribuir para o seu bem-estar e desenvolvimento pessoal.

O lazer desempenha um papel crucial na minha pesquisa, uma vez que a população estudada pratica teatro como uma atividade de lazer. Compreender a sua definição é essencial para este estudo.

Existem várias interpretações do conceito de lazer. Algumas abordagens, como a de Primeau (1996), argumentam que definições baseadas apenas na disponibilidade de tempo não transmitem completamente sua essência. Essas definições são consideradas excessivamente amplas, pois focalizam apenas o aspeto temporal, negligenciando a experiência vivida durante o lazer (Primeau, 1996)

Adicionalmente, o tédio é frequentemente classificado como uma forma de lazer. Ele pode surgir da falta de atividades ou da participação em atividades pouco estimulantes, resultando em um estado mental negativo. Isso contradiz a concepção do lazer como uma atividade intrinseca-

mente prazerosa, que se espera proporcionar um estado mental positivo (Stebbins, 2020). Portanto, uma definição abrangente de lazer deve considerar tanto a dimensão temporal quanto a dimensão experiencial, enfatizando a importância de experiências positivas e satisfatórias. Este entendimento mais completo do conceito de lazer é crucial para explorar como o Teatro Amador se encaixa nas práticas de lazer dos participantes da pesquisa.

### **2.2.1. Lazer sério de Stebbins**

A perspectiva do Lazer Sério (PLS) de Robert A. Stebbins é uma das teorias mais reconhecidas no estudo do lazer atualmente. Desenvolvida pelo sociólogo em 1973, esta teoria tem evoluído ao longo dos anos com contribuições de diversos colaboradores, impactando significativamente áreas como envelhecimento ativo, reabilitação neurológica e bem-estar.

Stebbins categoriza o lazer em três tipos distintos: lazer sério, lazer casual e lazer como projeto, cada um caracterizado por suas próprias peculiaridades, recompensas e custos associados (Stebbins, 2020). Além dessas categorias, a teoria também explora o conceito de trabalho devotado, que, juntamente com o lazer sério, compõe o que ele chama de atividades sérias. Nas seções seguintes, serão introduzidos e descritos detalhadamente cada um desses conceitos.

#### **2.2.1.1- Lazer Sério**

O lazer sério é uma atividade na qual as pessoas se envolvem profundamente, tornando-se uma parte essencial da sua identidade. Isso leva os participantes a dedicarem-se de forma sistemática, desenvolvendo gradualmente as suas habilidades ao longo do tempo (Stebbins, 2020).

Embora obrigue a um investimento significativo, incluindo tempo, esforço e desenvolvimento de competências, o lazer sério proporciona diversos benefícios, como: a realização pessoal, o autoconhecimento e o fortalecimento de relações sociais, que compensam esse esforço (Stebbins, 2020).

Segundo Stebbins (2007), o lazer sério é caracterizado pelo envolvimento sistemático em atividades amadoras, hobbyistas ou voluntárias, que exigem aquisição de habilidades, conhecimento e experiência, proporcionando satisfação duradoura e identidade social.

### **2.2.1.2-Lazer Casual**

O lazer casual é uma forma de lazer de curta duração, instantânea e naturalmente agradável, que requer pouco ou nenhum treino específico para ser desfrutado (Stebbins, 2020). Este tipo de lazer abrange oito categorias distintas: jogo, relaxamento, entretenimento passivo, entretenimento ativo, interações sociais, estimulação sensorial, voluntariado casual e atividades aeróbicas (Stebbins, 2020).

Cada uma dessas categorias de lazer casual pode proporcionar uma série de benefícios únicos. Por exemplo, elas podem estimular a criatividade e a descoberta, oferecer oportunidades de aprendizagem durante momentos de entretenimento, promover a regeneração pessoal, fortalecer relações interpessoais e contribuir para o bem-estar geral (Stebbins, 2020).

### **2.2.1.3-Lazer como Projeto**

O lazer como projeto é uma forma de lazer de curta duração e relativamente complexo, caracterizado por atividades criativas realizadas ocasionalmente ou de forma esporádica durante o tempo livre (Stebbins, 2017). Este tipo de lazer envolve a realização de projetos únicos que exigem planejamento e execução como comemorações de acontecimentos importantes ou a preparação de festas de aniversário. Essas atividades não se limitam a ações rotineiras, como decorar a casa com decorações do ano anterior, mas sim envolvem um elemento de novidade e criatividade.

Na minha pesquisa, identifico o lazer como projeto como o tipo predominante entre os participantes, uma vez que muitos deles estão envolvidos em atividades teatrais com o objetivo final de produzir um espetáculo. Os cursos têm uma duração média de um ano, culminando em uma apresentação final, o que exemplifica claramente a aplicação do lazer como projeto neste contexto específico.

## 2.2.2 Teoria do Flow de Csikszentmihalyi: Impacto nas Atividades de Lazer

A Teoria do Flow, de Csikszentmihalyi (1990), é importante para compreender os motivos que levam as pessoas a praticar Teatro Amador. Este estado de envolvimento profundo e prazeroso, ajuda a explicar como a experiência teatral, enquanto lazer sério (Stebbins, 2020), proporciona a satisfação pessoal, o desafio e a realização, motivando os participantes a dedicar tempo e esforço à atividade.

Seguindo esta perspectiva, apresenta-se de seguida a Teoria do Flow e o seu impacto nas atividades de lazer.

Ao realizar uma pesquisa sobre as definições de lazer, deparei-me com a Teoria do Flow, desenvolvida por Mihály Csíkszentmihályi, a qual explora o impacto das atividades de lazer na experiência humana. Verifiquei que essa teoria apresenta uma relação estreita com o objeto deste estudo, motivo pelo qual seu aprofundamento contribuiu para uma compreensão mais detalhada do conceito de lazer e de sua aplicação no contexto investigado.

A participação das pessoas em atividades deste tipo pode enquadrar-se no conceito de flow. O "Flow" refere-se a um estado mental no qual uma pessoa está completamente absorvida na atividade que está a realizar, perdendo a noção de si mesma, do tempo e do espaço (Csikszentmihalyi et al., 2017).

O envolvimento das pessoas em atividades de lazer sério aumenta significativamente a probabilidade de experienciar o estado de Flow, o que por sua vez impulsiona o desenvolvimento pessoal. Isso ocorre porque o estado de Flow requer um equilíbrio entre as habilidades da pessoa e o desafio da tarefa. À medida que a pessoa domina uma tarefa, esse equilíbrio é desafiado, exigindo um aumento no nível de dificuldade para manter o estado de Flow. Além do potencial de desenvolvimento associado ao Flow, participar dessas atividades também oferece oportunidades significativas de realização e felicidade (Csikszentmihalyi et al., 2017).

Csikszentmihalyi (1990) descreve o estado de flow como aquele em que há equilíbrio entre desafio e habilidade, levando à imersão total na atividade, frequentemente relatada por artistas e atores durante a performance.

## 2.3-Teatro e Saúde Mental: Explorando a Interseção

A presente pesquisa focaliza as motivações que levam indivíduos a se dedicarem ao teatro amador, com ênfase nas dimensões pessoais e sociais deste envolvimento. Nesse sentido, torna-se relevante examinar a relação entre teatro e saúde mental, considerando que a atividade teatral proporciona oportunidades de autoexpressão, aprimoramento de competências emocionais e estímulo à interação social. A compreensão dessa interseção permite enquadrar o teatro amador não apenas como forma de lazer, mas também como prática potencialmente promotora do bem-estar emocional e da qualidade de vida. Tais aspectos corroboram estudos anteriores sobre lazer sério, nos quais o compromisso e o envolvimento profundo com a atividade resultam em benefícios pessoais duradouros (Stebbins, 2020), além de anteciparem a importância do conceito de Flow, ao destacar estados de imersão e satisfação intensa durante a realização teatral. O teatro amador transcende a mera expressão artística ou atividade recreativa, assumindo relevância também para o bem-estar psicológico dos seus participantes. A análise dos motivos que impulsionam indivíduos a envolver-se nesta prática revela a busca por experiências associadas ao autoconhecimento, à regulação emocional e à redução do stress. Esta perspectiva evidencia a ligação entre o teatro e a saúde mental, salientando de que modo a participação em atividades teatrais pode favorecer o equilíbrio emocional, potenciar o desenvolvimento pessoal e contribuir para a melhoria da qualidade de vida. Neste contexto, a seção seguinte examina de forma detalhada os efeitos da prática teatral na saúde mental, considerando o impacto regular no bem-estar emocional, na autoestima e nas relações interpessoais dos envolvidos.

A prática de arteterapia por indivíduos com perturbações mentais é uma valiosa e eficaz união entre cultura e saúde mental, promovendo bem-estar psíquico e combate ao estigma (Leitão, 2022).

Na conjuntura contemporânea, a saúde mental constitui um tema de considerável relevância, ainda que não represente o objeto central desta tese nem do gênero teatral em análise. Contudo, considerando sua ocorrência inesperada no contexto deste estudo, optou-se por dedicar uma seção ao exame do impacto do teatro sobre a saúde mental. O propósito consiste em investigar as potencialidades do teatro enquanto instrumento terapêutico e analisar de que modo essa prática, mesmo quando desenvolvida como atividade de lazer, pode influenciar os participantes, permitindo avaliar os efeitos desse envolvimento na saúde psicológica dos indivíduos.

O teatro mantém uma relação significativa com a saúde mental, exercendo funções que vão além do entretenimento ao servir como ferramenta de análise e reflexão sobre a condição humana. Embora esta pesquisa não se dedique exclusivamente à prática terapêutica teatral, é fundamental compreender os benefícios proporcionados pelo teatro à saúde mental. As artes desempenham papel relevante na abordagem de questões relacionadas com a saúde mental. e, particularmente, o teatro — enquanto uma das mais antigas e expressivas manifestações artísticas — destaca-se tanto pela capacidade de divertir quanto por promover discussões sobre temas complexos, como a existência, dilemas éticos e emoções humanas. Nos últimos anos, essa abordagem tem ressaltado a importância da interface entre teatro e saúde mental.

A saúde mental constitui um elemento fundamental para o bem-estar e a qualidade de vida, abrangendo uma série de condições que influenciam processos cognitivos, estados emocionais e comportamentos. Transtornos como depressão, ansiedade e distúrbios de personalidade representam desafios significativos, frequentemente associados ao estigma e à falta de compreensão social. Nesse cenário, o teatro revela-se uma ferramenta eficaz para a sensibilização, educação e intervenção complementar em saúde mental, oferecendo ambientes seguros e criativos para a exploração de emoções, experiências e narrativas pessoais. Por meio da construção de personagens e do desenvolvimento de roteiros, favorece-se a expressão de sentimentos e a elaboração de cenários que promovem uma melhor compreensão intrapessoal e interpessoal.

Depoimentos de indivíduos engajados em práticas teatrais para superar adversidades pessoais ou promover a cura emocional ressaltam o valor do teatro tanto como manifestação cultural quanto como recurso terapêutico. Técnicas como improvisação, encenação e dramatização são amplamente utilizadas em contextos terapêuticos, contribuindo para o aprimoramento das habilidades sociais, elevação da autoestima e incentivo ao autoconhecimento.

Ao integrar práticas artísticas teatrais às demandas relativas à saúde mental, estabelece-se um instrumento robusto voltado à promoção da transformação pessoal e do bem-estar. Seja como mecanismo de sensibilização coletiva ou como intervenção clínica especializada, o teatro demonstra relevância ao interligar arte e saúde psicológica, corroborando conceitos previamente discutidos sobre lazer sério e Flow, além de evidenciar as dimensões emocionais e sociais do envolvimento dos participantes em atividades teatrais.

### 2.3.1-Psicodrama

O psicodrama constitui uma técnica relevante para este estudo ao integrar elementos do teatro e da psicologia, possibilitando a exploração prática de emoções e relações interpessoais. Essa abordagem demonstra o potencial do teatro amador na promoção do autoconhecimento, da regulação emocional e do desenvolvimento pessoal.

Definido literalmente como “a mente em ação”, o Psicodrama caracteriza-se como um método terapêutico fundamentado no teatro, na psicologia e na sociologia. Desenvolvido pelo psiquiatra Jacob Levy Moreno<sup>4</sup> na década de 1920, o psicodrama emprega técnicas teatrais, tais como role-playing, improvisação e encenação de cenas, com o objetivo de representar situações e conflitos reais ou imaginários.

A estrutura do psicodrama envolve diferentes papéis, incluindo o diretor (ou psicodramatista), o protagonista (indivíduo responsável por apresentar a questão a ser trabalhada), o palco (espaço físico destinado à dramatização), os egos auxiliares (membros do grupo que assumem papéis secundários) e o auditório (participantes que observam e fornecem suporte e feedback)

#### Fases do Psicodrama:

1. **Aquecimento Inespecífico:** Esta fase preliminar permite que o protagonista compartilhe os resultados da sessão anterior, enquanto outros participantes também relatam suas experiências. É um momento de preparação geral para a sessão.
2. **Aquecimento Específico:** Nesta etapa, a atenção se volta para a escolha do protagonista e a exploração detalhada da questão a ser dramatizada. Aqui, os participantes começam a se preparar emocional e psicologicamente para o trabalho dramático que virá.
3. **Dramatização:** A fase central do psicodrama, onde ocorre a representação ativa da questão em cena. O protagonista tem a oportunidade de expressar não apenas verbalmente, mas também através de ações físicas, explorando diferentes perspectivas e emoções relacionadas ao conflito.

---

<sup>4</sup> Jacob Levy Moreno foi um psiquiatra e sociólogo pioneiro, criador do psicodrama e da sociometria, cuja obra marcou profundamente as áreas da psicoterapia e das dinâmicas de grupo.

4. **Comentários:** Similar ao feedback dado ao final de uma apresentação teatral, esta fase permite que os membros do grupo (auditório) compartilhem suas reflexões e emoções após a dramatização. Os egos auxiliares e o diretor também oferecem insights e orientações para integrar e compreender melhor as experiências vividas durante a dramatização.

O Psicodrama constitui uma metodologia eficaz para a análise aprofundada de questões emocionais e psicológicas, contribuindo significativamente para o desenvolvimento pessoal, a resolução de conflitos intrapsíquicos e o aprimoramento das competências sociais e interpessoais. Permanece uma abordagem relevante na área da psicoterapia, proporcionando um ambiente seguro e estruturado para o autoconhecimento e para processos de transformação individual.

### **2.3.2- Dramaterapia**

A dramaterapia utiliza técnicas teatrais como instrumento terapêutico, visando ao bem-estar emocional e psicológico. Essa abordagem possibilita a exploração de emoções, o desenvolvimento do autoconhecimento e fortalece a relação entre lazer, teatro e saúde mental.

Na atualidade, a dramaterapia serve como um facilitador de modificações psicológicas e emocionais, proporcionando um método estruturado para enfrentar desafios cotidianos (Armstrong et al., 2016). Em contraste com o Psicodrama, essa modalidade emprega uma estratégia gradual baseada em metáforas e técnicas projetivas, como a utilização de papéis ou narrativas, o que permite maior distanciamento dos participantes em relação aos seus conflitos imediatos (Jennings et al., 2005). Segundo Jones (2007), o desenvolvimento da dramaterapia foi um processo progressivo conduzido em diversos países, sem atribuição exclusiva de autoria.

#### **Fases da Drama terapia:**

1. **Aquecimento:** Esta fase visa preparar tanto o grupo quanto os indivíduos para a sessão de terapia dramática. São utilizados exercícios que despertam estados emocionais e contribuem para a criação de um ambiente propício para o trabalho terapêutico.
2. **Foco Terapêutico:** Nesta fase, o grupo concentra-se diretamente nas áreas que precisam ser exploradas, seja nos indivíduos ou no conteúdo do trabalho. Isso envolve negociações e preparativos para iniciar a ação terapêutica.

3. **Atividade Principal:** Durante esta fase, a expressão dramática é utilizada por um ou mais indivíduos para abordar problemas específicos, temas ou questões. Isso pode ocorrer em grupos pequenos, pares ou individualmente, permitindo uma exploração profunda através de representações teatrais.
4. **Fecho:** Marca o término da sessão dramática, frequentemente envolvendo exercícios que ajudam os participantes a se separarem dos papéis assumidos durante a atividade. Este momento facilita a transição para fora das personagens e o retorno ao espaço físico e emocional real.
5. **Finalização/Reflexão:** Última fase em que se prepara para deixar o espaço dramático, integrando o material explorado. Os participantes discutem os resultados, promovem conexões pessoais, reforçam o comprometimento e compartilham percepções, emoções e sentimentos emergentes durante a sessão.

A Dramaterapia proporciona um ambiente seguro e estruturado para a exploração de questões emocionais complexas por meio da utilização de técnicas teatrais. Essa abordagem, em constante desenvolvimento, representa uma contribuição relevante no âmbito da psicoterapia ao empregar recursos criativos e expressivos do teatro com o objetivo de promover o bem-estar psicológico e emocional dos participantes.

### 2.3.3-Teatro terapêutico

O teatro terapêutico constitui uma abordagem que emprega práticas teatrais com a finalidade de promover o bem-estar emocional e psicológico. Esta metodologia possibilita aos participantes explorar emoções, aperfeiçoar o autoconhecimento e fortalecer a interação entre lazer, teatro e saúde mental.

O conceito de "Teatro Terapêutico" tem origem na União Soviética, no período compreendido entre 1908 e 1917, quando Iljine<sup>5</sup> desenvolveu uma metodologia inovadora ao integrar teatro e terapia segundo descreve Casson (2004). Em seu trabalho junto a pacientes psiquiátricos e estudantes com dificuldades emocionais, Iljine utilizava técnicas de improvisação, performances

---

<sup>5</sup> Vladimir Iljine foi um dos primeiros autores a integrar práticas teatrais em processos terapêuticos, desenvolvendo entre 1908 e 1917, na então União Soviética, um método que combinava improvisação, dramatização e construção de cenas com grupos de pacientes psiquiátricos. O seu trabalho é frequentemente considerado um antecedente direto das práticas modernas de teatro terapêutico e dramaterapia.

espontâneas e construção de cenários, sendo influenciado pelas "técnicas ativas" de Sandor Ferenczi.<sup>6</sup> Os grupos formados variavam entre 10 e 30 integrantes, com sessões de três a cinco horas, realizadas duas vezes por semana, pelo menos durante 30 encontros. O propósito central era utilizar o treino em improvisação e performance teatral como instrumento para auxiliar os pacientes na expressão e exploração de suas emoções.

