

**FATORES DE ATENÇÃO PARA O ENSINO DO USO DAS SAPATILHAS DE
PONTAS NO *BALLET CLÁSSICO***

Karina da Costa da Silva



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS

Centro de Artes

Curso de Dança- Licenciatura



Trabalho de Conclusão de Curso

**FATORES DE ATENÇÃO PARA O ENSINO DO USO DAS SAPATILHAS DE
PONTAS NO *BALLET* CLÁSSICO**

Karina da Costa da Silva

Pelotas, 2022

Karina da Costa da Silva

**FATORES DE ATENÇÃO PARA O ENSINO DO USO DAS SAPATILHAS DE
PONTAS NO *BALLET* CLÁSSICO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Graduação em Dança - Licenciatura do
Centro de Artes da Universidade Federal de
Pelotas, como requisito parcial à obtenção do título
de Licenciatura em Dança.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Rebeca Recuero Rebs

Pelotas, 2022

Universidade Federal de Pelotas / Sistema de Bibliotecas
Catalogação na Publicação

S586f Silva, Karina da Costa da

Fatores de atenção para o ensino do uso das sapatilhas de pontas no ballet clássico / Karina da Costa da Silva ; Rebeca Recuero Rebs, orientadora. — Pelotas, 2022.

112 f. : il.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Dança)
— Centro de Artes, Universidade Federal de Pelotas, 2022.

Elaborada por Leda Cristina Peres Lopes CRB:
10/2064

Karina da Costa da Silva

**Fatores de atenção para o ensino do uso das sapatilhas de Pontas no *Ballet*
Clássico**

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciatura em Dança, Centro de Artes, Universidade Federal de Pelotas.

Data da defesa: 05/08/2022

Banca Examinadora:



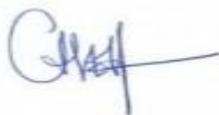
Prof. Dra. Rebeca Recuero Rebs (orientadora)
Doutora em Ciências da Comunicação pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos.



Prof. Dra. Daniela Llopert Castro
Doutora em Motricidade Humana na especialidade de Dança pela Universidade de Lisboa (ULisboa).



Prof. Dra. Eleonora Campos da Motta Santos Doutora em Artes Cênicas pela Universidade Federal da Bahia (UFBA).



Prof. Dr.^a Carmen Anita Hoffmann
Doutora em História pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

Dedico este trabalho aos meus pais que incentivaram minha formação e abriram todos os caminhos para que eu pudesse chegar até aqui.

Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus e aos meus pais **Zeti** e **Rogério**, por todo apoio, suporte e força para que eu conseguisse chegar até aqui. Agradeço a eles por toda educação, ensinamento e por nunca terem deixado de me apoiar em minhas decisões. Agradeço por todos esses anos me ajudando e me dando todo suporte necessário. Vocês são pais incríveis, os melhores que Deus poderia ter me dado.

Fica aqui meu agradecimento a minha primeira professora de *ballet* clássico, **Deise**. Agradeço não somente todo ensino e aprendizado pelos longos dez anos nas aulas, mas principalmente por ser uma das pessoas a me incentivar a seguir profissionalmente na área da dança e a continuar este incentivo por todos esses anos, “da porta para fora”, como a gente sempre fala, nada mudou.

Dedico este agradecimento também os meus amigos, que não são somente colegas do curso, mas nos tornamos bons amigos e juntos cursamos esta caminhada. **Karen**, obrigada pelos momentos de trocas, e ajuda uma a outra, em que finalizamos esta etapa do TCC juntas, nos apoiando, principalmente nos momentos mais complicados e de cansaço para não surtar. Obrigada também à **Anielle**, por me aturar e pelas conversas, mas também pela ajuda em momentos de dúvidas e por todo apoio. Agradeço também à **Sarah**, pela ajuda e pelas trocas que tivemos em relação ao *ballet* clássico.

Agradeço especialmente a todos da minha família. A cada familiar que me apoiou também, e, principalmente, os meus amigos que também me apoiaram, e me incentivaram a continuar.

Por fim, mas não menos importante, à minha orientadora **Rebeca**. Mesmo sem nos conhecermos, ela me deu todo apoio possível, principalmente na época que ainda estávamos no momento da pandemia. Muito obrigada pela paciência, compreensão, atenção, apoio, ajuda e por ter esse olhar tão rico em relação a minha pesquisa. Hoje compreendo que não poderia ter tido orientadora melhor para me orientar, ainda mais sendo professora do curso e formada em *ballet* clássico. Muito obrigada por tudo de verdade.