Iljine introduziu os chamados "aquecimentos" como ferramentas para estimular a criatividade e aprimorar a comunicação. Sua metodologia era composta por cinco etapas: identificação de temas, reflexão, idealização do cenário, construção do cenário e apresentação de feedback. O uso de jogos de fantasia e situações do cotidiano auxiliava os pacientes na exploração de conflitos e na expressão de emoções de modo terapêutico.

Outro expoente da União Soviética, Nicolai Evreinov, concentrou-se nos processos psicológicos inerentes à atuação, considerando o teatro uma modalidade terapêutica tanto para atores quanto para espectadores. Segundo Evreinov, o teatro proporciona aos indivíduos meios para imaginar e transformar suas realidades, promovendo assim benefícios à saúde mental por meio da criação de novos "cenários" e estratégias para enfrentar desafios pessoais.

Moreno agregou ao campo com o conceito de "teatro da espontaneidade", sustentando que a capacidade de responder criativamente a novas situações detém valor terapêutico. Seus trabalhos desenvolveram conceitos como "teatro da espontaneidade", "teatro viver" e "teatro terapêutico" ou "de catarse", nos quais o teatro é utilizado para liberar personas dos atores, aprofundar a análise de questões existenciais e facilitar processos de transformação emocional.

O psicodrama, criado por J. L. Moreno, utiliza o teatro do improviso como recurso terapêutico, promovendo criatividade, espontaneidade e empoderamento em grupos sociais (Gasques et al., 2017)

Ao longo do século XX, o teatro terapêutico foi empregado em instituições psiquiátricas como intervenção de terapia ocupacional e atividade recreativa. Exemplo relevante é o Grupo de Teatro Terapêutico do Hospital Júlio de Matos, fundado em 1968. Embora subestimado no meio científico, o teatro terapêutico é considerado uma estratégia válida para terapia de grupo, ao integrar objetivos terapêuticos e educacionais à produção teatral. A dimensão estética e criativa

---

<sup>6</sup> Sándor Ferenczi (1873–1933) foi um psicanalista húngaro, membro da primeira geração da psicanálise freudiana, conhecido pelas chamadas "técnicas ativas". Defendia que, em certos casos clínicos, o terapeuta poderia recorrer a abordagens mais dinâmicas — incluindo elementos de dramatização — para facilitar a expressão emocional e o acesso a conteúdos inconscientes. O seu pensamento influenciou práticas posteriores que articularam terapia e representação dramática.

dessa prática contribui para seu potencial terapêutico, favorecendo o bem-estar emocional e psicológico dos participantes.

### **2.3.4- Sociodrama: Transformação Social através da Ação e Reflexão**

O sociodrama emprega práticas teatrais como instrumento para análise de questões sociais e coletivas, favorecendo a reflexão crítica e o estímulo à transformação social. Essa abordagem possibilita a compreensão das dinâmicas grupais, promove o desenvolvimento da empatia e contribui para o fortalecimento da consciência comunitária por meio da ação e da experiência dramática.

Desenvolvido por Jacob Levy Moreno, o sociodrama configura-se como um método consistente de construção do conhecimento ao proporcionar uma interação criativa e responsável entre os membros do grupo. O foco principal reside no desenvolvimento humano por meio da mudança, valorizando o protagonismo coletivo na resinificação da realidade, bem como incentivando o crescimento pessoal e a exploração de diferentes papéis e funções. O método estimula espontaneidade e criatividade, ao mesmo tempo em que desafia limitações decorrentes de condicionamentos culturais.

No âmbito socio terapêutico, o sociodrama integra elementos socio-dinâmicos, sociométricos e sociátricos, utilizando a ação como fundamento tanto para compreensão quanto para intervenção. Busca-se apreender o significado atribuído à realidade por cada indivíduo, reconhecendo-o como protagonista de sua própria trajetória. A metodologia privilegia a integração da palavra à ação, ampliando as potencialidades investigativas e interventivas do grupo.

Por fim, a divisão de papéis no sociodrama distingue o denominador coletivo (papel social) do diferencial individual (papel psicodramático), refletindo a adaptação dos indivíduos às normas sociais. A perspectiva psicodramática contribui para elucidar a complexidade das relações grupais, reconhecendo a singularidade de cada membro e destacando as redes de afeto e comunicação presentes.

Ferramentas como cenas, montagens, construção de imagens e jogos psicodramáticos desempenham papel fundamental no sociodrama, viabilizando o compartilhamento de experiências e a ampliação das reflexões dos participantes. Como exemplo, a técnica do duplo facilita a expressão de sentimentos complexos, contribuindo para a compreensão e assimilação de significados.

O sociodrama é pautado por princípios democráticos de igualdade e inclusão, promovendo a corresponsabilidade dos membros na formação e desenvolvimento do grupo. Seu propósito reside na transformação do contexto social por meio de vivências que estimulem mudanças, respeitando hábitos e características individuais.

Ao valorizar as redes internacionais dos participantes, o sociodrama incentiva a atuação protagonista de cada indivíduo em sua própria narrativa. As intervenções são direcionadas conforme as demandas do grupo, favorecendo a exploração de sentidos e saberes mediante um processo dialógico orientado por temas ou questões abertas correspondentes às necessidades apresentadas. A iniciativa visa promover a conscientização sobre as experiências vividas e incentivar a construção colaborativa de novos entendimentos e relações sociais emancipatórias.

A realização desta pesquisa permitiu identificar os principais pontos de foco tanto na análise dos inquéritos realizados junto dos alunos quanto nas entrevistas conduzidas com o diretor/professor e professor de uma escola de teatro da região de Lisboa. Além disso, possibilitou a filtragem e seleção criteriosa das informações, orientando o estudo para uma abordagem mais precisa.

Os conceitos de psicodrama, dramaterapia, teatro terapêutico e sociodrama contribuem para a compreensão dos mecanismos pelos quais a prática do teatro amador impacta os participantes. Esses referenciais teóricos possibilitam a interpretação de resultados que indicam avanços em autoconhecimento, regulação emocional, confiança e interação social, evidenciando o potencial terapêutico e transformador do teatro, mesmo quando exercido em contextos de lazer. O psicodrama e a dramaterapia elucidam a forma como a exploração de emoções e vivências pessoais favorece o bem-estar psicológico, enquanto o teatro terapêutico ressalta a relação entre a atividade teatral e o desenvolvimento individual. O sociodrama, por sua vez, permite analisar a dimensão coletiva e social das interações, salientando como o teatro fomenta empatia, colaboração e reflexão sobre a própria realidade e a da comunidade envolvente. Dessa forma, tais abordagens oferecem uma fundamentação teórica consistente para interpretar os efeitos observados nos participantes e justificar os impactos relevantes do teatro amador na saúde mental e no desenvolvimento pessoal.

### 3. Percurso Metodológico

| | ' ' | | | ' ' |

Para alcançar os objetivos desta investigação, foi adotada uma abordagem mista, combinando elementos qualitativos e quantitativos, embora com predominância da componente qualitativa, devido ao seu potencial para analisar de forma aprofundada as experiências e motivações dos participantes. A recolha de dados baseou-se em duas estratégias principais: entrevistas semiestruturadas e um inquérito por questionário.

Foram conduzidas três entrevistas individuais com professores de teatro que lecionam a alunos não profissionais (Anexos A e B), selecionados de forma intencional com base na sua experiência e envolvimento prolongado em contextos de Teatro Amador. O objetivo destas entrevistas foi compreender as suas perspetivas sobre o ensino do teatro a esse público, bem como as dinâmicas, desafios e benefícios que identificam no trabalho com adultos. As entrevistas foram realizadas, presencialmente, em espaços associados à prática teatral dos docentes, e tiveram uma duração média de 45 minutos. Foram gravadas em áudio (com consentimento informado) e posteriormente transcritas para análise.

Paralelamente, foi aplicado um inquérito por questionário, também com questões abertas, dirigido a alunos de teatro amador ou não profissionais (Anexo C). A seleção destes participantes baseou-se na sua frequência regular de aulas de teatro e na disponibilidade para colaborar no estudo. O questionário foi disponibilizado online, de modo a facilitar a participação de indivíduos de diferentes contextos geográficos, incluindo perguntas sobre motivações para praticar teatro, impacto da experiência no quotidiano, mudanças percebidas e influência do teatro no bem-estar emocional e social. O anonimato dos participantes foi garantido em todas as etapas da recolha e tratamento de dados.

As respostas obtidas foram analisadas de forma indutiva e interpretativa, procurando identificar temas e padrões recorrentes relacionados com motivações, benefícios e significados atribuídos à prática teatral. Esta abordagem metodológica, mista, mas predominantemente qualitativa, permitiu obter uma visão abrangente e detalhada sobre as motivações dos participantes e os efeitos do teatro em contextos não profissionais, revelando-se a mais adequada ao tipo de conhecimento que se procurou gerar neste estudo.

### 3.1. Abordagem Qualitativa

A investigação qualitativa representa uma abordagem metodológica orientada para a análise aprofundada de fenômenos sociais e humanos, destacando as perspectivas dos participantes e o contexto em que ocorrem. Este método visa explorar significados, motivações e interpretações, sendo especialmente relevante para o estudo de práticas culturais e experiências subjetivas, como acontece na participação de adultos em teatro amador.

De acordo com Denzin e Lincoln (2018), a investigação qualitativa baseia-se numa perspectiva interpretativa e naturalística da realidade, possibilitando a análise de fenômenos no seu contexto natural e a atribuição de significados fundamentada nas interpretações dos próprios sujeitos envolvidos. Conforme referido por Creswell (2014), esta metodologia revela-se adequada quando o objetivo é examinar um fenômeno em profundidade e compreender os significados atribuídos pelos indivíduos — neste caso, relativamente ao envolvimento em atividades teatrais durante o tempo livre ou pós-laboral.

Neste estudo, foram selecionados métodos de recolha de dados que privilegiam a proximidade com os participantes, nomeadamente entrevistas semiestruturadas com professores e inquiridos de resposta aberta dirigidos aos alunos. Estes procedimentos são recomendados na investigação qualitativa, pois permitem o acesso direto e reflexivo às experiências, crenças e motivações dos participantes (Flick, 2018).

A validade da pesquisa qualitativa é assegurada por critérios próprios que a distinguem da abordagem quantitativa. Conforme Lincoln e Guba (1985), os conceitos de credibilidade, transferibilidade, dependência e confiabilidade foram utilizados como parâmetros para garantir a qualidade metodológica do estudo. Em todas as etapas, desde a coleta até a análise e interpretação dos dados, esses critérios foram considerados de forma consistente.

A reflexividade constituiu elemento central no processo investigativo, uma vez que, segundo Merriam (2009), o pesquisador atua como instrumento principal na obtenção e análise das informações. Isso implica uma postura ética e consciente, reconhecendo a influência das interpretações pessoais nos resultados obtidos.

Em síntese, a adoção do método qualitativo possibilitou apreender a complexidade das experiências dos participantes e identificar os fatores que motivam a busca pelo teatro como prática significativa em suas trajetórias individuais. Tal abordagem contribuiu para uma compreensão

abrangente do fenómeno estudado, valorizando a riqueza e a subjetividade das narrativas apresentadas.

## 4. Apresentação e análise de resultados

| | " | | "

O presente capítulo apresenta os resultados da investigação sobre a prática do teatro amador e o seu impacto nas experiências dos participantes. As entrevistas realizadas com os professores de teatro e os questionários aplicados aos alunos não profissionais revelaram múltiplas dimensões da experiência teatral, incluindo motivações pessoais e sociais, organização das aulas, distinções entre alunos profissionais e não profissionais, e o papel transformador dos grupos de teatro na vida dos participantes. De forma geral, os dados apontam para a importância do teatro como espaço de autoconhecimento, desenvolvimento emocional e social, expressão criativa e fortalecimento de vínculos interpessoais. O capítulo está organizado em tabelas e quadros que sintetizam estas informações, oferecendo uma visão estruturada dos temas emergentes e das percepções dos participantes, permitindo compreender melhor os efeitos e significados atribuídos à prática teatral em contextos não profissionais.

A seguir, as tabelas apresentam uma síntese das motivações, experiências e percepções dos participantes, organizadas de forma a evidenciar os temas emergentes identificados nas entrevistas e nos questionários.

## 4.1. Entrevista dos professores

### 4.1.1. Entrevista do Pablo (Pessoa 2);

Indicadores	Unidades de registo	
Motivo para as pessoas praticarem teatro	P2-... um dos motivos para o fazer tem a ver com a noção de que, cada vez mais, as pessoas precisam de ter espaço para se conectarem no real, ao nível das relações humanas. Não quero cair na redundância, mas refiro-me a relações mais humanizadas, não mediadas por outras instâncias.  Trata-se da necessidade de termos espaços de encontro — e espaços de encontro com qualidade. Eu sinto que isso vai ao encontro do que as pessoas procuram e	4

	<p>da forma como se relacionam com o teatro, com as dramaturgias e com as questões humanas.</p> <p>No fundo, o teatro reflete: o objeto do teatro é pensar sobre as relações humanas, sobre o que é lícito ou não, sobre o que traz bem-estar, sobre o que mantém a vida pulsante. Esse é o assunto do teatro, esse é o seu objeto — discutir.</p>	
	<p>P2- ... o teatro é um espaço privilegiado para discutir a condição humana. Cada vez mais temos pouco espaço para isso: as pessoas conversam à distância, mediadas por plataformas sociais, e até as noções de vínculo e de amizade estão sendo transformadas pelo desconhecimento das relações de proximidade.</p> <p>Acredito que o teatro tem essa força de trabalhar a noção de vínculo, de afirmar a necessidade de estarmos juntos para que as coisas aconteçam. Esse é um dos motores da necessidade de criar.</p>	
	<p>P2- ... são atividades de lazer que acabam por gerar consequências muito bonitas e interessantes. Estão ligadas ao momento em que nos reunimos para jogar futebol ou para partilhar um jogo de tabuleiro.</p> <p>O teatro tem essa dimensão: é um espaço de prazer, mas também um espaço de reflexão e de análise. Permite pensar a dra-</p>	

	<p>maturgia e a condição humana, a sociedade e os conflitos. E isso é muito importante para a cidade, é fundamental para a vida coletiva.</p>	
	<p>P2...Os efeitos e a vivência em torno dela têm essa dimensão: estão muito próximos do Teatro Amador, ou seja, do teatro que se faz por prazer, por lazer, pelo simples ato de reunir-se em um espaço de união e de encontro, onde se criam vínculos e amizades que podem durar a vida inteira.</p>	
<p>Organização deste género de aulas de teatro</p>	<p>P2- Hoje tenho aulas de uma hora e meia, embora predomine o formato de duas horas. Isso tem a ver com aquilo que as pessoas estão dispostas a dedicar do seu tempo de vida à atividade. Idealmente, eu — assim como quase todos os professores — prefiro aulas de três horas por semana.</p>	<p>1</p>
<p>O que diferencia esta atividade de outras</p>	<p>P2- As outras atividades moldam-se a um modelo mais solitário, em que podes ir fazer a tua prática e regressar a casa — como acontece nos ginásios ou na dança, que algumas academias têm vindo a adotar. Já o teatro, pela sua própria natureza, envolve um espetáculo, um grupo, uma dimensão coletiva. Mesmo que a dança também possa ser coletiva, com trocas de passos ou aulas com vários professores, o</p>	<p>4</p>

	<p>teatro distingue-se por ser, neste momento, uma resistência pedagógica, social e até civilizatória.</p> <p>É um espaço de resistência das relações e da sua continuidade. Os locais de teatro são lugares de encontro que promovem vínculos duradouros, tempo partilhado com qualidade e aprofundamento das relações. Nesse sentido, o teatro afirma-se como uma prática essencial.</p>	
	<p>P2- O teatro tem essa noção de coletivo e de ser uma arte completa de discussão sobre a sociedade e a condição humana. É também uma atividade física: nas aulas jogamos, fazemos jogos e trabalhamos o corpo.</p> <p>Trata-se de uma prática lúdica, que mobiliza o imaginário, solta a criatividade e fortalece a afetividade.</p>	
	<p>P2-, mas é essa noção porque eu posso praticar a dança, posso praticar a arte marcial, e posso praticar quase todas as atividades que antes eram coletivas e vinculativas. Atualmente, esse modelo de negócio de academia, de cartão que tu pagas para entrar e fazer chorar como tu próprio dizes, experiência própria, não tem relação nem com o professor não. Nem com os alunos, nem com professor. Pior, eu vou horário que me apetece, é</p>	

	<p>uma sensação de liberdade, mas é uma liberdade... que liberdade é essa? Não há liberdade sem vínculo por isso que eu vou, então acho que essa força dos cursos livres de teatro tem a ver com essa potência da vinculação dos laços que se criam, dessa viagem que se faz junto, durante um período longo, um ano pelo menos. Acho que isso representa uma grande diferenciação.</p> <p>E é bonito pensar nisso.</p>	
<p>Diferença entre alunos profissionais e não profissionais</p>	<p>P2- Eu trabalho com a mesma intensidade ou as mesmas ferramentas, mas eu tenho um tempo, então tenho que selecionar o tempo que sabe as coisas, que eu tenho tempo para desenvolver ao longo desse ano, mais as ferramentas - talvez não dê tempo para tanta diversidade, para técnicas diferentes, mas as técnicas podem todas, as técnicas que são aplicadas ao trabalho do profissional são boas ferramentas para o curso de teatro de tempos livres, é uma questão de trabalho se faz das ferramentas mas é o tempo... num do ponto de vista estrutural - as ferramentas, as mesmas, as técnicas sendo que quase todas as técnicas usadas no teatro, seja teatro físico - apontou em mim uma comédia Dell 'arte, sejam as linhas que forem, são aplicáveis aos cursos livres como ferramentas. Não se pode ter</p>	<p>9</p>