E, para encerrar os agradecimentos, agradeço a todas as pessoas que responderam ao questionário da minha pesquisa. Sem a contribuição de cada um, a pesquisa não teria acontecido. Agradeço também à cada pessoa que me ajudou e apoiou de alguma forma, conversando e incentivando sempre, principalmente os professores do curso por todo o processo de ensinamento durante esta trajetória para que fosse possível chegar nesta pesquisa e ao final do curso.

Muito obrigada!

A rica tradição do ballet continua a ser transmitida como sempre foi: de professor a aluno; de coreógrafo a elenco; de profissional a iniciante. Todos são pessoalmente engajados na perpetuação dessa forma de arte (LOPES, 2016, p. 18).

Resumo

SILVA, Karina da Costa da. **Fatores de atenção para o ensino do uso das Sapatilhas de Pontas no *Ballet Clássico***. Orientadora: Rebeca Recuero Rebs. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Dança-Licenciatura) – Centro de Artes, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2022.

Este trabalho de Conclusão de Curso visa compreender, a partir do relato de bailarinas (os) clássicas (os), quais são as possíveis lesões ocasionadas pelo uso da Sapatilha de Ponta e propor fatores de atenção da (o) professora (o) para o ensino desta técnica. Ainda buscou problematizar a preparação da bailarina para o uso das Sapatilhas de Ponta e indicar possíveis caminhos para o melhor uso dela (com base em referências teóricas da área e relatos de bailarinas e bailarinos que usam ou já usaram as Pontas), contribuindo para uma experiência positiva com esta sapatilha. Desse modo, inicio abordando uma breve trajetória da história do *ballet* clássico, indo para a história das Sapatilhas de Pontas a fim de trazer um panorama do lugar da pesquisa. Para que se chegasse no objetivo final deste trabalho, a metodologia de pesquisa do trabalho tem uma abordagem quanti-qualitativa, com natureza aplicada e objetivos exploratórios. Assim, os procedimentos escolhidos se caracterizam por serem uma pesquisa bibliográfica seguida de uma pesquisa *survey* aplicada em 99 bailarinas(os). Eles foram aplicados em dois momentos, onde o primeiro deles (pesquisa bibliográfica) teve como objetivo coletar, analisar e mapear dados de pesquisas que abordassem os motivos e as lesões oriundas do uso das Sapatilhas de Pontas a fim de formar um quadro para comparar com a segunda etapa (a pesquisa *survey*). Esta última focou a coleta de informações quantitativas e qualitativas de bailarinas e bailarinos, a fim de obter dados que pudesse conversar com os anteriores. Após estas duas etapas, realizei a análise dos dados, trazendo um panorama e a compreensão dos principais motivos e as principais lesões oriundas do uso das Sapatilhas de Pontas por bailarinos e bailarinas relatados por eles e também presentes na bibliografia. Após, realizei a construção – com base nos dados obtidos – de oito fatores de atenção sendo eles: formação e conhecimento do professor; identificação da maturidade da (o) bailarina (o) para o uso das sapatilhas de Pontas; preparo corporal especial para o uso das sapatilhas de Pontas, preparo emocional e consciente sobre o uso das sapatilhas de Pontas; atenção à escolha das sapatilhas de Pontas; acompanhamento emocional e corporal durante o processo; atenção ao tempo de uso da sapatilha de Ponta e respeito ao corpo do (a) aluno (a). Fatores que considero críticos e que merecem atenção do professor para o ensino do uso das Sapatilhas de Pontas por seus alunos com a intenção de tornar este momento agradável, seguro e com nenhuma (ou o mínimo possível) de lesões corporais. Nas considerações finais, trago uma breve reflexão sobre os fatores de atenção destacados e deste trabalho como um todo, relatando cada etapa e processo que a pesquisa passou para que se chegasse no resultado e resposta dos meus problemas de pesquisa.

Palavras-chave: Sapatilhas de Pontas. Lesões. *Ballet Clássico*.

Abstract

SILVA, Karina da Costa da. Attention factors for teaching the use of pointe shoes in Classical *Ballet*. Advisor: Rebeca Recuero Rebs. 2022. Course Completion Work (Dance-Licentiate) – Arts Center, Federal University of Pelotas, Pelotas, 2022.

This course conclusion work aims to understand, from the report of classic dancers, what are the possible injuries caused by the use of pointe shoes and propose factors of attention of the teacher for the teaching this technique. It also sought to problematize the dancer's preparation for the use of Pointe Shoes and indicate possible ways for its best use (based on theoretical references in the area and reports of dancers who use or have used Pointe Shoes), contributing to an experience positive with this shoe. In this way, I start by approaching a brief trajectory of the history of classical ballet, going to the history of Pointe Shoes in order to bring an overview of the research place. In order to reach the final objective of this work, the research methodology of the work has a quantitative-qualitative approach, with an applied nature and exploratory objectives. Thus, the chosen procedures are characterized by being a bibliographic research followed by a survey applied to 99 dancers. They were applied in two moments, where the first of them (bibliographic research) aimed to collect, analyze and map research data that addressed the reasons and injuries arising from the use of pointe shoes in order to form a framework to compare with the second stage (the survey research). The latter focused on collecting quantitative and qualitative information from male and female dancers, in order to obtain data that could converse with the former. After these two steps, I performed the data analysis, bringing an overview and understanding of the main reasons and main injuries arising from the use of Pointe Shoes by male and female dancers reported by them and also present in the bibliography. Afterwards, I carried out the construction – based on the data obtained – of eight factors of attention, namely: teacher training and knowledge; identification of the dancer's maturity for the use of pointe shoes; special body preparation for the use of pointe shoes, emotional and conscious preparation for the use of pointe shoes; attention to the choice of pointe shoes; emotional and bodily support during the process; attention to the time of use of pointe shoes and respect for the student's body. Factors that I consider critical and that deserve attention from the teacher for teaching the use of pointe shoes by their students with the intention of making this moment pleasant, safe and with no (or as little as possible) of bodily harm. In the final considerations, I bring a brief reflection on the highlighted factors of attention and of this work as a whole, reporting each stage and process that the research went through to arrive at the result and answer of my research problems.

Keywords: Pointe shoes. Common Injuries. Classic *ballet*.

Lista de Figuras

Figura 1	Espetáculo Dançando pela Dança (2009)	17
Figura 2	Espetáculo Sonhos (2012)	17
Figura 3	Espetáculo A Bela Adormecida (2014)	18
Figura 4	Espetáculo A Bela Adormecida (2014)	18
Figura 5	Foto no curso de dança.....	19
Figura 6	Espetáculo Ritmos (2013)	21
Figura 7	Dicionário de <i>Ballet</i> Clássico.....	28
Figura 8	“A Bela Adormecida” elenco da 1ª montagem.....	32
Figura 9	Marie Taglioni em sua estreia em La Sylphide em 1832.....	35
Figura 10	Sapatilhas de ponta do período romântico e atuais.....	36
Figura 11	Ossos e músculos do pé anatômico.....	39
Figura 12	Ossos do pé da bailarina.....	40
Figura 13	Anatomia do corpo humano.....	41
Figura 14	Posição anatômica de uma bailarina.....	41
Figura 15	Postura da bailarina na posição de Pontas dos pés.....	42
Figura 16	Músculos pelvitrocantarianos.....	43
Figura 17	Anatomia dos ossos.....	44
Figura 18	Anatomia da sapatilha de Ponta.....	48
Figura 19	Sapatilha de Ponta da atualidade.....	48
Figura 20	Sapatilha de Ponta da atualidade.....	48
Figura 21	Sapatilha de Ponta.....	49
Figura 22	Sapatilha de Ponta da atualidade da loja <i>Capezio</i>	49
Figura 23	Sapatilha de Ponta da atualidade da loja <i>Capezio</i>	49
Figura 24	Ponteiras.....	50
Figura 25	Ponteiras.....	50
Figura 26	Protetor para sapatilha de Ponta.....	50
Figura 27	Pé com joanete.....	57
Figura 28	Posição do pé na sapatilha de Ponta.....	58
Figura 29	Tipos de pés.....	62