	<p>expectativas irreais. É como no balé clássico: usar as ferramentas do ballet não significa que alguém vá tornar-se bailarino. No entanto, ao realizar os mesmos exercícios, surgem mudanças e processos de aprendizagem. O que não temos é tempo suficiente para que a pessoa se torne um especialista.</p>	
	<p>P2- Há a diferença em duas coisas, que é a deficiência do ponto de vista da pedagogia. Basicamente, para além das ferramentas, volto um pouco atrás, nessa mesma coisa, tardo mais, pelo menos em relação ao resultado artístico, à qualidade artística...</p>	
	<p>P2- a noção de que as pessoas estão aqui para aprender mais sobre o tema é depois disso que tem consequências não terapêuticas: têm consequências da visão, de desenvolvimento social, se tem consequências nas relações da vida da pessoa - isso é uma coisa que não é secundária. Ela pode ser até principal, mas ela não é o tema, ela não pode explicar o tema. O tema é um objeto artístico, como eu faço para fazer teatro se isso me faz bem mais. O tempo mantém a noção de que nós estamos ali para fazer teatro, foi isso que trouxe essas pessoas, mesmo que elas tenham vindo para desenvolvimento pessoal - mais um curso de teatro.</p>	

	<p>P2 – ... há qualquer coisa que é complexo, porque há qualquer coisa que parece que é diferente, mas, no fundo, é a mesma coisa. Eu estou tentando separar, mas, no fundo, sinto que é o mesmo processo. Ou seja, o processo de construção, tanto como profissional como artista, acaba sendo muito parecido, e eu acho que quanto mais parecido for, melhor. O que tem é noutro aspeto, que é aquilo que eu já abordei com os alunos dos tempos livres.</p> <p>Aí já não é tanto a perspetiva do professor, mas a perspetiva do aluno. Ele vem para uma atividade de tempos livres, o que ele aprende transforma a vida dele, e ele está ali por uma atividade de lazer. Não carrega consigo o peso que carrega a produção, e a produção é a escolha de uma profissão. Ela traz um peso muito grande. São escolhas muito fortes do ponto de vista da pressão — da pressão social, da pressão familiar, da expectativa. A escolha da profissão, a escolha do nosso parceiro de vida e a escolha dos amigos são as três grandes escolhas da vida.</p>	
--	--	--

	<p>P2 – ... uma profissão não é nunca uma coisa pacífica, nunca é uma coisa só boa. Ela traz consigo uma série de consequências, uma série de exigências, uma série de frustrações que são naturais em todas as profissões. No teatro, há duas agravantes: há uma pressão social e familiar em relação à estigmatização da profissão e uma realidade de mercado, porque é uma profissão com pouco espaço, de muita insegurança e instabilidade.</p> <p>Ao mesmo tempo, é uma profissão em que nós temos o privilégio de trabalhar com o próprio material, uma profissão</p>	
	<p>que é transformadora, libertadora e prazerosa.</p>	
	<p>P2 – ... Mas a fama, sempre que falamos de arte, não podemos ser displicentes com a noção de como ela é um processo egoísta: de se pôr na berlinda, expor-se à luz dos olhos dos outros e expressar as suas ideias, de falar sobre si e falar sobre o mundo. Portanto, isso tem uma pulsão egoísta.</p> <p>Muitos dos atores dos tempos livres estão mais libertos dessa noção da fama, dessa perseguição da fama. Eu acho que é uma coisa muito contagiosa, porque, na formação profissional, muita gente que faz teatro profissional não vem pela arte,</p>	

	<p>vem pelo desejo de fama — que é uma falsa sereia, muito complicada.</p>	
	<p>P2 – O espaço de troca é diferente, também há mais resistências. Às vezes, como tu pegas mais experiências de vida e um questionamento que a arte traz, as coisas estão mais consolidadas e mais difíceis de movimentar, de mexer. Ou então, às vezes, também aparece alguma resistência maior. Mas também é mais... eu sinto que é mais prazeroso. Eu gosto muito de dar aula para os de tempos livres.</p>	
<p>Importância destes grupos de teatro no ponto de vista social</p>	<p>P2 – Mas, falando da importância de fazer os cursos livres, por exemplo, na Evoé, os cursos livres são tão importantes ou mais do que o curso de formação de atores. Para mim, são duas áreas par a par, porque os cursos livres, do ponto de vista humano, do ponto de vista social, do ponto de vista até da realização como professor, muitas vezes me realizo mais dando aulas em cursos livres do que no curso profissional, porque tem a ver com um processo mais importante na vida das pessoas.</p> <p>P2 – Fala-se bastante de autoconhecimento quando se fala em cursos livres e nessas áreas porque vende mais, que é uma coisa um pouquinho mais rentável. Mas, na realidade, há muito, muito de</p>	<p>2</p>

	<p>ferramentas sociais, de questões de relações éticas, de descoberta e de consciência das relações.</p> <p>Há essas duas vertentes: uma que é um pouco mais afluada no discurso da venda, no discurso do olhar, porque socialmente se fala muito mais disso — do desenvolvimento pessoal — e tem-se falado muito pouco das questões sociais, das relações sociais, das relações políticas, das relações de poder. Relações que não são só do eu, das minhas emoções, do sentir bem, do prazer de conhecer a si próprio.</p> <p>Tem um outro lado também. O desenvolvimento pessoal é bom, desde que não seja exacerbado. É importante dizer que estes cursos trazem um desenvolvimento pessoal, trazem esse desenvolvimento social, mas isso tem de ser um efeito secundário e não um objetivo da formação.</p>	
<p>O que as pessoas sentem ao fazer as esta aulas</p>	<p>P2... as pessoas que elogiei, as pessoas foram fazendo um curso livre. Três anos depois, outros cursos livres, depois outro, depois se meteram nos cursos profissionais, não na expectativa de serem atores, mas sim de melhorarem.</p> <p>P2 – ... voltam a reafirmar, numa mensagem pessoal, num post ou num comentário no Google, e comentam o quão foi importante para mim nessa etapa: como</p>	<p>3</p>

	<p>mudou a minha vida, como encontrei amigos que até hoje sigo. Então, esse lado é muito forte, é um retorno muito grande.</p>	
	<p>P2- ...essa passagem por um curso que reconhecem campos que para eles eram desconhecidos e então tenho muitos e, às vezes, estamos com dúvidas e de repente chega uma carta, uma mensagem bonita isso é um alento bem grande.</p>	

#### 4.1.2Entrevista do Filipe (Pessoa 1);

Indicadores	Unidades de registo	
Motivo para as pessoas praticarem teatro	P1- Por exemplo, há pessoas que vem só por hobby porque já estão estabilizadas na vida e querem fazer para se divertir. Há pessoas que vêm para um conhecimento pessoal mais profundo, diferente da terapia de fazer um acompanhamento com um psicólogo.	3
	P1 – Há pessoas que vêm porque estão fartas da vida que têm e querem “explodir” com tudo e descobrir uma coisa nova. Há pessoas que vêm porque sempre tiveram o sonho de ser ator, atriz, e agora vão tentar.	
	P1-Não só na minha opinião, pelo que eu vejo, dos meus alunos, também esses diferentes caminhos, gente que nunca teve oportunidade e agora tem, são vidas diferentes que vão dar ali no mesmo lugar.	
Organização deste género de aulas de teatro	P1-eu tenho sempre um conjunto de módulos que dou. Esses módulos são sempre distribuídos entre coisas mais fáceis que, geralmente, quando chega um grupo, muitas das pessoas nunca fizeram teatro, nunca tiveram, e outras já fizeram.	4
	P1 – A primeira coisa que eu faço com um grupo é tentar nivelar todo o mundo, pelo menos deixar próximo, porque é isso: num grupo há sempre pessoas que	

	<p>já fizeram e pessoas que nunca fizeram. Inclusive, num grupo pós-laboral, que é muito variado.</p>	
	<p>P1 – Sempre começando com o mais fácil e depois indo para coisas mais complexas, até chegar no espetáculo final que, aí sim, é uma coisa mais trabalhada. Eu tenho essa organização para o ano.</p>	
O que diferencia esta atividade de outras	<p>P1-Eu acho que é esse autoconhecimento</p> <p>P1 – Um autoconhecimento, e no teatro a gente consegue atingir esse autoconhecimento de uma forma lúdica, de uma forma poética. Na dança também há um pouco disso, mas o teatro é um pouco mais aprofundado, se calhar porque a dança tem um conjunto de regras a ser seguido, enquanto no teatro há um pouco mais de liberdade, de caos. E acho que nessa liberdade...</p>	2
Diferenças entre alunos profissionais e não profissionais	<p>P1 – Os alunos que querem prestar faculdades ou entrar em grupos, eu tenho um olhar diferente para essas pessoas, para que estejam mais preparados para esse nicho, para trabalhos ou para entrar numa companhia. É esse o olhar que eu tenho, ou seja, preparar os que querem seguir, preparar para o profissional.</p> <p>Os outros, que estão ali para descobrir outras coisas, eu já tenho um olhar mais:</p>	3

	<p>ok, o que estás a explorar aqui com essa pessoa?</p>	
	<p>P1 – Essa pessoa quer trabalhar a timidez dela, quer trabalhar a projeção de voz. Então, aí já são outras coisas que eu vou cobrar. É mais do que uma questão de empatia, é também uma necessidade.</p>	
	<p>P1 – É mais essa visão que eu diferencio, mas, no geral, eu tenho esse olhar. O que eu ensino é mais coletivo; depois, é na cobrança individual que se diferencia.</p>	
<p>Importância destes grupos de teatro no ponto de vista social</p>	<p>P1 – É essencial, do ponto de vista humano, do ponto de vista da empatia, porque no teatro trabalhamos uma série de ferramentas que o nosso quotidiano não nos permite trabalhar: o olho no olho, sentir o outro, uma sensibilidade que, para o mundo onde nós vivemos, é fundamental, e um senso crítico, principalmente.</p>	<p>5</p>
	<p>P1 – mas sim, um senso crítico de análise, com uma sensibilidade diferente que o teatro proporciona. Isso reflete muito no mundo em que nós vivemos. E depois, também, um sentir o outro, um sentir aquilo que está a acontecer à nossa volta.</p>	

	<p>P1-...acaba tornando as pessoas melhores na sociedade, pessoas que pensam, pessoas que têm uma sensibilidade, acaba quebrando o robô que nós somos.</p>	
	<p>P1 – ... a partir disso, acabamos sendo pessoas mais pensantes, pessoas mais sensíveis, com uma poesia diferente. Então, eu acho que acaba criando um cidadão mais livre, mais pensante, mais interessante, e não um “robozinho” escravo de um sistema, de uma sociedade.</p>	
<p>O que as pessoas sentem ao fazer as esta aulas</p>	<p>P1 – ... já tive alunos que não falavam, que não gostavam do toque, que eram bichos cheios de crises e problemas e tal. Do meio para o final do curso, eu vejo esse tipo de alunos abraçando outra pessoa ou vindo me abraçar.</p>	<p>3</p>
	<p>P1-Muitas pessoas dizendo essa coisa de conseguir vir para cá e descobrir uma coisa sempre nova. Há um que me marcou bastante</p>	
	<p>P1-As pessoas vão sempre descobrindo coisas pessoais e vão sempre comentado e agradecendo as pequenas conquistas...</p>	

#### 4.1.3Entrevista da Inês (Pessoa 3);

Indicadores	Unidades de registo	
Motivo para as pessoas praticarem teatro	P1- ...pessoa que se querem desinibir que querem perder a vergonha que querem libertar-se de alguma forma. Trabalhar a imaginação, a criatividade, o eu interior, gostam de trabalhar em grupo, sem dúvida que o teatro é uma equipa...	2
	P1- Que gostam de partilhar histórias, de partilhar conhecimento, de criar relações, novas amizades, novos conhecimentos, e principalmente, eu acho que é, que gostam de se desafiar, gostam de sair da zona de conforto, de acabar o dia de trabalho, e ainda terá disponibilidade de ir para o teatro. Que gostam de experienciar coisa novas, de interpretar várias personagens e sair da vida delas, para viver uma outra vida.	
Organização deste género de aulas de teatro	P1-O que eu costumo fazer é dividir em várias partes. Primeiro gosto de perceber como correu o dia da pessoa, porque se por um lado, podemos ter coisas positivas que até podem ser uteis para a aula ou para o ensaio ou para a aula que estamos a ter, por outro lado, até pode ter acontecido alguma coisa negativa que pode pôr em causa o desempenho da	3

	<p>peessoa naquele dia, no que estamos a fazer e, é importante perceber como é que as pessoas estão...</p>	
	<p>P1-. Este aquecimento pode ser mais técnico, mas eu normalmente utilizo mais jogos e dinâmicas para descontrair, para perceber que estamos todos juntos, que estamos a formar o grupo e esquecer o dia, esquecer o que se passou, para nos focarmos no momento.</p>	
	<p>P1-Depois passo para os exercícios que quero desenvolver ou para o ensaio, dependendo do estado em que estamos no processo, e no final, gosto sempre de fazer uma reflexão sobre a aula. Perceber aquilo que sentiram e aquilo que aprenderam. Este momento nem sempre acontece, porque nem sempre dá tempo, e eu gosto sempre de cumprir os horários.</p>	
<p>O que diferencia esta atividade de outras</p>	<p>P1 – ... para mim, eu acho que no teatro conseguimos trabalhar o todo: conseguimos trabalhar a voz, conseguimos trabalhar o corpo, a criatividade, a memória, a imaginação, várias disciplinas ou técnicas do todo.</p> <p>P1- ...na pintura não se trabalha tudo, na dança, mesmo assim, acho que não, acho que se trabalha um bocadinho mais do que nas outras, mas mesmo assim, não é</p>	<p>2</p>

	o todo, e o que eu sinto no teatro é isso é que nos trabalhamos o global, tanto o físico, o emocional o psicológico... um bocadinho de tudo para ser uma pessoa inteira.	
Diferença entre alunos profissionais e não profissionais	P1- o profissional já tem o conhecimento e o foco normalmente, está no resultado e não no processo	4
	P1- Enquanto nos não profissionais, eu acho, que o foco é principalmente no processo, nas aprendizagens e nos desafios que esse processo implica e não tanto no resultado.	
	P1- Outra coisa muito importante que eu também acho diferente entre os profissionais e os não profissionais, é que nos profissionais cada um é responsável por si, e nomeadamente, é responsável pela voz e não cabe ao encenador saber se no dia seguinte o ator tem voz, vai ter de ser ele a desenrascar e a saber como é que vai ter a voz, se faz ou não o aquecimento, é um problema dele. nós, não profissionais, eu acho isso muito importante, porque a responsabilidade é minha, se as pessoas no dia seguinte não tiverem voz e não conseguirem ir trabalhar	
	P1- e com os profissionais, claro que devemos sempre ser muito empáticos com toda a gente, obviamente, mas com os não profissionais acho que devemos ter	

	<p>ainda mais, não perdendo nunca a qualidade do trabalho, mas tentar ser um bocadinho mais compreensivos e flexíveis, porque lá esta, aquilo, que eu já disse duas vezes, a pessoa já esteve o dia inteiro a trabalhar e teve a disponibilidade de vir ao teatro, acho que devemos compreender mais do que quando são atores profissionais, que são profissionais e são pagos para fazer aquela função.</p>	
<p>Importância destes grupos de teatro no ponto de vista social</p>	<p>P1- o teatro é uma arte muito importante, já ao longo da história, é a forma como conseguimos passar a cultura e transmitir a relação dos atores com o público, mas também, da interação do público com o teatro e esta relação se esta a perder. Eu acho que o teatro devia ser obrigatório nas escolas desde muito cedo, para não se perder a comunicação, acho que esse conceito de comunicação está a deixar de existir porque as pessoas não comunicam.</p> <p>P1-... e não comunicação humanamente. Eu acho que esse conceito está a ficar perdido. E, de repente, pensarmos que há pessoas que, ao final do dia de trabalho, ainda têm essa disponibilidade e essa vontade de vir experimentar alguma coisa nova, de saírem da zona de conforto...</p>	<p>5</p>

	<p>P1 – ... tem de haver mais, tem de haver mais pessoas a crer e mais grupos destes a fazer este trabalho. Ao mesmo tempo, permite também utilizar o teatro para mostrar à sociedade todos os desafios e problemas que a humanidade enfrenta. E isso não tem de ser feito só por atores profissionais, num grande teatro, com um grande encenador e com grandes nomes do teatro. Pode ser feito por pessoas que não são profissionais, que não têm isso como objetivo, mas que têm a entrega e a vontade de mostrar isso e de viver outras vidas.</p>	
<p>O que as pessoas sentem ao fazer as esta aulas</p>	<p>P1 – ... as pessoas dizem que é uma forma de se libertarem, de terem mais confiança em si próprias, de criarem novas relações e novas amizades. Ficam com mais conhecimento sobre teatro e, portanto, quando vão a um espetáculo já veem as coisas de forma diferente, olham para os atores e para a parte técnica de forma diferente por terem este conhecimento. Costumam dizer que gostam da sensação de ter novas experiências, de estarem num lugar seguro e confortável, onde podem ser elas próprias e explorar coisas que no dia a dia não é possível.</p>	<p>1</p>

As entrevistas revelaram diversas motivações para a prática do teatro, abrangendo aspetos pessoais e sociais. A Pessoa 1 destacou que muitas pessoas se dedicam ao teatro como hobby, buscando autoconhecimento ou a exploração de novas experiências, especialmente aqueles que

desejam algo diferente ou aspiram a ser atores. A Pessoa 2 enfatizou a importância do teatro como um espaço de reflexão sobre as relações humanas e sociais, permitindo discussões profundas num ambiente de encontros reais, distantes das interações superficiais das redes sociais. A Pessoa 3 ressaltou a desinibição, a criatividade e o prazer de trabalhar em grupo, além da oportunidade de sair da zona de conforto e experimentar diferentes personagens.

O teatro configura-se como uma prática que atende a diversas necessidades emocionais, sociais e recreativas, proporcionando um espaço para autoconhecimento, reflexão e fortalecimento de vínculos. Ele permite explorar a condição humana, oferecendo prazer, desafio e a oportunidade de estabelecer conexões genuínas, sendo, assim, um meio de transformação pessoal e coletiva. A organização das aulas de teatro varia conforme o nível de experiência dos participantes e os objetivos do grupo. A Pessoa 1 mencionou que as aulas começam com módulos mais simples, visando nivelar os participantes, dado que seus níveis de experiência são diversos. Para grupos amadores ou pós-laborais, a abordagem tende a ser mais descontraída, enquanto para aqueles que buscam uma formação profissional, a disciplina é mais rigorosa. O objetivo é sempre evoluir do simples para o complexo, culminando no espetáculo final. A Pessoa 2 destacou que a duração das aulas varia entre uma hora e meia e duas horas, mas o ideal seria de três horas semanais para um aproveitamento mais completo. As aulas são ajustadas conforme a disponibilidade dos participantes. Já a Pessoa 3 foca no bem-estar emocional do grupo, iniciando as aulas com dinâmicas e jogos para descontrair, promovendo uma boa energia entre os participantes. Ela também observa o estado emocional dos alunos para ajustar o ritmo da aula e, ao final, realiza uma reflexão sobre o aprendizado, quando o tempo permite.