Figura 30	Qual gênero que você se identifica?.....	69
Figura 31	Qual sua idade?.....	70
Figura 32	Com que idade você começou a dançar <i>Ballet Clássico</i> ?.....	71
Figura 33	Há quanto tempo você dança ou dançou <i>Ballet Clássico</i> ?.....	72
Figura 34	Com quantos anos você fez a primeira aula com a Sapatilha de Ponta?.....	73
Figura 35	Você já machucou o seu pé, dedos ou alguma parte do seu corpo?.....	74
Figura 36	Em qual local do seu corpo você sofreu lesão?.....	76
Figura 37	Quais tipos de lesões você sofreu?.....	77
Figura 38	Quais destas situações você acha.....	81
Figura 39	Você acha que foi bem preparada (o) para iniciar o uso da Sapatilha de Ponta?.....	82
Figura 40	Como eram as suas primeiras aulas com o uso da Sapatilha de Ponta?.....	85
Figura 41	Nas suas primeiras aulas de ponta, haviam exercícios de aquecimento?.....	86
Figura 42	Você acha que as suas primeiras aulas com a sapatilha de Ponta foram bem conduzidas?.....	87
Figura 43	Você já fez aulas, ensaios, espetáculos/ apresentações mesmo lesionado (a)?.....	88

Lista de Tabelas

Tabela 1	Nomes e links dos grupos do facebook que foram divulgados o questionário online.....	54
Tabela 2	Dados quantitativos referentes às lesões citadas pelos autores.....	63
Tabela 3	Dados quantitativos dos motivos das lesões.....	65
Tabela 4	Lesões e motivos trazidos pelos autores.....	66
Tabela 5	Dados quantitativos das principais respostas.....	79
Tabela 6	Alguns recortes das respostas tida como justificativa.....	89
Tabela 7	Alguns recortes das respostas obtidas.....	89

Sumário

Introdução	16
2. O <i>BALLET</i> E A HISTÓRIA DA SAPATILHA DE PONTA	26
2.1 Uma breve introdução da história do <i>Ballet</i> Clássico	26
2.2 Sapatilha de Ponta e a atualidade.....	32
3 ANATOMIA DA BAILARINA E DA SAPATILHA DE PONTA	38
3.1 A Anatomia e a Bailarina.....	38
3.2 A anatomia da Sapatilha de Ponta.....	45
4. PERCURSO METODOLÓGICO	52
5. SAPATILHA DE PONTA, MOTIVOS E LESÕES COMUNS NA BIBLIOGRAFIA	56
6. SAPATILHA DE PONTA, MOTIVOS E LESÕES RELATADOS	68
6.1 SEÇÃO 1: bailarinas(os) que usam (ou usaram) Pontas	68
6.2 SEÇÃO 2: bailarinas(os) que sofreram lesões com uso das Pontas.....	75
7. FATORES DE ATENÇÃO PARA O ENSINO DO USO DAS SAPATILHAS DE PONTA	93
CONSIDERAÇÕES FINAIS	99
REFERÊNCIAS	102
ANEXOS	104

Introdução

Antes de iniciar a falar especificamente sobre o meu trabalho, considero importante apresentar um pouco da minha trajetória, a fim de justificar o caminho de pesquisa escolhido por mim neste trabalho de conclusão de curso.

A dança faz parte da minha vida desde a infância, desde quando estava no ensino fundamental, onde aconteciam aulas de dança no turno ao contrário do que eu estudava. Foi na Escola Municipal de Ensino Fundamental Sepé Tiaraju, Camaquã - RS, que tive o primeiro contato com a dança que acontecia no colégio, em um grupo que foi formado por alunos que quisessem participar, para fazer apresentações fora, quando a escola recebia convite, assim como na Escola Estadual de Ensino Médio Ana César, Camaquã - RS, pois o ensino médio também tive momentos que realizávamos apresentações de dança.

Porém, foi apenas com 10 anos que iniciei a fazer aulas de *Ballet* Clássico, experimentando esta técnica na escola *Ballet* Studio Deise Lemos, em Camaquã - RS.

E foi no *ballet* clássico onde me encontrei na dança e passei a ter interesse, inclusive, na minha formação profissional. Foi no *ballet* que me encontrei como artista. Conforme fui crescendo, fui percebendo que para mim, esta arte não era somente uma fase, uma brincadeira ou um simples hobby, mas sim, o caminho que eu escolheria para seguir minha profissão, voltando meu interesse para cursar Dança.



Figura 1 - Espetáculo Dançando pela Dança (2009).
Fonte: Lindemann Fotografias.



Figura 2 - Espetáculo Sonhos (2012).
Fonte: Lindemann Fotografias.

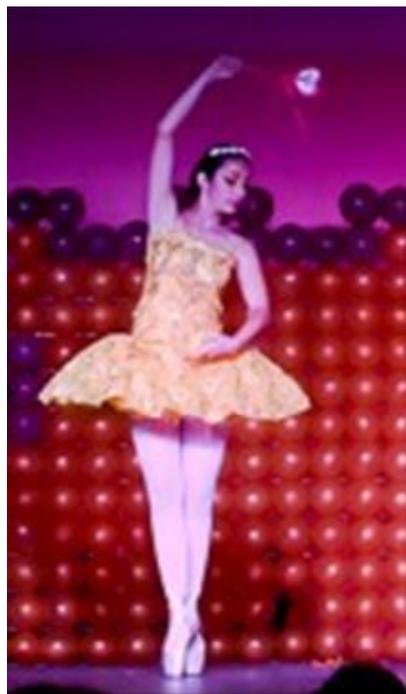


Figura 3 - Espetáculo A Bela Adormecida (2014).
Fonte: Lindemann Fotografias.



Figura 04 - Espetáculo A Bela Adormecida (2014).
Fonte: Lindemann Fotografias.

Logo que ingressei no curso e iniciei a graduação em Dança, lembro que foi impactante compreender que na dança também se tinha pesquisas teóricas, também se tinha o desenvolvimento de Ciência e muitos conteúdos e ensinamentos importantes para o crescimento da área. Não era apenas a técnica e a execução da dança que importavam, mas também a produção e a troca de conhecimento.

Percebi também que, apesar de poder aproveitar e experimentar outros gêneros de dança, eles também contribuem para o meu aprendizado, e tudo isso só teve a acrescentar. Aprender nunca é demais!

Porém, confesso que as disciplinas que envolveram o *ballet* clássico tanto na prática, quanto na teoria e na história da dança, instigaram-me mais a aprofundar meus conhecimentos (pois aí estava o tema que me interessava). Também, por meio do curso de Dança da UFPEL, percebi a importância de focar nos meus alunos, a importância de se pensar o processo de aprendizagem, as abordagens pedagógicas utilizadas, bem como o desenvolvimento de uma consciência reflexiva tanto por parte minha, enquanto futura professora, quanto por parte dos meus futuros alunos.



Figura 5 - Foto no curso de dança.
Fonte: produzido pela autora.

Assim, toda a minha trajetória até aqui, experiências, estudos, conhecimentos, fizeram-me refletir sobre do quão importante é ser uma profissional preparada, ter consciência o quanto é importante a pesquisa acadêmica e científica e sua busca constante, a fim de tornar o professor preparado para auxiliar o seu aluno corporalmente e reflexivamente acerca da dança. No caso do *ballet* clássico, essa preparação corporal é muito característica, pois ele é conhecido como uma dança de alta performance, que exige uma técnica muito apurada e rígida acerca da forma de execução de seus movimentos.

Guimarães (2001), destaca a fala de Malanga (1985), em que

(...) a evolução da técnica clássica norteou-se pela busca de leveza e agilidade, na qual o bailarino busca o total domínio do corpo, de seus músculos e de seus movimentos, de modo a poder utilizá-lo de forma expressiva, sem estar preso às limitações naturais (GUIMARÃES, p. 01, 2001).

Consequentemente, o desenvolvimento de lesões torna-se comum, conforme relatado por diversos pesquisadores da área (SAMPAIO, 2013; LOPES, 2016; GUIMARÃES, 2001; etc.).

Paralelamente a isso, o *ballet* ainda trabalha com as sapatilhas de Ponta, elemento chave e talvez o maior símbolo desta dança em seu nível mais avançado, e por esse motivo, ao longo do texto a palavra “Ponta” aparece com letra inicial em maiúscula. Para chegar a usar esta sapatilha (ou mais ainda: entrar nos palcos dançando com ela), é necessária uma preparação de todos os e as alunas que a utilizarão, visto que o seu uso não é simples (muito pelo contrário). Consequentemente, é muito comum a presença de lesões oriundas do seu uso (ou mal-uso).



Figura 6- Espetáculo Ritmos (2013).

Fonte: Lindemann Fotografias.

Um corpo bem preparado fisicamente e mentalmente, parece contribuir não apenas para o desempenho técnico e artístico das bailarinas e dos bailarinos clássicos, como também para uma boa saúde e qualidade de vida da (o) artista, evitando lesões futuras (ARAÚJO *et al*, SILVA *et al.*, 2014, SIMÕES, 2010).

Sabe-se que o *ballet* clássico é uma forma peculiar de dança, uma compreensão, em que dialoga com a saúde, num sentido complexo e multifatorial (LOPES, 2016, p. 128). Desse modo, é muito comum percebermos relatos de lesões geradas por múltiplos motivos que, por vezes, são desconhecidos ou não percebidos não apenas pelos alunos e alunas, como também, pelo (a) professor(a).