A organização das aulas deve ser flexível, começando com atividades de nivelamento e aquecimento, e, à medida que as aulas avançam, introduzindo desafios maiores. O equilíbrio entre técnica e bem-estar emocional dos participantes é essencial para o bom andamento das aulas. O que distingue o teatro de outras atividades é sua capacidade única de promover o autoconhecimento e o trabalho coletivo, ao envolver múltiplas dimensões do ser humano. A Pessoa 1 destacou que o teatro permite um autoconhecimento profundo, de forma lúdica e poética, oferecendo mais liberdade criativa em comparação com atividades como a dança, que possuem regras mais rígidas. O teatro é visto como um espaço de "caos controlado", permitindo explorar diferentes aspectos da personalidade e da expressão. A Pessoa 2 ressaltou que o teatro, ao contrário de atividades solitárias como o ginásio ou a dança, é essencialmente coletivo. O teatro oferece resistência social e pedagógica, proporcionando um espaço para o aprofundamento das

relações, não apenas entre os participantes, mas também com a sociedade. Ele envolve tanto o corpo quanto a mente, servindo como lugar de reflexão, discussão e experimentação de temas diversos, como relações sociais, conflitos e questões existenciais. Além disso, a experiência no teatro cria vínculos duradouros entre os participantes, algo ausente em atividades mais individualistas. A Pessoa 3 observou que o teatro trabalha de forma holística, englobando aspectos físicos, emocionais, psicológicos e criativos, o que o torna mais abrangente do que outras formas de arte, como a pintura ou a dança.

O teatro distingue-se pela sua natureza coletiva, pela oportunidade que oferece para o autoconhecimento e pela capacidade de integrar corpo, mente e emoção. Ao contrário de atividades solitárias, o teatro envolve uma experiência compartilhada que promove vínculos duradouros, reflexão social e crescimento pessoal. Ele oferece uma abordagem mais completa, desenvolvendo diversas dimensões do ser humano, o que o torna uma atividade única e transformadora. As entrevistas também apontaram diferenças significativas entre alunos profissionais e não profissionais, especialmente em termos de foco, compromisso e expectativas. A Pessoa 1 mencionou que, para alunos profissionais, o foco está no resultado final, com uma preparação mais rígida e individual, especialmente em aspectos como o cuidado com a voz. Por outro lado, os alunos não profissionais têm um enfoque mais voltado para o processo de aprendizagem, o desenvolvimento pessoal e os desafios dessa jornada, com maior flexibilidade e empatia, já que muitos desses alunos têm outros compromissos profissionais. A Pessoa 2 observou que, enquanto os profissionais enfrentam pressões para alcançar qualidade artística e desempenho em um mercado instável, os alunos de cursos livres ou de tempos livres estão mais focados em explorar o teatro como uma forma de lazer e autodescoberta. Para esses alunos, o teatro se torna uma ferramenta de desenvolvimento pessoal e social, sem as pressões da fama ou da competição profissional. Além disso, ela destacou que os alunos de cursos livres trazem uma riqueza de experiências de vida, que enriquecem o processo artístico, mesmo com o tempo limitado para ensaios e apresentações. A Pessoa 3 também comentou que, enquanto os alunos profissionais priorizam o conhecimento técnico e o resultado final, os alunos não profissionais se concentram mais no processo de aprendizado e nas lições dessa jornada. A empatia e a flexibilidade com os não profissionais são ainda mais essenciais, considerando a diversidade de suas experiências e a possibilidade de já terem tido um dia de trabalho antes de se dedicarem ao teatro.

A principal diferença entre alunos profissionais e não profissionais reside no compromisso e no enfoque. Os alunos profissionais têm um foco claro no resultado final e estão mais preparados

para lidar com as exigências técnicas e emocionais do teatro. Já os alunos não profissionais concentram-se mais no processo de aprendizagem, no desenvolvimento pessoal e no prazer de explorar o teatro como uma atividade de lazer. A abordagem pedagógica também se ajusta conforme o perfil dos alunos, exigindo maior disciplina e responsabilidade dos alunos profissionais, enquanto a flexibilidade e a empatia são mais necessárias com os alunos de cursos livres, levando em conta suas experiências e compromissos fora do teatro.

As respostas também destacaram a importância dos grupos de teatro, especialmente os cursos livres, para o desenvolvimento social e humano dos participantes. A Pessoa 1 enfatizou que o teatro oferece uma oportunidade única para trabalhar a empatia, a sensibilidade e o senso crítico, aspectos frequentemente negligenciados no cotidiano. Essa experiência ajuda as pessoas a tornarem-se mais conscientes e atentas ao que acontece ao seu redor, contribuindo para um mundo mais reflexivo e humano. Além disso, o teatro fomenta a conexão entre as pessoas, promovendo a reflexão sobre as relações interpessoais e sociais.

A Pessoa 2 sublinhou que, embora o autoconhecimento seja frequentemente enfatizado nos cursos livres, existe também uma vertente importante ligada às questões sociais e políticas. Esses cursos promovem o desenvolvimento pessoal, mas, mais importante ainda, contribuem para o desenvolvimento social, ao estimular uma maior consciência das relações humanas e do papel de cada indivíduo na sociedade. O teatro pode ser um meio de romper com a alienação, oferecendo uma nova forma de percepção e interação com o mundo, o que contribui para a formação de cidadãos mais críticos e sensíveis. A Pessoa 3 complementou que, ao longo da história, o teatro tem sido fundamental na transmissão de cultura e na comunicação entre atores e público. No entanto, ela observou que essa interação está a perder-se, e o teatro deveria ser uma disciplina obrigatória nas escolas para preservar essa forma de comunicação humana. Além disso, ela ressaltou que, além dos atores profissionais, qualquer pessoa com o desejo de mostrar e viver outras realidades pode usar o teatro para abordar os desafios e problemas da sociedade, demonstrando que, mesmo fora do circuito profissional, o teatro tem um papel vital em promover a reflexão e o engajamento social.

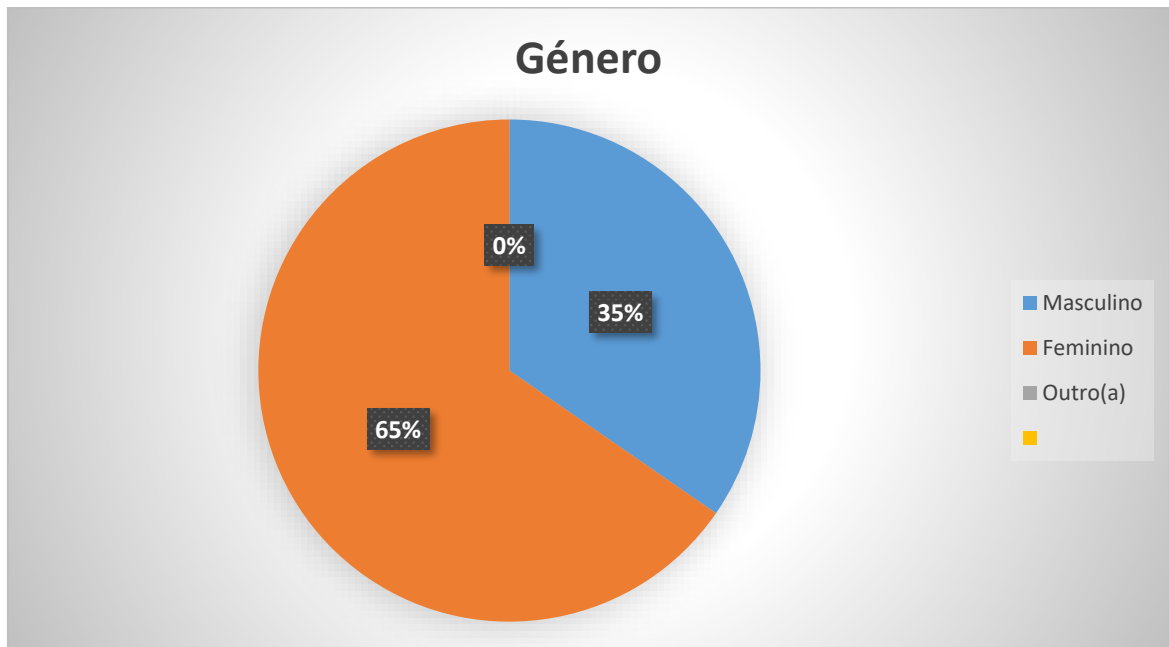
Os grupos de teatro, especialmente os cursos livres, desempenham um papel essencial no desenvolvimento de uma sociedade mais crítica, sensível e consciente. Eles oferecem aos participantes ferramentas para explorar a empatia, a comunicação e a reflexão sobre as relações soci-

ais e políticas, contribuindo para um mundo mais humano. O teatro vai além do simples auto-conhecimento, ajudando as pessoas a conectarem-se com a sociedade e a abordarem temas importantes de uma maneira coletiva e transformadora.

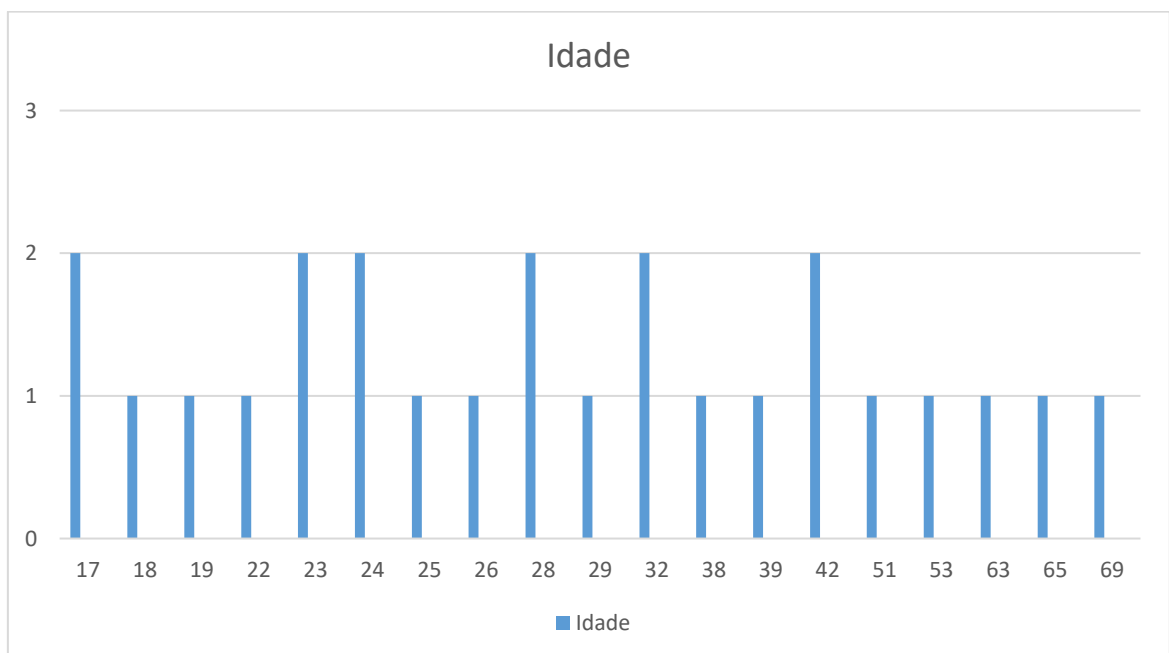
A participação nas aulas de teatro resulta, frequentemente, numa transformação emocional significativa. A Pessoa 1 compartilhou exemplos de alunos que, inicialmente fechados e com dificuldades de socialização, passaram a ser mais abertos e expressivos, chegando até a demonstrar afeto fisicamente. Além disso, muitos alunos descobrem novas facetas de si mesmos e vivenciam pequenas vitórias pessoais que, ao longo do processo, geram grande satisfação e gratidão. A Pessoa 2 destacou que muitos alunos, após o curso, retornam para novos cursos ou para cursos profissionais, buscando melhorar suas habilidades e, não raramente, expressam como a experiência foi transformadora em suas vidas, muitas vezes compartilhando mensagens de agradecimento e reconhecimento. A Pessoa 3 observou que as aulas de teatro contribuem para que os alunos se sintam mais confiantes e liberados, especialmente nas interações com os outros, além de adquirirem uma nova perspectiva técnica e analítica sobre o teatro. Para muitos, as aulas proporcionam uma sensação de estar num ambiente seguro e acolhedor, onde podem explorar novas experiências e estabelecer relações significativas.

Em resumo, as aulas de teatro oferecem aos alunos uma experiência transformadora, ajudando-os a superar dificuldades emocionais e descobrir novas facetas de si mesmos.

## 4.2. Inquéritos



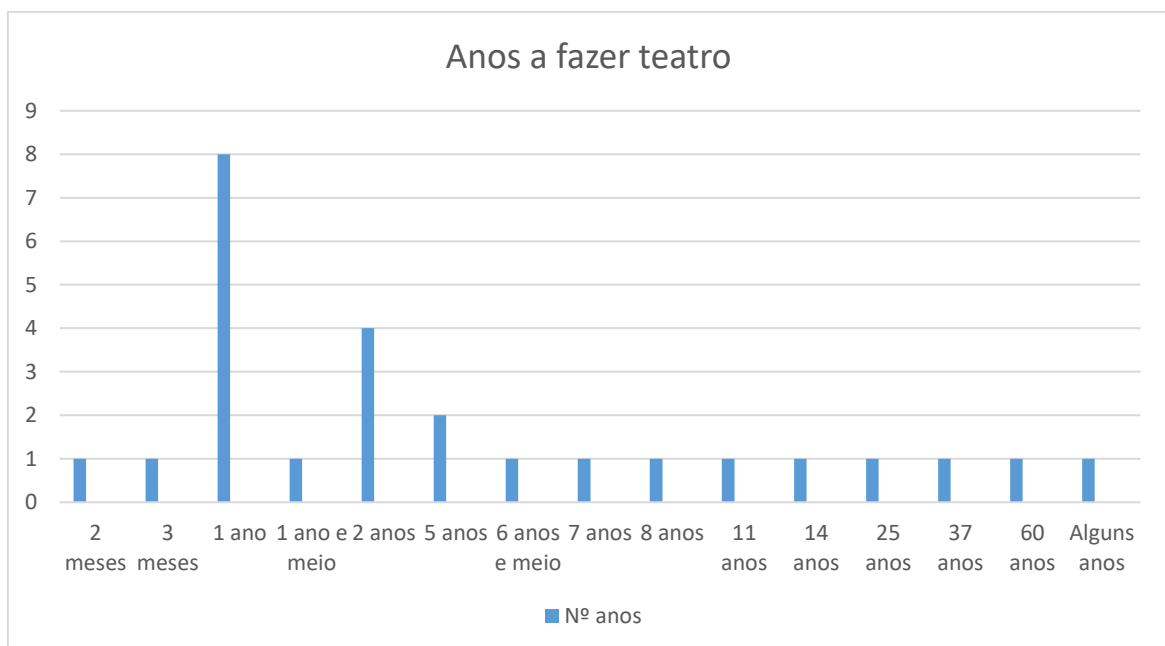
Das pessoas que responderam ao inquérito, 65% eram do sexo feminino e 35% eram no sexo masculino, como podemos verificar no gráfico acima.



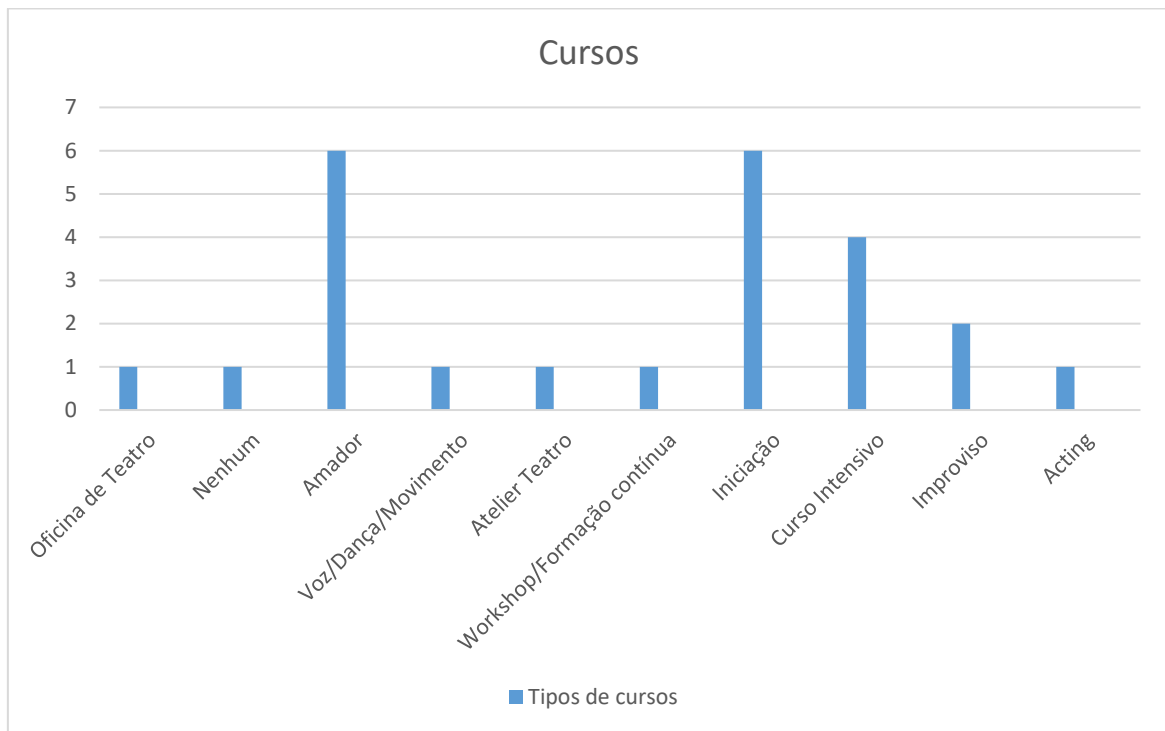
As idades dos inquiridos vão dos 17 aos 69 anos, o que demonstra ser um grupo muito diversificado.