Schafle relembra estas lesões oriundas do contato da bailarina com as sapatilhas de Ponta:

(...) a dança na ponta dos pés está associada a um conjunto de problemas e lesões por excesso de uso. Como os sapatos para o trabalho de ponta são bem mais rígidos e mais estreitos que os sapatos de meia ponta, a realização de tração sobre o assoalho é mais difícil até mesmo quando os pés estão totalmente em contato com a

superfície. A falta de força no pé e no tornozelo pode resultar em entorses agudas do tornozelo ou lesões por uso excessivo, tais como tendinite peroneira, tendinite do Aquiles e tendinite tibial posterior (SCHAFLE, 1996).

Além das lesões citadas pelo autor, muitas outras podem ocorrer, em outras partes do corpo, segundo os autores: Rufino (2011); Grego (1999); Guimarães (2001); Sampaio (2013); Fuhrmann (2010); Allen (2013); Hansen e Reed (2006); Vassallo (2018); Smith (2015); e Silva (2014). Parto ainda, de que não há como falar em dar início ao uso das sapatilhas de Ponta, sem pensar na preparação, anterior ao uso inicial das Pontas, pois o corpo da bailarina precisa passar por um preparo corporal, capaz de desenvolver uma musculatura fortalecida. Logo, reconheço que essa preparação vem desde o *Baby Class* (turmas de crianças a partir dos três anos) ou mesmo de quando a aluna começa os primeiros contatos com a dança clássica.

Estas lesões, no entanto, nem sempre são de decorrência física, mas também parecem ser oriundas de desgastes ou má preparação psicológica das(os) alunas(os). Por isso, abordo que é importante o professor estar preparado e ter a consciência do processo sistêmico do uso das sapatilhas de Ponta reconhecendo seus bailarinos e identificando não apenas se estão prontos fisicamente para a utilização da sapatilha e os melhores tipos de sapatilhas de Ponta para cada pé, como também se eles estão preparados emocionalmente.

Acredito que quando o processo é feito com atenção, cuidado e estudo, respeitando o tempo de cada aluno se desenvolver, as chances de o(a) bailarino(a) se lesionar quando passa a utilizar as Pontas, pode ser menor (ou nula).

Em buscas anteriores sobre pesquisas acadêmicas e científicas relacionadas à temática que proponho, encontrei alguns trabalhos que focavam nas lesões desta técnica e arte de dança, como “Estudo Anatômico do Equilíbrio em Pontas no *Ballet*” - Rufino (2011); “Lesões na dança: estudo transversal híbrido em academias da cidade de Bauru-SP” - Grego et, al (1999); “Lesões no *Ballet Clássico*”- Guimarães et, al, (2001); “*Ballet* passo a passo” - Sampaio (2013); “Prevenção de lesões em bailarinos: revisão de literatura”- Frederico (2019); “Lesões causadas por uso de sapatilhas de Ponta em bailarinas” - Silva

et, al (2014). Estes trabalhos apontam lesões gerais e lesões mais específicas, as quais irei apresentar no decorrer do trabalho.

Também verifiquei que a maior parte destas pesquisas se situam na Educação Física e poucas, realmente, em cursos de Dança e, ainda, focados no ensino. Também percebi que a “voz” das bailarinas e bailarinos poderia ser importante, capaz de apontar as lesões que sofreram ao longo da sua experiência com as sapatilhas de Ponta, permitindo, assim, uma relação com o que pesquisadores descobriram ao longo de seus trabalhos científicos. Tudo isso enfatizou a minha busca por respostas ao meu problema de pesquisa: quais são as possíveis causas de lesões associadas ao uso das sapatilhas de Ponta relatadas pelas (os) bailarinas (os)? Seria possível propor fatores de atenção da(o) professora(o) para o ensino desta técnica?

Um dos trabalhos encontrados através da busca pelo Estado da Arte, foi o da autora Juliana Siqueira Lopes (2016) que serviu não apenas para trazer um panorama sobre o assunto, como também como referencial teórico basilar de minha pesquisa, e principalmente para o referencial teórico que foi com base na dissertação desta autora, pois é um trabalho muito rico em conteúdos e detalhes que se fez necessário para a minha pesquisa. A pesquisa da autora aborda sobre os músculos, rotação do quadril, sobre as sapatilhas de Ponta, trazendo suas contribuições que agregaram muito para a realização desta pesquisa, além de trazer no trabalho dela a contribuição de vários outros autores; mas, também não posso deixar de mencionar o livro do autor Flávio Sampaio (2013), em que, em sua fala ele contribui muito trazendo a história do *ballet* clássico, das sapatilhas de Ponta, como foi o surgimento, falando também sobre a anatomia e vários pontos cheios de detalhes para a pesquisa.

Assim, a partir destes trabalhos lidos nesta primeira etapa do Estado da Arte, percebi que infelizmente ainda existem muitas negligências e falta de preparo por parte de alguns professores nesse momento de extrema importância para a bailarina ou bailarino, podendo estarem associadas até mesmo à falta de conhecimento. Compreendo ainda, que os estudos que giram em torno do uso correto das sapatilhas de Ponta pela bailarina, ainda parecem precários, o que torna necessário o desenvolvimento de mais pesquisas e mais ferramentas para serem disponibilizadas aos professores de dança clássica.

Assim, o presente trabalho busca compreender, a partir do relato de bailarinas(os) clássicas(os), quais são as possíveis lesões ocasionadas pelo uso das sapatilhas de Ponta e propor fatores de atenção da(o) professora(o) para o ensino desta técnica. Ainda busca problematizar a preparação da bailarina para o uso das sapatilhas de Pontas e indicar possíveis caminhos (com base em referências teóricas da área) para o melhor uso dela, contribuindo para uma experiência positiva com este sapato, característico do *ballet*. Não apenas tento apontar possíveis problemas no ensino desta técnica, associados às experiências relatadas dos e das artistas do *ballet*, como também proponho pensar que esta preparação pode ter e deve ter outras atenções, cuidadosamente observados pelo(a) professor(a).

A proposta aqui, não está centrada em analisar o ensino em um método específico do *ballet*, visto que todos eles possuem uma lógica de execução muito semelhante, diferenciando-se, na maior parte das vezes, na nomenclatura dos passos ou em detalhes na forma de execução dos passos característicos da técnica (ACHCAR, 1999), mas sim no modo de condução do exercício de preparação e nas possíveis lesões decorrentes do mal uso das sapatilhas de Ponta descritos na literatura.

A partir destas considerações, este trabalho se organiza em sete capítulos. O primeiro é intitulado capítulo 2 (pois a introdução está nomeada como número um), que se chama “O *Ballet* e a história da Sapatilha de Ponta”, sendo dividido em duas etapas: 2.1 “Uma breve introdução da história do *ballet* clássico”, e 2.2 “Sapatilha de Ponta e a atualidade.” Por meio dele, busco dar um panorama geral desta arte, situando o leitor em uma das bases da minha temática: a(o) bailarina(o) e a Sapatilha de Ponta.

O próximo é o capítulo 3, chamado de “Anatomia da Bailarina e da Sapatilha de Ponta”, sendo dividido em: 3.1 “A Anatomia e a Bailarina”, e 3.2 “A anatomia da Sapatilha de Ponta”. Neste capítulo, foco em compreensões iniciais da anatomia da bailarina para além do pé (trazendo questões físicas, ligadas ao trabalho do corpo) e, por fim, trago a “anatomia” de como são formadas estas sapatilhas que caracterizam e encantam esta técnica de dança.

Após, apresento o percurso metodológico (número quatro) desta pesquisa exploratória que se caracteriza por ter uma abordagem quanti-

qualitativa capaz de ser aplicada no ensino desta dança. Nele, não apenas apresento detalhes dos meus procedimentos (pesquisa *survey* e pesquisa bibliográfica), como também trago uma caracterização dos participantes.

No quinto capítulo, falo sobre “Sapatilha de Ponta, motivos e lesões comuns na bibliografia”, de acordo com os autores, e no capítulo seis, sobre “Sapatilha de Ponta, motivos e lesões relatados”, em que apresento os dados que foram obtidos na pesquisa *survey* e apresento a minha reflexão de acordo com os dados coletados, através da análise realizada.

No último capítulo denominado “Principais fatores de atenção para o ensino do uso da Sapatilha de Ponta” apresento e aponto oito fatores de atenção, de acordo com os resultados obtidos do questionário online e de toda a pesquisa realizada e analisada para chegar neste resultado final, dialogando sempre, com as teorias abordadas nos capítulos anteriores.

Por fim, trago minhas considerações finais, com o intuito não apenas de lembrar o que desenvolvi até então, como apontar minhas conclusões deste trabalho de conclusão de curso.