Como podemos verificar no gráfico anterior, as profissões são variadas, apesar de podermos observar que existe um grupo considerável de estudantes que faz teatro, duas educadoras e dois psicólogos. Tal poderá demonstrar uma relação entre o teatro e as suas profissões.



Como podemos verificar, o tempo que cada pessoa faz teatro, varia entre os dois meses a sessenta anos. Existindo uma maior percentagem de 8 pessoas que fazem teatro há 1 ano, 4 pessoas que fazem há 2 anos e duas que fazem há 5 anos. Podemos assim ter uma noção do tempo que cada pessoa faz teatro.



Os cursos de teatro que cada pessoa frequenta, variam, mas podemos verificar que 6 pessoas fazem teatro amador, outras 6 iniciação ao teatro, 4 pessoas cursos intensivos e 2 de improviso, existindo também pessoas a frequentar oficinas de teatro, *acting*, atelier e workshops/formações.

### Porque quis fazer teatro?

As respostas mostram que as principais motivações para fazer teatro passam por razões sociais, como conhecer novas pessoas e melhorar a comunicação, bem como pelo desejo de superar a timidez.

Muitos referem também que começaram por um desafio pessoal, seja para sair da zona de conforto ou para desenvolver novas competências, como a expressão corporal e a improvisação.

Outros veem o teatro como uma forma de viver novas experiências e experimentar algo diferente.

A paixão pelo teatro e pelas artes surge como um motivo forte, sendo um sonho de infância para alguns e um desejo de seguir uma carreira, para outros. Além disso, o teatro é frequentemente associado ao bem-estar, proporcionando felicidade, diversão e ajudando a sair da rotina.

Resumindo, os principais motivos apontados foram:

- Socialização e comunicação (conhecer pessoas, melhorar expressão e confiança);
- Superação pessoal (vencer a timidez, sair da zona de conforto);
- Paixão e vocação (interesse desde pequeno, sonho de ser ator);
- Bem-estar e lazer (felicidade, diversão, fuga à rotina);
- Aprendizagem e desenvolvimento (expressão vocal e corporal, improvisação).

### **Como o teatro se encaixa na sua vida?**

Para muitos, o teatro é um escape à rotina, funcionando como um refúgio face ao stress do dia a dia. Alguns veem-no como um passatempo ou um hobby, praticando sempre que têm tempo livre, enquanto outros integram-no de forma mais estruturada, dedicando-lhe um dia fixo por semana, geralmente após o trabalho.

Além disso, várias pessoas referem o teatro como uma paixão que ocupa um lugar cada vez mais importante na sua vida. Para algumas, é um porto seguro, um espaço de liberdade e uma forma de expressão pessoal. Há também quem o encare como uma forma de criação e de observação artística, para além do lazer.

Resumindo, o teatro encaixa-se na vida dos inquiridos como:

- Escape e bem-estar (fuga à rotina, relaxamento, libertação);
- Atividade paralela (hobby, passatempo, algo feito nos tempos livres);
- Paixão e compromisso (algo que ocupa cada vez mais tempo e importância);
- Expressão e criatividade (meio para criar, “sair da caixa” e observar o mundo de forma artística).

## **Qual a necessidade de fazer teatro?**

As respostas demonstram que a necessidade de fazer teatro passa, sobretudo, por dois aspetos principais:

1. Sair da rotina e desafiar-se – O teatro permite explorar novas facetas, experimentar ideias e viver diferentes vidas, proporcionando um escape ao quotidiano e um desafio pessoal.
2. Bem-estar e saúde mental – Muitos inquiridos referem o teatro como uma forma de expressão e libertação, que os ajuda a sentir-se mais felizes, confiantes e realizados.

Além disso, destaca-se a importância do teatro para o desenvolvimento de competências comunicativas e expressivas, bem como a sua capacidade de criação artística e cultural, permitindo um contacto mais profundo com a arte e com os outros.

Resumindo, as principais necessidades identificadas foram:

- Liberdade e autoexpressão (sentir-se livre, ser quem quiser, explorar novas formas de ser);
- Saúde mental e bem-estar (libertação emocional, felicidade, terapia);
- Desafio e superação (sair da zona de conforto, enfrentar dificuldades);
- Aprendizagem e comunicação (melhorar expressão verbal e corporal, desenvolver criatividade);
- Enriquecimento artístico e cultural (experimentação, visão artística, contacto com diferentes perspetivas).

## **Quais os benefícios que o teatro trouxe?**

As respostas indicam que o teatro teve um impacto positivo em várias áreas da vida dos inquiridos. Um dos benefícios mais referidos está relacionado com o bem-estar emocional, trazendo mais alegria, tranquilidade e confiança, ajudando também a reduzir o stress e a ansiedade.

Outro ponto essencial é a melhoria na socialização e na comunicação. Muitas pessoas destacam que passaram a sentir-se mais à vontade com os outros, tornando-se mais desinibidas e desenvolvendo uma maior empatia. O teatro ajudou ainda a melhorar a capacidade de falar em público e a expressar-se de forma mais clara e eficaz.

Além disso, vários inquiridos referem o desenvolvimento cognitivo e criativo como um dos principais benefícios. A prática teatral contribuiu para um pensamento mais rápido, melhor capacidade de improvisação, aumento da criatividade e aperfeiçoamento da memória.

No geral, o teatro revelou-se uma ferramenta importante para o crescimento pessoal, proporcionando um equilíbrio entre desenvolvimento emocional, social e intelectual.

### **O que mudou na sua vida depois de frequentar aulas de teatro?**

- As respostas revelam que o teatro trouxe mudanças significativas, tanto a nível pessoal como na forma de comunicar e interagir com o mundo.
- Muitos inquiridos referem transformações psicológicas e emocionais, tornando-se pessoas mais confiantes, felizes e calmas. O teatro ajudou a ultrapassar medos, como o medo do ridículo e do protagonismo, permitindo-lhes sentir-se mais livres e autênticos.
- Por outro lado, o impacto na comunicação e expressão também foi evidente. Houve melhorias na forma de se expressarem verbal e corporalmente, maior capacidade de improvisação e um à-vontade acrescido em palco e em contextos sociais. Alguns mencionam ainda um novo olhar sobre o mundo, maior curiosidade e a descoberta de novas paixões e talentos.
- Embora alguns afirmem que o teatro não trouxe mudanças significativas, a maioria considera que esta experiência teve um efeito positivo na sua vida, seja a nível pessoal, artístico ou profissional.

O teatro revelou-se, para os inquiridos, muito mais do que uma simples atividade artística ou de lazer. Ao longo das respostas, ficou evidente o seu impacto profundo a nível pessoal, emocional e social. Desde o desejo inicial de socialização e superação até às transformações na forma de comunicar, expressar-se e enfrentar desafios. O teatro demonstrou ser uma poderosa ferramenta de crescimento e autodescoberta. Além disso, destacou-se como um refúgio face ao quotidiano, promovendo o bem-estar, a criatividade e a confiança. Em suma, esta experiência não só enriquece quem a vive, como também reforça a importância do teatro enquanto meio de expressão, aprendizagem e transformação pessoal.

### **4.3. Comparação e análise entre as respostas dos professores e dos alunos sobre a prática teatral**

As entrevistas conduzidas com professores de teatro indicam que as motivações dos alunos para ingressar no teatro são diversas, concentrando-se principalmente na busca por autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, especialmente nos aspectos relacionados com a confiança, comunicação e interação social. Observa-se que muitos alunos veem o teatro como um instrumento para superar a timidez, ultrapassar limitações pessoais e também como uma atividade recreativa. Os docentes ressaltam a importância de promover um ambiente seguro e acolhedor que favoreça a exploração dessas dimensões, além de destacar a evolução observada ao longo do curso, abrangendo desde a fase inicial de adaptação até momentos de maior entrega e segurança.

Os relatos dos alunos corroboram essas motivações, evidenciando que o teatro é frequentemente percebido como um refúgio diante do estresse cotidiano, além de uma oportunidade de diversificar experiências. Entre os principais objetivos mencionados estão o desejo de ampliar círculos sociais, aprimorar habilidades comunicativas e enfrentar a timidez. Algumas respostas destacam ainda o desenvolvimento de competências específicas, como expressão corporal, improvisação e reflexão individual, este último potencializado pelos momentos de análise presentes no curso.

No que tange à integração do teatro nas rotinas dos participantes, tanto professores quanto alunos relatam que a atividade serve predominantemente como forma de escape, mas, gradualmente, conquista espaço relevante em suas agendas. Para muitos, o teatro transcende a ideia de passatempo, constituindo-se como meio de expressão emocional, criação artística e reflexão sobre a existência. A prática teatral, portanto, assume um papel fundamental no equilíbrio entre compromissos profissionais, pessoais e na necessidade de desafios emocionais, sendo, para diversos alunos, fonte de transformação pessoal.

No âmbito das necessidades identificadas, ambos os grupos destacam a busca pela autoexpressão e por melhorias no bem-estar emocional. O teatro é reconhecido como ferramenta para o enfrentamento de desafios pessoais, superação de medos e limitações, promoção da liberdade e aumento da autoconfiança. Alunos, em particular, atribuem valor terapêutico à experiência teatral, enfatizando benefícios como maior felicidade, tranquilidade e melhor gestão do estresse

diário, além do aprimoramento das capacidades comunicativas e expressivas, inclusive no contexto da oratória.

Quanto aos benefícios decorrentes da prática teatral, há consenso acerca do impacto positivo sobre a confiança, ansiedade, empatia, comunicação, criatividade e improvisação. Ressalta-se, ainda, a significativa transformação emocional registada pelos alunos durante o processo formativo, refletida em maior segurança e competência para se expressar em ambientes diversos, tanto no palco quanto em situações cotidianas. O relato de fortalecimento dos vínculos sociais e formação de novas amizades também é recorrente.

Por fim, a análise comparativa das respostas revela que o teatro exerce influência substancial na trajetória dos participantes, independentemente do grau de experiência ou dos objetivos individuais. Professores e estudantes convergem na valorização do teatro enquanto dispositivo pedagógico e sociocultural de elevada relevância, cuja função ultrapassa o mero carácter artístico. Para os educadores, a prática teatral configura-se como experiência formativa integral, mobilizando dimensões corporais, cognitivas e emocionais, e criando condições propícias ao desenvolvimento holístico e à exploração de novas possibilidades identitárias. Do ponto de vista discente, o teatro é apreendido como oportunidade de transformação subjetiva e de descoberta de modos alternativos de ser e de interagir socialmente, articulando processos de aprendizagem com o desafio permanente da criação.

## 5. Discussão de Resultados

| ' ' | | ' ' |

Os dados recolhidos junto dos participantes evidenciam que as motivações para a prática do teatro amador se configuram em múltiplas dimensões, variando conforme o perfil individual, ainda que se identifiquem tendências recorrentes. Em primeiro plano, destaca-se a valorização do lazer e a criação de um espaço favorável à expressão subjetiva. Diversos entrevistados assinalam que o teatro se apresenta como alternativa às rotinas quotidianas, constituindo um meio eficaz de mitigação do stress ocupacional e de promoção de prazer e relaxamento. Tais resultados encontram respaldo na teoria do *lazer sério* de Stebbins, segundo a qual o lazer se caracteriza como atividade estruturada e comprometida, implicando envolvimento regular e profundo dos indivíduos, orientado não apenas para o entretenimento, mas igualmente para o desenvolvimento pessoal e a realização existencial.

Embora não existam muitos estudos que incidam especificamente sobre adultos em geral que praticam teatro amador, resultados semelhantes foram observados em investigações que abordam outras faixas etárias ou grupos específicos, como idosos ou adolescentes. Trabalhos com populações seniores demonstram que o teatro promove bem-estar emocional e cognitivo, reforçando a autoestima e o sentido de vitalidade. Do mesmo modo, estudos com jovens apontam para a importância do teatro na construção da identidade e no desenvolvimento da confiança e da expressão pessoal. Apesar de se dirigirem a públicos distintos, estes resultados convergem com as conclusões deste estudo ao sublinharem o potencial transformador do teatro no equilíbrio emocional e no crescimento individual.

Além disso, o impacto emocional do teatro amador foi destacado como uma transformação significativa na vida dos participantes. Muitos indicaram que a prática teatral contribuiu para o aumento da confiança e da autoestima, permitindo-lhes explorar novas facetas da sua personalidade. Esse tipo de transformação não só reflete uma mudança interna, mas também fortalece os laços sociais dentro do grupo de teatro, promovendo um sentido de pertença e identidade comunitária. Essa experiência de “comunidade” parece ser um ponto central da motivação para continuar no teatro, já que vários participantes relataram uma sensação de acolhimento e apoio entre os membros do grupo.

Apesar de os contextos de teatro comunitário diferirem do teatro amador de lazer, ambos parecem promover um sentimento de pertença e integração social que ultrapassa a dimensão ar-

tística. Assim, ainda que a literatura existente se concentre maioritariamente em contextos sociais específicos, os resultados aqui apresentados demonstram que os benefícios sociais e emocionais do teatro são transversais a diferentes grupos etários e contextos de prática.

Os resultados também sugerem que, além do impacto pessoal e emocional, a prática do Teatro Amador leva a mudanças significativas na rotina dos participantes, sendo uma atividade que contribui para uma reconfiguração da sua gestão do tempo e prioridades. A regularidade dos ensaios e a preparação para as apresentações tornam-se, para muitos, um elemento organizador das suas semanas, refletindo uma forma de lazer que, embora exigente, traz um sentido de propósito e satisfação. Este tipo de envolvimento é uma característica das atividades de lazer sério, que são marcadas por um compromisso profundo, mas também por uma satisfação pessoal e emocional.

No que concerne à distinção entre teatro amador e teatro comunitário, as entrevistas realizadas evidenciam que a maioria dos participantes, embora reconheça a diferença conceptual entre ambas as modalidades, tende a não estabelecer uma separação clara entre elas. O sentido de comunidade e os benefícios sociais associados ao teatro amador aproximam-se de forma significativa dos objetivos tradicionalmente atribuídos ao teatro comunitário, sobretudo no que respeita à criação de vínculos interpessoais e ao envolvimento ativo na vida coletiva. A prática teatral, seja em contexto amador ou comunitário, configura-se, assim, como um espaço privilegiado de desenvolvimento humano, no qual a arte se manifesta não apenas como instrumento de expressão individual, mas igualmente como mecanismo de integração social e de fortalecimento emocional.

Os resultados obtidos reforçam a relevância e a originalidade da presente investigação, ao demonstrarem que as motivações e benefícios associados à prática do teatro entre adultos não profissionais estabelecem pontos de contacto com estudos realizados em outras populações, mas evidenciam igualmente especificidades próprias da fase adulta — designadamente a gestão do tempo, o equilíbrio entre vida profissional e pessoal e a procura de bem-estar emocional por meio da arte. A escassez de estudos centrados nesta população confirma a pertinência de aprofundar a investigação sobre o teatro amador na vida adulta, sendo esta dissertação um contributo que, embora parcial, procura colmatar tal lacuna e abrir novas possibilidades de exploração científica nesta área.

Em síntese, a análise dos resultados evidencia que o Teatro Amador, enquanto prática de lazer e de desenvolvimento pessoal, representa para os adultos um espaço de expressão, crescimento e equilíbrio emocional. Para além do prazer e descontração proporcionados pela atividade, destaca-se o seu papel transformador na vida quotidiana, tanto ao nível individual como relacional. A combinação entre envolvimento artístico, compromisso coletivo e bem-estar subjetivo confere ao teatro um valor significativo na construção de identidades e na promoção de comunidades mais coesas. A presente investigação evidencia ainda a escassez de estudos centrados nesta população específica, ou seja, adultos em geral que praticam teatro amador fora de contextos profissionais, reforçando a originalidade e relevância deste trabalho. Assim, este estudo contribui para uma compreensão mais ampla do impacto do teatro na vida adulta, apontando para a importância de valorizar e promover este tipo de prática cultural no contexto social contemporâneo.

## 6. Considerações Finais

| | ' ' | | ' '

O presente estudo teve como objetivo central analisar as motivações que impulsionam adultos a se envolverem com o teatro em ambientes não profissionais, bem como os impactos dessa prática nas suas trajetórias pessoais. Os resultados indicam que a participação teatral é predominantemente motivada por fatores relacionados no desenvolvimento pessoal, social, emocional e ao bem-estar, sugerindo que o teatro pode ser considerado uma ferramenta relevante tanto no contexto individual quanto coletivo.

Durante a etapa de pesquisa, observou-se baixa adesão ao inquérito, com participação restrita a uma minoria dos contactados. Além disso, identificaram-se limitações na profundidade e qualidade das respostas aos questionários, motivo pelo qual se optou por complementar a coleta de dados por meio de entrevistas realizadas com os professores de teatro. Destaca-se, neste aspecto, o desafio de integrar as informações provenientes das entrevistas e dos inquéritos em função da subjetividade das percepções dos respondentes.

Como consequência do estudo apresentado nesta dissertação, recomenda-se a continuação de pesquisas relacionadas com o teatro e o seu potencial contributo para o desenvolvimento global do indivíduo. Verificou-se, por meio dos inquéritos, a existência de relatos sobre a redução da timidez e as melhorias na projeção vocal entre os participantes, aspectos que se repercutem positivamente no desempenho em contextos profissionais. Conclui-se que o teatro representa uma atividade essencial para a sociedade contemporânea, exercendo influência significativa nos âmbitos pessoal, social e profissional. Profissionalmente, auxilia no desenvolvimento de competências comunicativas, tais como projeção vocal, expressividade, superação da timidez e gestão do nervosismo ou ansiedade. Socialmente, contribui para a formação de comunidades e estimula a união, promovendo maior compreensão interpessoal. No aspecto pessoal e terapêutico, o exercício de diferentes personagens pode auxiliar na superação de medos, expansão da zona de conforto e resolução de questões pessoais ou traumas. Dessa forma, evidencia-se que o teatro constitui uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento humano e para a convivência em sociedade.

## Referências

| ' ' | | ' ' |

- American Association of Community Theatre. (n.d.). What we do.  
<https://www.aact.org/what-we-do>
- Araújo, A. I. P. (2022). Teatro e doença mental: O (ir)romper de novas formas de terapia [Dissertação de mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto].
- Boal, A. (1974). Teatro do oprimido e outras poéticas políticas. Civilização Brasileira.
- Casson, J. (2004). The twentieth century: Theatotherapy, psychodrama and dramatherapy. In D. R. Johnson & R. Emunah (Eds.), *Current approaches in dramatherapy* (pp. 225–249). Charles C. Thomas.
- Cohen-Cruz, J. (2005). *Local acts: Community-based performance in the United States*. Rutgers University Press.
- Cottrell, M. (2019). *Theatre in the community: The art of the amateur*. Routledge.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M., Latter, P., & Duranso, C. W. (2017). *Running flow*. Human Kinetics.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2018). *The SAGE handbook of qualitative research* (5th ed.). SAGE Publications.
- Desgranges, F. (2006). *Pedagogia do teatro: Provocação e dialogismo*. Hucitec.
- Drama Resource. (n.d.). The value of amateur theatre.  
<https://www.dramaresource.com/the-value-of-amateur-theatre>
- Flick, U. (2018). *An introduction to qualitative research* (6th ed.). SAGE Publications.
- Gasques, B. L., et al. (2017). Introdução teórico-metodológica ao psicodrama. *Revista de Psicologia*, 8(2), 45–60.
- Hodge, A. (2008). *Amateur theatre: A critical assessment*. Intellect Books.
- Illich, I. (1970). *Deschooling society*. Harper & Row.
- Leitão, M. N. G. (2022). *Saúde mental e cultura: O teatro como terapia para pessoas com a experiência da doença mental* [Dissertação de mestrado, ISCTE-IUL].
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. Jossey-Bass.

- National Operatic and Dramatic Association. (n.d.). About us.  
<https://www.noda.org.uk/about>
- Nicholson, H. (2005). *Applied drama: The gift of theatre*. Palgrave Macmillan.
- Nogueira, M. P. (n.d.). *Teatro em comunidades: Questões de terminologia*.  
<https://portalabrace.org/vcongresso/textos/pedagogia/Marcia%20Pompeo%20Nogueira%20TEATRO%20EM%20COMUNIDADES%20QUESTOES%20DE%20TERMINOLOGIA.pdf>
- Prentki, T., & Preston, S. (Eds.). (2009). *The applied theatre reader*. Routledge.
- Primeau, L. A. (1996). Work and leisure: Transcending the dichotomy.  
*American Journal of Occupational Therapy*, 50(7), 569–576.
- Sedgman, K. (2018). The role of amateur theatre in cultural participation.  
*Cultural Studies Review*, 24(2), 45–62.
- Serafino, I. (2022). O teatro comunitário em Portugal: Uma análise sociológica a partir do estudo de caso da associação Pele. *Análise Social*, 57(245), 656–678.
- Simões, D. (2022). Performance e utopias no teatro de amadores: O grupo de Teatro de Ação Cultural de Almada (1974–1976). *Revista Portuguesa de História do Teatro*, 42, 87–102.
- Smith, J. (2022, March 15). The resurgence of amateur theatre post-pandemic.  
*The Stage*.
- Stebbins, R. A. (2007). *Serious leisure: A perspective for our time*. Transaction Publishers.
- Stebbins, R. A. (2017). Leisure and the positive psychological states.  
*The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 8–17.
- Stebbins, R. A. (2020). The essential SLP: Foundational concepts.  
In R. A. Stebbins, *The serious leisure perspective: A synthesis* (pp. 13–40). Palgrave Macmillan.
- Stebbins, R. A. (n.d.). A history of the serious leisure perspective (SLP).  
<https://www.seriousleisure.net/historystebbins-bio.html>
- Theatre Matters. (2023). Why amateur theatre matters.  
<https://www.theatrematters.com/why-amateur-theatre-matters>
- Thompson, J., & Schechner, R. (Eds.). (2004). *Theatre and community*. Cambridge University Press.

Turner, V. (1969). *The ritual process: Structure and anti-structure*.



Aldine Publishing.

# Anexos

| " | | | " |

## Anexo A – Autorizações dos entrevistados

Este anexo reúne as autorizações de consentimento informado assinadas pelos três participantes entrevistados no âmbito do presente estudo.

 <b>REPÚBLICA PORTUGUESA</b> <small>SECRETARIA DE ESTADO PARA A CIDADANIA E A IGUALDADE</small>	<b>FICHA ÚNICA DE ATENDIMENTO</b> <small>(Artigo 12º do dec-regulamentar 2/2018, 24 de Janeiro)</small>																
<b>Consentimento Informado</b>																	
<b>Consentimento à recolha de dados e ao tratamento de dados pessoais</b>																	
Eu, <u>Felipe Toledo</u> , dou o meu consentimento à recolha de dados e ao tratamento dos meus dados pessoais nos seguintes termos e condições:																	
a) O/A responsável pelo tratamento é <u>Maria Costa</u> , (nome) _____ (contactos);																	
b) Os dados pessoais destinam-se a <u>Dissertação</u> (finalidades) e o tratamento cabe nos termos do _____ (fundamento legal) e não serão tratados de forma incompatível com as finalidades da recolha;																	
c) Os dados pessoais podem ser recolhidos e/ou utilizados para a realização do estudo da dissertação de Mestrado de Educação Artística de Maria de Sousa Tavares da Costa. A partilha não causa prejuízo aos/às titulares e é necessária para proteger os interesses vitais do/a titular dos dados e/ou decorre de uma obrigação legal.																	
d) Os dados pessoais são conservados pelo período considerado necessário para a intervenção (prazo ou, se não for possível, critérios usados para definir esse prazo) respeitando a sua conservação as garantias de sigilo e confidencialidade exigidas pelo Regulamento Geral de Proteção de Dados - RGPD;																	
e) Assistem-me, na qualidade de titular dos dados pessoais, os seguintes direitos:																	
– de solicitar à pessoa responsável pelo tratamento dos meus dados pessoais, o acesso aos mesmos, a sua retificação ou eliminação, bem como a limitação ou oposição ao seu tratamento;																	
– de retirar o consentimento a qualquer momento, se, no entanto, comprometer a licitude do tratamento efetuado com base no consentimento anteriormente dado e sempre que tal seja necessário para efeitos de cumprimento de obrigações do/a responsável pelo tratamento dos dados;																	
– de apresentar reclamação à Comissão Nacional de Proteção de Dados (CNPD);																	
– não disponibilizar um ou mais dados solicitados no presente instrumento de recolha.																	
Data. <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>d</td><td>d</td><td>-</td><td>m</td><td>m</td><td>-</td><td>a</td><td>a</td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr></table>	d	d	-	m	m	-	a	a									 (Assinatura) <small>Assine o documento aqui. Depois de assinado e guardado o documento não pode ser editado. Consulte o documento introdutório dos instrumentos únicos da Violência Doméstica.</small>
d	d	-	m	m	-	a	a										

## FICHA ÚNICA DE ATENDIMENTO

(Artigo 12º do dec-regulamentar 2/2018, 24 de janeiro)

### Consentimento Informado

#### Consentimento à recolha de dados e ao tratamento de dados pessoais

Eu, PABLO FERNANDO DE OLIVEIRA SILVA, dou o meu consentimento à recolha de dados e ao tratamento dos meus dados pessoais nos seguintes termos e condições:

a) O/A responsável pelo tratamento é Maria Loda, (nome) \_\_\_\_\_ (contactos);

b) Os dados pessoais destinam-se a Dissertação (finalidades) e o tratamento cabe nos termos do \_\_\_\_\_ (fundamento legal) e não serão tratados de forma incompatível com as finalidades da recolha;

c) Os dados pessoais podem ser recolhidos e/ou utilizados para a realização do estudo da dissertação de Mestrado de Educação Artística de Maria de Sousa Tavares da Costa. A partilha não causa prejuízo aos/às titulares e é necessária para proteger os interesses vitais do/a titular dos dados e/ou decorre de uma obrigação legal.

d) Os dados pessoais são conservados pelo período considerado necessário para a intervenção (prazo ou, se não for possível, critérios usados para definir esse prazo) respeitando a sua conservação as garantias de sigilo e confidencialidade exigidas pelo Regulamento Geral de Proteção de Dados - RGPD;

e) Assistem-me, na qualidade de titular dos dados pessoais, os seguintes direitos:

– de solicitar à pessoa responsável pelo tratamento dos meus dados pessoais, o acesso aos mesmos, a sua retificação ou eliminação, bem como a limitação ou oposição ao seu tratamento;

– de retirar o consentimento a qualquer momento, se, no entanto, comprometer a licitude do tratamento efetuado com base no consentimento anteriormente dado e sempre que tal seja necessário para efeitos de cumprimento de obrigações do/a responsável pelo tratamento dos dados;

– de apresentar reclamação à Comissão Nacional de Proteção de Dados (CNPd);

– não disponibilizar um ou mais dados solicitados no presente instrumento de recolha.



(Assinatura)

Data 

d	d	m	m	a	a



Assine o documento aqui. Depois de assinado e guardado o documento não pode ser editado. Consulte o documento introdutório dos instrumentos únicos da Violência Doméstica.



## FICHA ÚNICA DE ATENDIMENTO

(Artigo 12º do dec-regulamentar 2/2018, 24 de janeiro)

### Consentimento Informado

#### Consentimento à recolha de dados e ao tratamento de dados pessoais

Eu, Inês Marques da Silva, dou o meu consentimento à recolha de dados e ao tratamento dos meus dados pessoais nos seguintes termos e condições:

- a) O/A responsável pelo tratamento é Maria Costa, (nome) \_\_\_\_\_ (contactos);
- b) Os dados pessoais destinam-se a D. Dissertação (finalidades) e o tratamento cabe nos termos do \_\_\_\_\_ (fundamento legal) e não serão tratados de forma incompatível com as finalidades da recolha;

c) Os dados pessoais podem ser recolhidos e/ou utilizados para a realização do estudo da dissertação de Mestrado de Educação Artística de Maria de Sousa Tavares da Costa. A partilha não causa prejuízo aos/às titulares e é necessária para proteger os interesses vitais do/a titular dos dados e/ou decorre de uma obrigação legal.

d) Os dados pessoais são conservados pelo período considerado necessário para a intervenção (prazo ou, se não for possível, critérios usados para definir esse prazo) respeitando a sua conservação as garantias de sigilo e confidencialidade exigidas pelo Regulamento Geral de Proteção de Dados - RGPD;

e) Assistem-me, na qualidade de titular dos dados pessoais, os seguintes direitos:

- de solicitar à pessoa responsável pelo tratamento dos meus dados pessoais, o acesso aos mesmos, a sua retificação ou eliminação, bem como a limitação ou oposição ao seu tratamento;
- de retirar o consentimento a qualquer momento, se, no entanto, comprometer a licitude do tratamento efetuado com base no consentimento anteriormente dado e sempre que tal seja necessário para efeitos de cumprimento de obrigações do/a responsável pelo tratamento dos dados;
- de apresentar reclamação à Comissão Nacional de Proteção de Dados (CNPD);
- não disponibilizar um ou mais dados solicitados no presente instrumento de recolha.

Data

d	d	m	m	a	a

Inês Marques da Silva (Assinatura)

Assine o documento aqui. Depois de assinado e guardado o documento não pode ser editado. Consulte o documento introdutório dos instrumentos únicos da Violência Doméstica.



## **Anexo B – Transcrições das entrevistas**

Este anexo apresenta as transcrições integrais das três entrevistas realizadas aos participantes do estudo.

### **Anexo B1 – Transcrição da Entrevista Professor Felipe Toledo**

#### **Como funciona uma aula para adultos em formato pós-laboral?**

- No geral, eu tenho sempre um conjunto de módulos que dou. Esses módulos são sempre distribuídos entre coisas mais fáceis que, geralmente, quando chega um grupo, muitas das pessoas nunca fizeram teatro, nunca tiveram essa experiência, enquanto outras já fizeram. Então, a primeira coisa que eu faço com um grupo é tentar nivelar todos, pelo menos deixá-los próximos porque num grupo há sempre pessoas que já fizeram e outras que nunca fizeram. Inclusive, num grupo pós-laboral, que é muito variado. Um exemplo, esta minha última turma de sábado que eu estou tendo este ano: há uma menina de dezassete anos e tem uma senhora de cinquenta, por aí. Então, tentar nivelar todos, a nível pedagógico e de estudo, para deixar todo o mundo, mais ou menos, no mesmo patamar, na questão aprendizagem e ferramentas no teatro, e depois ir trabalhando coisas mais complexas. Então, eu faço assim, eu organizo, ao longo do ano, vários módulos que tenho de dar, sempre começando com o mais fácil e depois indo para coisas mais complexas, até chegar no espetáculo final que, aí sim, é uma coisa mais trabalhada. Eu tenho essa organização para o ano. Se eu vejo que está faltando alguma coisa, eu às vezes aumento o módulo ou repito.

Isso depende mesmo de eu sentir a minha turma: o que eles estão precisando trabalhar mais, se ainda não estão preparados para determinado módulo, eu aumento esse ou repito outro que já vimos lá atrás.

#### **O que na sua opinião leva pessoas adultas a frequentar este género de aulas?**

É complexo porque cada pessoa está em busca de uma coisa. Por exemplo, há pessoas que vêm só por hobby, porque já estão estabilizadas na vida e querem fazer para se divertir. Há pessoas

que vêm em busca de um conhecimento pessoal mais aprofundado, diferente da terapia de acompanhamento com um psicólogo. O teatro também nos proporciona um encontro que não se assemelha a uma terapia acompanhada por um psicólogo, mas no qual a pessoa descobre aspectos de si e se reconhece em si mesma.

Há pessoas que vêm porque estão fartas da vida que têm e querem “explodir” com tudo e descobrir algo novo; há pessoas que vêm porque sempre tiveram o sonho de ser ator ou atriz e agora vão tentar.

Assim, os caminhos que levam ao teatro são múltiplos e diversos. Não apenas na minha opinião, mas também pelo que observo nos meus alunos, esses diferentes percursos — pessoas que nunca tiveram oportunidade e agora têm — revelam vidas distintas que acabam por se encontrar no mesmo lugar.

### **Quais as diferenças desta atividade do ponto de vista do professor de outras atividades?**

Eu acho que é esse autoconhecimento. Se a pessoa vai para um ginásio ou outra atividade, no teatro nós exploramos muito o nosso pessoal e, não só o nosso pessoal, como também o nosso interior. Colocamos para fora aquilo que vivemos, aquilo que sentimos, e eu acho que as pessoas estão sempre em busca disso: um autoconhecimento. No teatro conseguimos atingir esse autoconhecimento de uma forma lúdica, de uma forma poética, que na dança também existe um pouco, mas o teatro é talvez mais aprofundado, porque a dança tem um conjunto de regras a ser seguido, enquanto no teatro há um pouco mais de liberdade, de caos. E acho que é nessa liberdade, nesse caos, que as pessoas conseguem encontrar-se melhor do que numa atividade regrada, como num ginásio, em que a pessoa não vai descobrir nada, apenas trabalhar o físico, sem essa dimensão interior. Então, acredito que é isso que leva as pessoas a procurarem esta arte, mais do que outros tipos de hobby e afins.

### **Qual a diferença de lecionar aulas para adultos que não tem o objetivo de serem atores profissionais?**

Eu, sinceramente, quando tenho uma turma e estou ensinando, nunca separo. Dou mais atenção, em sentido de cobrança, por exemplo, aos alunos que querem ir para as faculdades ou entrar em grupos. Tenho um olhar diferente para essas pessoas, de modo que estejam mais preparadas para esse nicho, para trabalhos ou para ingressar numa companhia. É esse o meu olhar: preparar os que querem seguir, preparar para o profissional.

Os outros que estão ali para descobrir outras coisas, eu já observo de outra forma: ok, o que estás a explorar aqui com essa pessoa? Essa pessoa quer trabalhar a timidez, quer trabalhar a projeção de voz, então aí já são outras coisas que eu vou cobrar.

É mais uma questão de empatia e também de necessidade. Esse grupo quer ser profissional, então precisa de ter esse conjunto de ferramentas. Esse outro grupo não quer ser profissional, mas quer falar bem em público, perder a timidez, saber usar o corpo.

É mais essa visão que me faz diferenciar, mas, no geral, o que eu ensino é coletivo; depois, é na cobrança individual que se estabelece a diferença.

### **Quais as dinâmicas utilizadas nas aulas? São as mesmo que para os grupos profissionais?**

As dinâmicas, geralmente, são parecidas. A diferença é que, para quem quer ser profissional, sou muito mais rígido, não deixo as coisas tão soltas. Já por hobby ou numa atividade mais pós-laboral, sem intenção de seguir profissionalmente, é um pouco mais descontraído.

Claro que há sempre cobrança, pois, sem ela, a pessoa não consegue trabalhar aquilo que veio trabalhar, mas essa cobrança acontece de uma maneira mais descontraída.

### **No ponto de vista do professor qual a importância da existência deste género de grupos de teatro pós-laboral na sociedade?**

É essencial, do ponto de vista humano e do ponto de vista da empatia, porque no teatro trabalhamos uma série de ferramentas que o nosso quotidiano não nos permite explorar: o olho no olho, o sentir o outro, uma sensibilidade que, para o mundo em que vivemos, é fundamental, e, principalmente, um senso crítico. Não um senso crítico derivado de uma ideia fechada, mas sim

um senso crítico de análise, com uma sensibilidade diferente que o teatro proporciona, refletindo intensamente no mundo em que vivemos.

Além disso, há também o sentir o outro, o sentir aquilo que está a acontecer à nossa volta. Isso acaba por tornar as pessoas melhores na sociedade: pessoas que pensam, pessoas que têm sensibilidade, quebrando o “robô” que somos. Somos criados para funcionar como máquinas que não param. O teatro vem e rompe com isso e, a partir daí, tornamo-nos pessoas mais pensantes, mais sensíveis, com uma poesia diferente.

Assim, acredito que o teatro contribui para a formação de cidadãos mais livres, mais reflexivos, mais interessantes e não meros “robôzinhos” escravos de um sistema ou de uma sociedade.

### **Que feedback recebe dos alunos?**

São muitos. É engraçado porque há feedbacks que os alunos chegam e falam, e há feedbacks que eu percebo que eles demonstram. Por exemplo, já tive alunos que não falavam, que não gostavam do toque, que eram pessoas cheias de crises e problemas, e, do meio para o final do curso, vejo esse tipo de aluno abraçando outra pessoa ou vindo me abraçar. Não há melhor feedback do que o de ter tocado uma vida e transformado esse feedback não falado, que é puro e que eu consigo observar acontecer.

Depois, recebo muitos outros. Muitas pessoas dizem que conseguem vir para cá e descobrir sempre algo novo. Houve um que me marcou bastante: disseram-me que eu tenho uma inteligência emocional muito trabalhada. Esse foi um comentário que me marcou. A pessoa falou em inteligência emocional, mas eu acredito que seja, sobretudo, uma sensibilidade — e foi uma aluna que me disse isso. Foi um dos feedbacks que mais me marcaram, porque nessa área é essencial sentir os alunos.

Os feedbacks vão surgindo e são maravilhosos. As pessoas estão sempre a descobrir coisas pessoais, a comentar e a agradecer pelas pequenas conquistas, e isso é sempre muito gratificante.

## **Anexo B2 – Transcrição da Entrevista com o diretor da Evoé Pablo Fernando**

### **Quais os motivos que o levaram a criar uma proposta de aulas de teatro pós-laboral?**

Para já, tudo começou com uma questão ligada ao mercado de trabalho. Uma das grandes características dos cursos livres é que se inserem num espaço amplo de oportunidades profissionais para formadores e atores, permitindo-lhes criar os seus próprios cursos, dar aulas em escolas, juntas de freguesia, associações e diversas instituições. Estas estruturas, por serem mais leves e acessíveis, facilitam o início de cursos de iniciação ao teatro.

O motivo principal destas formações livres, geralmente dirigidas ao público não profissional — um mercado muito relevante — está diretamente relacionado com o mercado de trabalho. Muitos atores encontram na formação uma vertente profissional que lhes proporciona retorno mais imediato ou mais constante do que a carreira artística, frequentemente marcada pela instabilidade.

No meu caso, quando iniciei o projeto Evoé, comecei simultaneamente com a formação profissional e com a formação de tempos livres bastante consolidada. Contudo, antes mesmo de criar o Evoé, comecei a dar aulas no Chapitô, lecionando expressão dramática, que foi o meu primeiro espaço de trabalho. Muitas pessoas permanecem algum tempo nesse tipo de formação e, posteriormente, seguem mais intensamente a carreira artística.

Eu, pessoalmente, sempre tive uma vertente pedagógica mais marcada: gosto mais de dar aulas do que de atuar. Sempre afirmei que preferia ser professor e dedicar-me ao ensino. Esta dimensão não pode ser ignorada, ainda que não seja a única. Mesmo em contextos internacionais, onde existem mercados profissionais fortes, há igualmente um mercado consolidado de cursos livres, que constitui uma das valências da formação, tal como acontece em outras áreas profissionais.

No teatro, há um aspeto importante a destacar: na maioria das profissões, um engenheiro continua a ser engenheiro mesmo quando dá aulas, e o mesmo acontece com um enfermeiro. No entanto, na área artística, muitas vezes a validação social só ocorre quando o indivíduo possui uma carreira exclusivamente como ator, destacando-se em determinados meios, como a televisão ou companhias de grande visibilidade. É isso que, socialmente, define um ator. Não aquele que trabalha em teatro para escolas ou que dá aulas.

Todavia, as valências do ensino teatral são múltiplas. Um professor de teatro pode lecionar em diversas áreas, como animação sociocultural, cursos de psicologia ou outras formações, intervindo como profissional da educação — uma dimensão fundamental do nosso mercado de trabalho. Este é o ponto de partida, mas não necessariamente o ponto de continuidade, pois são realidades distintas.

### **Qual o sentido de fazer cursos?**

- Existem objetivos, motivos, consequências e importância. Acho que aqui, em vez de motivo, talvez devesse ser repensado: em vez de perguntar “qual é o motivo?”, saber “qual é a importância?” ou “quais os efeitos?”.

Quando tu vais para uma formação profissional, ela acarreta uma série de consequências atreladas à escolha de ser ator e seguir essa profissão, ou seja, traz consigo todo um peso de uma escolha de vida, de uma escolha — “vou fazer teatro”, uma profissão difícil, uma profissão com pouco mercado, com muita rejeição social no meio familiar. Todas essas coisas, todas as dificuldades de seguir teatro, as frustrações de conseguir / não conseguir ser ator ou atriz, ser artista. Enquanto nos cursos livres não tem esse peso, é mais a vertente do desenvolvimento social, fala-se muito no desenvolvimento pessoal, mas também é uma dinâmica muito forte o desenvolvimento social ou das habilidades sociais, das competências sociais e do autoconhecimento. Fala-se bastante de autoconhecimento quando se fala em cursos livres e nessas áreas porque “vende” mais, que é uma coisa um pouquinho mais rentável, mas na realidade tem muito, muito de ferramentas sociais, de questões de relações éticas, de descoberta e de consciência das relações. Há, portanto, duas vertentes: uma mais aflorada no discurso comercial, centrada no desenvolvimento pessoal, e outra, menos visível, ligada às relações sociais, políticas e de poder. O desenvolvimento pessoal é positivo, desde que não seja exacerbado. É importante sublinhar que estes cursos trazem desenvolvimento pessoal e social, mas isso deve ser um efeito secundário e não o objetivo da formação. Caso contrário, corre-se o risco de se transformar em algo demasiado ligado ao coaching, uma psicologia superficial, uma substituição de práticas que não pertencem ao teatro.

O teatro, por sua natureza, proporciona transformação e prazer, mas também é um universo de ferramentas sociais: lidar com improvisações, trabalhar textos, ensinar conflitos, explorar relações de poder e sociais. Isso traz não apenas crescimento pessoal, mas também uma visão mais

ampla das relações éticas e sociais, dos conflitos presentes na sociedade e na vida profissional. Essa consciência é fundamental para o desenvolvimento social, não apenas no sentido de socialização, mas no sentido de vida coletiva, de responsabilização e consciência comunitária. O desenvolvimento pessoal também é relevante: controlar as emoções, identificá-las e aprender a “cavalgar” sobre elas é um dos trabalhos do ator e uma das razões pelas quais muitos alunos procuram cursos de iniciação teatral.

Saindo ainda desta questão que comecei a abordar, as escolas são um espaço, do ponto de vista do mercado de trabalho, muito importante. O teatro na escola, as animações para empresas e uma série de atividades que normalmente não são reconhecidas como teatro — como dar aulas em AECS ou em colégios — constituem igualmente trabalho do ator. Não consigo compreender bem o motivo de muitas pessoas não considerarem isso como profissão. Costumo dizer aos meus alunos que a maioria dos engenheiros nunca “engenhou” nada: preenchem formulários, fazem cálculos, trabalham em tarefas ligadas à engenharia, mas raramente assinam um projeto de engenharia completo. Isso acontece em várias profissões e é muito comum. O mesmo se aplica ao teatro.

Essa é uma questão interessante para refletir, mas não é o foco aqui. Estou a tentar centrar-me mais no “porquê” e nos motivos. Um dos motivos que considero fundamentais tem a ver com a necessidade crescente de espaços que permitam às pessoas conectarem-se de forma real, ao nível das relações humanas. Não quero ser redundante, mas trata-se de relações mais humanizadas, não mediadas por tecnologias ou plataformas.

Há uma necessidade de criar espaços de encontro — e de encontro com qualidade. Sinto que isso corresponde ao que as pessoas procuram no teatro: a relação com as dramaturgias, a relação com as questões humanas. No fundo, o teatro reflete sobre as relações humanas, sobre o que é lícito ou não, sobre aquilo que nos traz bem-estar, sobre o que mantém a vida pulsante. Esse é o objeto do teatro: discutir a condição humana.

É um espaço privilegiado para discutir a condição humana e, cada vez mais, temos pouco espaço para isso. As pessoas conversam à distância, mediadas por plataformas sociais, e até as noções de vínculo e de amizade estão sendo transformadas por esse desconhecimento das relações de proximidade. Considero que o teatro tem a força de trabalhar a noção de vínculo, a necessidade de estarmos juntos para que as coisas aconteçam, e esse é um dos motores da sua prática.

Além disso, há o estar junto para se divertir, pois são atividades de lazer que acabam gerando consequências muito bonitas e interessantes, semelhantes ao que acontece quando nos juntamos para jogar futebol ou para um jogo de tabuleiro. O teatro possui essa dimensão de prazer, mas, ao mesmo tempo, é também um espaço de reflexão e de análise sobre a dramaturgia, sobre a condição humana, sobre a sociedade e os conflitos — e isso é muito importante para a cidade.

Costumo dizer que o Evoé não deixa de ser um projeto de teatro comunitário. Fazer teatro na comunidade não é apenas levar espetáculos criados pela comunidade para debate. Ter cursos de teatro nas juntas de freguesia ou nas estruturas dos bairros é uma das formas mais fortes de fazer teatro. O teatro amador está intimamente ligado aos cursos livres.

Aconselho a procurares teses sobre teatro amador, pois elas apresentam muitos motivos, efeitos e vivências em torno dessa prática. O teatro amador está muito próximo do teatro feito por prazer, por lazer, por reunir-se num espaço de união e encontro, onde se criam vínculos e amizades que duram para a vida inteira. A escola está repleta de histórias de amigos que se formaram aqui, de casais, de filhos, de netos e de muita vida, e isso está diretamente relacionado com esse espaço de encontro, tão próximo do teatro amador. Uma coisa interessante para refletires — às vezes o facto até pode aparecer em algum momento — é que o facto de eu ter força e não ter medo de investir nos cursos livres e dar-lhes essa relevância cria, por vezes, um conflito com os cursos profissionais, porque a classe artística tende a olhar para o espaço como um Teatro Amador. Nesta escola coexistem as duas vertentes: a formação profissional e a formação livre. Contudo, como a formação livre é tão forte, o olhar externo, se não tiver um filtro ou uma generosidade para separar os eventos, pode confundir espetáculos de grupos de Teatro Amador (resultantes dos cursos livres) com espetáculos do curso profissional de teatro.

Chega-se até a pagar um preço por ter, na mesma escola, uma força tão grande dos cursos livres e permitir que isso se misture e se autoalimente. Para mim, essa mistura traz muita vida e sanidade, dá pulso e vitalidade ao curso profissional, porque impede que se torne uma bolha. Se eu tivesse apenas o curso profissional, sinto que se criaria uma certa bolha, uma espécie de “alma de artista”, de perfil e comportamento de artista isolado. Eu gosto que haja essa mistura de pessoas vindas da engenharia, de outras áreas, convivendo juntas, porque isso enriquece o espaço.

Ao mesmo tempo, essa convivência gera um choque entre cursos livres e Teatro Amador — que têm um caminho próprio, marcado pelo sentido de comunidade, pelo desenvolvimento social e

peçoal, mais livre e lúdico — e o curso profissional, que é mais técnico, formal, rigoroso e difícil, porque implica entrar numa vida profissional e numa luta que se inicia. No curso livre, o que acontece é sobretudo um período de descoberta; já nos cursos profissionais, há simultaneamente descoberta e luta, uma luta árida, que resulta em ambientes e consequências diferentes.

### **Como se organiza uma aula de teatro para este tipo de população?**

Não há um modelo fixo. Quando abri o Evoé, o curso de tempos livres durava três horas — a iniciação teatral também durava três horas, era o mínimo que eu oferecia. Hoje, as aulas têm uma hora e meia, e o formato de duas horas é o que predomina. Isso tem a ver com o tempo que as pessoas estão dispostas a dedicar à atividade na sua vida.

Idealmente, e quase todos os professores concordam, o melhor seria ter aulas de três horas por semana. Às vezes, quando os alunos já estão há mais tempo no curso, querem aulas duas vezes por semana. Mas aí entra o conflito do investimento — tanto financeiro como de tempo. Surge o dilema, o esforço de ter de abdicar de outras coisas, porque começa a tornar-se mais sério.

Com base nisso, uma vez por semana é o que funciona melhor dentro do espectro de lazer. Duas vezes por semana ou uma carga horária maior já sai um pouco do que o mercado procura para uma atividade de lazer. Mais do que duas horas, uma vez por semana, já não é tão atrativo — não é o que as pessoas estão dispostas a oferecer do seu tempo.

Tudo isto tem muito mais a ver com o tempo das pessoas. As pessoas têm cada vez menos tempo, e, por isso, uma hora e meia ou duas horas por semana, por enquanto, é o mínimo viável.

### **No ponto de vista do diretor e professor o que leva as pessoas a frequentarem aulas de teatro pós-laboral?**

Existem pelo menos quatro grandes motivos. Pelo menos, são os que me vêm agora à mente, e claro que são sempre complexos.

Há um grupo de pessoas que sempre quis ser ator, sempre quis trabalhar com arte, mas seguiu outro caminho e mantém a necessidade de fazer algo relacionado com a arte para preencher essa lacuna. Aqui, nesta escola, a faixa etária vai de universitários a profissionais entre os 20 e os 40 anos — essa foi a média que obtive da última vez que analisei. A faixa principal situa-se entre os 23 e os 40 anos.

Portanto, são pessoas que já fizeram escolhas de vida, mas ficaram com aquilo que em Portugal se chama “o bichinho do teatro”. É uma expressão que eu não gosto muito, porque nunca entendi bem o que significa. Esse “bichinho” é, na verdade, o desejo de expressar e trabalhar a arte, que ficou adormecido, reprimido pela sociedade. A arte liberta, ajuda a expressar-se, e isso traz problemas para uma sociedade que valoriza sobretudo pessoas produtivas. Esse é um dos motivos para existirem cursos de teatro livre.

Está relacionado com a noção do papel da arte: uma forma de combater a ideia da vida como mero processo de produção. Não somos apenas seres produtivos — isso é algo que o mercado tenta inculcar em nós. Somos, acima de tudo, seres criativos. Esse desejo, esse “bichinho” de que tanto se fala, é uma forma de pulsar da vida, um desejo criativo, uma visão de mundo, uma vontade de libertar-se através da arte.

Esse “bichinho do teatro” é também sexualidade, liberdade de expressão, o transbordar das emoções.

O que está a acontecer? O que está a ser mal interpretado para se chamar isso de “bichinho”? Tem a ver com a noção das pessoas que sempre tiveram essa paixão, essa veia artística que ficou de lado, seja porque foi cercada social ou familiarmente. Essas pessoas chegam e dizem: “eu quero fazer teatro, eu quero expressar-me artisticamente”. Este é um grupo. Não é a maioria, mas é um grupo importante.

O segundo grupo é o que vem pelo autodesenvolvimento: pessoas tímidas, com dificuldade em se expressar, com dificuldades no trabalho, nas relações, em falar sobre determinados assuntos ou em expor as suas emoções — seja em contexto laboral, seja em contexto familiar. Isso é muito forte numa sociedade patriarcal, onde há grande dificuldade em expressar-se. De repente, surge um momento em que as mulheres são o foco principal. Talvez pela própria estrutura patriarcal, não sei se esse é o motivo, mas a maioria do público que frequenta estes cursos ainda é composta por mulheres. Existe, portanto, essa noção de que, em algum momento, há necessidade de procurar o teatro.

Não estou a dizer que isso é exclusivo das mulheres ou da condição feminina — é preciso cuidado com essa interpretação. Mas há um grupo de pessoas que vem porque sente dificuldade em se expressar, em fazer valer as suas ideias, seja por timidez, por opressão ou por vergonha. Por vários motivos, sentem necessidade de melhorar as suas capacidades de expressão e comunicação. Por trás desse processo, vejo sobretudo uma libertação: da opressão, da voz tolhida, do lugar de fala retirado.

Este é o grupo que procura o teatro para melhorar as capacidades de comunicação, seja por exigências do trabalho ou por razões de desenvolvimento pessoal. Não chega a ser uma área distinta, porque desenvolvimento pessoal e desenvolvimento social estão interligados. O teatro surge como espaço para resolver dificuldades pessoais — internas, como lidar com emoções, medos e fragilidades — ou externas, como lidar com relações sociais e conflitos, tanto no trabalho como em casa. Nestes contextos, onde as relações de poder se manifestam, as pessoas sentem que precisam de ferramentas para se expressar melhor, e isso insere-se no desenvolvimento pessoal.

As ferramentas sociais também estão presentes. Eu tento separar, mas não é fácil. Sinto que se fala muito em desenvolvimento pessoal, mas não é apenas isso.

### **Quais as diferenças desta atividade do ponto de vista do professor de outras atividades?**

As outras atividades moldam-se a um modelo mais solitário, em que podes ir fazer a tua prática e regressar a casa, como acontece nos ginásios ou na dança, que algumas academias estão a adotar nesse formato. Mas esses são apenas modelos, não representam a essência dessas atividades. No caso da dança, por exemplo, essa não é a sua essência.

Já o teatro tem uma força distinta e podemos falar dele como uma resistência a esse modelo, pela sua própria natureza. O teatro, na sua noção de espetáculo e de grupo, é uma prática naturalmente coletiva. Mesmo que a dança também seja coletiva, com trocas e aulas com vários professores, o teatro assume-se, nesse momento, como uma resistência pedagógica, social e até civilizatória. É um espaço de resistência das relações e da continuidade.

Os locais de teatro são espaços de relações duradouras, de tempo e de qualidade, de aprofundamento das ligações humanas. Nesse sentido, mesmo com o surgimento das aulas online, que começam a abrir possibilidades de quebra dessa matriz, acredito que no teatro isso ocupará apenas um espaço residual. Não é algo que me preocupe, porque o teatro mantém a sua essência coletiva.

O teatro é uma arte completa de discussão da sociedade e da condição humana. É também uma atividade física: nas aulas jogamos, fazemos jogos, trabalhamos o corpo. É uma atividade lúdica, que liberta o imaginário, a criatividade e a afetividade.

Eu não sei se como atividade de afetos, mas isso está presente na dança e em todas as artes, está também nas artes marciais e em várias atividades coletivas — tudo aquilo de que falei até agora. No entanto, o teatro é também um lugar de muita discussão da *pólis*, da condução do ser humano, das relações e dos conflitos. Lidar e ser confrontado com um texto tem essa força de experimentar ou improvisar sobre diversos temas, ao longo de um período de um ano de curso. Na estrutura do curso, passamos sempre pelas improvisações, e ali os temas são variados: a sociedade, a relação pai-filha, as relações amorosas, os medos numa situação de violência, situações poéticas, entre outras.

Essa complexidade faz com que o teatro nos ofereça um espaço de reflexão mais completo, tornando-se também um lugar de resistência. É um espaço em que as pessoas se unem para refletir sobre quem são. Em todas as atividades — o desporto, por exemplo — há muitas qualidades, mas não existe necessariamente esse lado da reflexão.

Claro que na boa prática desportiva, acompanhada de uma filosofia de vida, há pensamento sobre o ser humano e sobre as atividades. Um professor de prática desportiva ou de artes marciais pode transmitir uma filosofia de vida, um conjunto de valores ligados ao desporto e à saúde. Não estou a desvalorizar isso, mas no teatro essa discussão é mais concreta e mais diretamente ligada às relações humanas e sociais.

O teatro é o local de discussão da natureza e o local da felicidade, onde se debate e se reflete. É exatamente isso que cada vez mais nos falta: espaços de discussão, de debate democrático, de troca de ideias concretas. Estamos cada vez mais carentes desse tipo de encontro, alguns de forma muito intensa, e é aí que o teatro se diferencia.

Qualquer questão que o distingue das outras áreas está precisamente nessa dimensão da dramaturgia, da reflexão e do encontro, nesse lado da discussão democrática das coisas. Há uma diferença fundamental por causa da dramaturgia e das improvisações. Essa é a natureza do teatro.

Além disso, o teatro é um espaço que tem, felizmente, uma autoprodução que só funciona coletivamente e em relação. Nesse sentido, ele é um espaço de resistência à fragmentação das atividades humanas — um dos grandes problemas do ser humano — essa fragmentação constante em que tudo é vivido sem vínculo.

Não foi por acaso que me veio à cabeça Jorge Sampaio, porque as pessoas...

Voltou esse exemplo: estou numa resolução em que cultivo aqui a ideia que tinha pensado. É essa noção de que posso praticar dança, artes marciais ou quase todas as atividades que antes

eram coletivas e vinculativas. Hoje em dia, esse modelo de negócio das academias, com o cartão que se paga para entrar e treinar sozinho — como tu próprio dizes pela experiência — já não tem relação nem com o professor, nem com os alunos.

Pior ainda: vou no horário que me apetece, e isso dá uma sensação de liberdade. Mas que liberdade é essa? Não há liberdade sem vínculo. Por isso acredito que a força dos cursos livres de teatro está nessa potência da vinculação, nos laços que se criam, nessa viagem que se faz em conjunto, durante um período longo — pelo menos um ano. Essa é uma grande diferenciação, e é bonito pensar nisso.

Nunca tinha refletido dessa forma, mas pela sua natureza o teatro é um espaço diferente, uma resistência ao modelo de fragmentação das atividades. É uma prática com muita potência, sobretudo porque vemos cada vez mais públicos a procurar experiências de vínculo. Recentemente encontrei até um aplicativo para pessoas jantarem juntas — desconhecidos que se reúnem para partilhar uma refeição. Esse lado de criar encontro e vínculo é, sem dúvida, uma razão importante para se refletir.

### **Qual a diferença de lecionar aulas para adultos que não tem o objetivo de serem atores profissionais?**

A estruturação da aula, para mim, não depende de ter mais ou menos tempo, mas sim de como esse tempo é gerido. As ferramentas que utilizo com profissionais são as mesmas que uso com os alunos dos cursos de tempos livres. As etapas também são semelhantes: aquilo que aplico na formação de atores é, em grande parte, o que aplico na iniciação teatral dos tempos livres. A diferença está no tempo disponível e na seleção do que é possível desenvolver ao longo do ano. Talvez não haja tempo para tanta diversidade ou para tantas técnicas diferentes, mas, em teoria, todas as técnicas usadas no trabalho profissional são boas ferramentas para os cursos livres. A questão não é a ferramenta, é o tempo.

Outra diferença importante é a gestão das expectativas. Estruturalmente, as ferramentas são as mesmas, mas a forma como se trabalha com elas muda. No teatro, quase todas as técnicas — seja teatro físico, Commedia dell'Arte ou outras linhas — são aplicáveis aos cursos livres. O que não podemos é criar expectativas irreais: tal como no ballet clássico, usar as ferramentas não transforma automaticamente alguém num bailarino. Os Os exercícios provocam mudanças e aprendizagens, mas não há tempo para que a pessoa se torne especialista.

Há também uma diferença pedagógica. Para além das ferramentas, demoro mais em relação ao resultado artístico. A qualidade artística, ou melhor, a disposição artística, é trabalhada de forma diferente. É importante manter a noção de que as pessoas estão ali para aprender sobre o tema artístico. As consequências pessoais — sociais, emocionais, relacionais — existem e são relevantes, mas não podem substituir o foco: o objeto artístico. O tema é o teatro. Se o teatro faz bem, ótimo, mas não é isso que deve orientar o processo. As pessoas vieram para fazer teatro, mesmo que tenham chegado por motivos de desenvolvimento pessoal ou por momentos de instabilidade emocional. E é justamente por essas motivações não estarem no centro que o processo artístico pode ter ainda mais potência transformadora.

No caso do ator profissional, ele é confrontado com as suas dificuldades de forma mais direta, porque o resultado importa. Ele precisa de ser trabalhado na ética profissional, precisa de mais ferramentas, precisa de desenvolver exigência consigo próprio. E aqui surge uma contradição: quanto mais exigente eu sou artisticamente, mais qualidade humana aparece nas relações. Parece que são coisas diferentes, mas no fundo fazem parte do mesmo processo. A construção do artista e do profissional é muito semelhante — e quanto mais semelhantes forem, melhor.

Nos cursos de tempos livres, a perspetiva é outra: é a do aluno. Ele vem por lazer, não carrega o peso da escolha profissional. A profissão traz pressões enormes: sociais, familiares, expectativas, insegurança, instabilidade. No teatro, isso é ainda mais forte, porque é uma profissão estigmatizada e com pouco mercado. Ao mesmo tempo, é uma profissão privilegiada, porque trabalhamos com um material transformador, libertador e prazeroso. Mas isso também faz com que muita gente procure o teatro não pela arte, mas pela fama — uma “sereia” perigosa que atrai muita gente. A fama pode acontecer, mas é consequência, não objetivo.

Com o passar dos anos, sinto mais prazer em dar aulas nos cursos de tempos livres. As pessoas têm idades mais próximas da minha, têm profissões, têm experiências de vida que enriquecem a discussão e o processo artístico. Artisticamente, talvez não se chegue tão longe porque não há tempo para ensaiar mais, mas o material humano é muito forte. A qualidade da partilha é diferente. E, como estão ali por prazer, as expectativas são mais equilibradas. Isso torna o trabalho mais leve e, muitas vezes, mais prazeroso.

Há também resistências — porque mais experiência de vida traz ideias mais consolidadas — mas isso faz parte. No geral, gosto muito de dar aulas para os de tempos livres. É um espaço de troca diferente, mais maduro, mais humano, e isso enriquece o processo artístico.

## Que feedback recebe dos alunos?

É muito, muito marcante. De vez em quando recebo cartas e e-mails de pessoas que passaram pelos cursos há anos — dez, doze anos até. Às vezes, alguém que resolveu parar um tempo escreve apenas para dizer que queria dar-me um presente, mas não tem como vir. Houve uma aluna que queria entregar pessoalmente, mas já não vivia em Lisboa; acabou por fotografar o presente e enviar-me, falando sobre o significado daquilo.

Tenho muitas pessoas que criam um vínculo muito forte. Há pessoas que ficaram anos nos cursos livres. Tenho vários casos de pessoas que começaram num curso livre, três anos depois fizeram outro, depois mais outro, e acabaram por entrar nos cursos profissionais — não com a expectativa de serem atores, mas de se melhorarem, de se desenvolverem.

Esse retorno é muito grande. A forma como dizem “isto fez-me muito bem” toca-me profundamente. Ao longo do tempo, muitos tornam-se amigos. E há muitas pessoas que tiram um tempo para mandar um e-mail, uma carta, ou simplesmente escrever: “foi importante para mim naquela etapa”, “mudou a minha vida”, “encontrei amigos que até hoje fazem parte de mim”. Às vezes é num post, num comentário no Google, numa mensagem privada. Esse lado é muito forte. É um retorno enorme.

Claro que também existem pessoas que experimentam e não gostam — porque sentiram algo que não lhes foi confortável, ou porque mexeu de uma forma que não foi positiva. Como em qualquer atividade humana, isso pode acontecer. Mas, no geral, isso acontece mais nos cursos livres do que na formação de atores, onde a tensão e o conflito são mais permanentes.

Nos cursos livres, o impacto é maior porque muitas pessoas descobrem campos de si mesmas que eram desconhecidos. E, às vezes, quando estou com dúvidas, chega uma carta, uma mensagem bonita... e isso é um alento enorme.

## **Anexo B3 – Transcrição da Entrevista com a professora Inês Silva**

### **Como funciona uma aula para adultos em formato pós-laboral?**

O que eu costumo fazer é dividir a aula em várias partes. Primeiro, gosto de perceber como correu o dia da pessoa. Por um lado, podemos ter acontecimentos positivos que até podem ser úteis para a aula, para o ensaio ou para a atividade que estamos a realizar. Por outro lado, pode ter acontecido algo negativo que comprometa o desempenho da pessoa naquele dia, e é importante perceber como ela está, se está disponível ou se, naquele momento, não pode estar tão disponível e precisa de dar um bocadinho menos de si. Está tudo bem! — e o grupo também tem de ajudar nesse sentido.

Depois, gosto de fazer um aquecimento, que serve para deixar o mundo lá fora e focar-se no que estamos a fazer agora — seja uma atividade, um exercício ou mesmo um ensaio, quando já existe uma peça escolhida. Este aquecimento pode ser mais técnico, mas eu, normalmente, utilizo mais jogos e dinâmicas para descontrair, para reforçar que estamos todos juntos, que estamos a formar um grupo, e para esquecer o dia e o que se passou, focando-nos no momento presente.

A seguir, passo para os exercícios que quero desenvolver ou para o ensaio, dependendo da fase em que estamos no processo. No final, gosto sempre de fazer uma reflexão sobre a aula: perceber o que sentiram, o que aprenderam. Este momento nem sempre acontece, porque nem sempre há tempo. Outra parte que gosto sempre de cumprir são os horários. A pessoa teve o dia inteiro a trabalhar e ainda teve a disponibilidade de vir até ali. Depois de sair da aula, é o único momento que vai ter com a família, com os filhos, para viver a sua vida. Por isso, gosto de cumprir os horários: gosto de começar a horas, mas também gosto de terminar a horas, para não roubar esse tempo à pessoa. Isso também é fundamental.

### **O que na sua opinião leva pessoas adultas a frequentar este género de aulas?**

Da minha experiência...acho que são pessoas que querem desinibir-se, que querem perder a vergonha e libertar-se de alguma forma. Querem trabalhar a imaginação, a criatividade, o eu interior. Gostam de trabalhar em grupo — sem dúvida que o teatro é uma equipa, e eu só vou

brilhar se a outra pessoa também brilhar. São pessoas que gostam de partilhar histórias, de partilhar conhecimento, de criar relações, novas amizades, novos aprendizados. E, principalmente, acho que são pessoas que gostam de se desafiar, que querem sair da zona de conforto. Depois de um dia inteiro de trabalho, ainda têm a disponibilidade de ir para o teatro, porque gostam de experienciar coisas novas, de interpretar várias personagens, de sair da sua própria vida para viver outras vidas. Acho que é, principalmente, isso.

### **Quais as diferenças desta atividade do ponto de vista do professor de outras atividades?**

Isto pode ser um bocadinho duvidoso, porque depende muito das opiniões. Para mim, o que eu sinto é que, no teatro, conseguimos trabalhar o todo: trabalhamos a voz, o corpo, a criatividade, a memória, a imaginação — várias disciplinas e técnicas em simultâneo. Enquanto, noutras áreas isso não acontece da mesma forma. No desporto, por exemplo, não se trabalha tudo a cem por cento, a não ser a nível profissional. Na pintura, também não se trabalha o todo. Na dança, talvez um pouco mais do que nas outras, mas mesmo assim não é o todo. O que eu sinto no teatro é isso: trabalhamos o global — o físico, o emocional, o psicológico. Um bocadinho de tudo, para sermos a pessoa inteira.

### **Qual a diferença de lecionar aulas para adultos que não tem o objetivo de serem atores profissionais?**

É assim: os profissionais já têm o conhecimento, e o foco, normalmente, está no resultado e não tanto no processo. Cada um é responsável por si, e o encenador só tem de coordenar tudo, não é? Cada um tem de fazer a sua parte.

Enquanto, nos não profissionais, eu acho que o foco está principalmente no processo, nas aprendizagens e nos desafios que esse processo implica — e não tanto no resultado final.

Eu, por exemplo, gosto sempre de dar noções básicas aos não profissionais, alguns termos, para que possam levar um bocadinho desse conhecimento com eles. Por exemplo: “O que são as “pernas” no teatro? O que é a “direita alta”, a “esquerda baixa?””. Isso não só os ajuda a conhecer melhor este vocabulário e este universo do teatro, como também me ajuda a mim. Porque,

nos ensaios, se eu disser “vai um bocadinho mais para a esquerda alta”, a pessoa sabe o que é e não fica a olhar para mim a pensar “o que é que esta pessoa está a dizer?”.

Outra diferença muito importante entre profissionais e não profissionais é a responsabilidade pela voz. Nos profissionais, cada um é responsável por si — nomeadamente pela sua voz. Não cabe ao encenador descobrir, no dia seguinte, se o ator tem ou não voz. Isso é um problema do próprio ator: ele é que tem de saber como vai ter voz, se faz ou não o aquecimento.

Nos não profissionais, eu acho que essa responsabilidade é minha. Se, no dia seguinte, alguém não tiver voz e não conseguir ir trabalhar, sinto que a responsabilidade é minha. Por isso, dou muita importância a essa parte: garantir que ninguém se magoa vocalmente. Faço sempre aquecimento de voz

### **Quais as dinâmicas utilizadas nas aulas? São as mesmo que para os grupos profissionais?**

Para mim, são dinâmicas diferentes, muitas vezes com o mesmo objetivo final, mas realizadas de forma distinta. Por exemplo, com atores profissionais, eu faria um aquecimento de voz com todos os exercícios técnicos direitinhos, pela ordem certa, trabalhando cada aspeto específico. Já com não profissionais, faço isso muito através de jogos. O objetivo final continua a ser aquecer a voz, mas através de dinâmicas em que a pessoa nem percebe bem que está a trabalhar a voz — e está, de facto, a aquecê-la.

Com não profissionais, acho que as dinâmicas são muito mais livres, muito mais baseadas em jogos de grupo e na relação com os outros. A palavra “jogo” é, para mim, a essência do teatro, e é muito através dela que construo as minhas sessões. Utilizo jogos com diferentes objetivos: atenção, relação com o espaço, com o que está à nossa volta, com o que estamos a ouvir, com os outros.

Costumo também utilizar objetos e músicas em algumas dinâmicas, e recorro muito ao improviso e à mímica. Mas acho que é tudo uma coisa muito mais livre, muito mais através do jogo — para chegar ao objetivo.

## **No ponto de vista do professor qual a importância da existência deste gênero de grupos de teatro pós-laboral na sociedade?**

O teatro é uma arte muito importante ao longo da história. É uma forma de transmitir cultura, de criar uma relação entre os atores e o público — mas também de promover a interação do público com o próprio teatro. E essa relação, infelizmente, está a perder-se.

Acredito que o teatro devia ser obrigatório nas escolas desde muito cedo, para que não se perca a comunicação. Esse conceito de comunicação humana está a desaparecer. As pessoas comunicam cada vez mais através dos telemóveis, mas cada vez menos de forma verdadeiramente humana. E isso preocupa-me.

Quando pensamos que há pessoas que, depois de um dia inteiro de trabalho, ainda têm a disponibilidade e a vontade de vir experimentar algo novo, de sair da zona de conforto, isso é extremamente positivo. E devia haver mais pessoas assim, mais grupos a fazer este tipo de trabalho.

O teatro também serve para refletir a sociedade — para mostrar os desafios e os problemas que a humanidade enfrenta. E isso não tem de ser feito apenas por atores profissionais, num grande teatro, com um grande encenador e grandes nomes. Pode — e deve — ser feito por pessoas que não são profissionais, que não têm esse objetivo de carreira, mas que têm entrega, vontade de mostrar algo, e o desejo de viver outras vidas através do palco.

## **Que feedback recebe dos alunos?**

Eu dei maioritariamente aulas a crianças. Só há um ano e meio é que comecei a trabalhar com adultos, por isso ainda não tenho muito feedback — o tempo ainda foi curto. Mas, até agora, tem sido muito positivo.

As pessoas dizem que é uma forma de se libertarem, de ganharem mais confiança em si próprias, de criarem novas relações e amizades. Ficam com mais conhecimento sobre teatro e, por isso, quando vão a um espetáculo, já veem as coisas de forma diferente. Olham para os atores e para a parte técnica com outros olhos, por terem esse conhecimento.

Costumam também dizer que gostam da sensação de viver novas experiências, de estarem num lugar seguro e confortável, onde podem ser elas próprias e explorar coisas que, no dia a dia, não é possível.

## Anexo C – Inquéritos por questionário

Este anexo contém as imagens dos inquéritos por questionário aplicados aos participantes

The image shows a screenshot of a questionnaire form with three distinct sections, each enclosed in a light purple rounded rectangle. The first section is titled 'Género?' with a red asterisk, indicating it is a required field. It contains four radio button options: 'Masculino', 'Feminino', 'Outro(a)', and 'Outra opção...'. The second section is titled 'Idade?' with a red asterisk. Below the title is a text input field with the placeholder text 'Texto de resposta curta'. The third section is titled 'Profissão?' with a red asterisk. Below the title is another text input field with the placeholder text 'Texto de resposta curta'. The entire form is set against a white background.

**Género? \***

Masculino

Feminino

Outro(a)

Outra opção...

**Idade? \***

Texto de resposta curta

**Profissão? \***

Texto de resposta curta

Há quanto tempo faz teatro? \*

Texto de resposta curta

---

Que tipo de cursos frequenta? \*

Texto de resposta curta

---

Porque quis fazer teatro? \*

Texto de resposta longa

---

Como o teatro se encaixa na sua vida? \*

Texto de resposta longa

---



Qual a necessidade de fazer teatro? \*

Texto de resposta longa

---

Quais os benefícios que o teatro trouxe? \*

Texto de resposta longa

---

O que mudou na sua vida depois de frequentar aulas de teatro? \*

Texto de resposta longa

---