2. O BALLETE A HISTÓRIA DA SAPATILHA DE PONTA

Antes de falarmos sobre as principais lesões relatadas na literatura associadas ao uso das sapatilhas de Ponta, considero pertinente situar o leitor acerca do sentido destes sapatos no *Ballet* Clássico. Por isso, neste capítulo, proponho uma breve revisão do que é esta arte, de como ela surgiu e como as sapatilhas de Ponta entram neste contexto e passam a ser um dos maiores - se não o maior - símbolo desta dança.

2.1 Uma breve introdução da história do *Ballet*

Então, o que é o *ballet* clássico? De acordo com Achcar, "o *ballet* é a arquitetura sob forma de dança" (1998, p. 25) e, para além disso, este formato de dança (também conhecido como dança clássica), não se limita às dimensões da terra, compondo movimentos e figuras no ar (ACHCAR, 1998). O *ballet* é uma dança complexa, disciplinada, que trabalha todo o corpo da bailarina, que exige um trabalho árduo durante o processo de formação da mesma. Nas aulas, para o aperfeiçoamento e o ensino da técnica, são feitos exercícios, alongamentos, com base na nomenclatura de cada passo. Os nomes dos passos são apresentados na língua francesa, o que implica na existência de um dicionário único para ser usado pelos bailarinos.

Os métodos de ensino do *Ballet* Clássico variam muito, são diversos e foram se moldando com o tempo. Para compreender melhor, vamos dividir a abordagem explicativa em métodos e em escolas. Escola é um conjunto de regras nas quais se apoia um método de ensino, para o desenvolvimento de um estilo próprio de dança acadêmica. Método é um conjunto de regras que dita a maneira de ensino da dança acadêmica (SAMPAIO, 2013, p.61).

Tanto as escolas, quanto os métodos, são muitos e variados. Existem a escola Francesa, a Dinamarquesa, a Italiana, a Russa, a Inglesa, a Americana,

etc. Os métodos são o *Vaganova*, o *Cecchetti*, o *Bournunville*, o *Balanchine*, o *Royal*, cubano, etc.

No Brasil não temos um método definido de ensino, como nos diz o autor Flávio Sampaio:

A pouca literatura sobre o ensino da dança clássica publicada em português, faz com que professor e bailarinos tenham constantemente dúvidas sobre os diversos aspectos que envolvem os ensinamentos dessa dança. Seja sobre os preceitos básicos organizados em diversos métodos, seja sobre a maneira correta de escrever os termos em francês, que fazem a terminologia do *ballet*, seja sobre os fatos históricos que fizeram o desenvolvimento do *ballet*, já que no Brasil aprendemos a dança acadêmica que veio da Europa através de diversas correntes estéticas, oriundas de várias “escolas” de formação. Não temos aqui uma “escola” definida de *ballet*. Aprendemos a Escola Francesa tradicional, um pouco do método criado por *Cecchetti*, o método que *Vaganova* criou na Rússia, alguma coisa dos ensinamentos de *Bournunville*, a Escola Inglesa do *Royal Academy of Dancing* e o método que *Balanchine* criou na América (SAMPAIO, 2013, p. 2).

Conforme dito por Sampaio (2013), no Brasil surgem essas dúvidas pela questão de haver pouca literatura sobre o ensino da dança clássica em português, surgindo estes questionamentos.

“Entretanto, apesar da variedade de abordagens metodológicas no ensino do *ballet*, o dicionário próprio da dança clássica é devidamente respeitado, independentemente do método aplicado” (ACHCAR, 1998). Significa que o nome dos passos, posições, formas de execução, etc. são mantidos dentro desta técnica, de modo que mesmo com pequenas variações, são facilmente identificáveis pelos bailarinos (as). Por exemplo, existem os posicionamentos básicos do *ballet* clássico, definidos por Pierre Beauchamps, ao final do século XVII. Ele não apenas descreve a forma de iniciar um movimento, como também determina a forma de finalizar os passos. Estas posições, independentemente do método, têm a sua estética e forma de construção e execução mantidas desde a sua criação (MALANGA, 1985; BAMBIRRA, 1993; DI DONATO, 1994; ACHCAR, 1998 e GUIMARÃES *et. al*, 2001). A seguir, pode-se observar um breve exemplo do dicionário de *ballet* clássico; de acordo com o autor SAMPAIO (2013).

I – PEQUENO DICIONÁRIO DE TERMINOLOGIA DO BALLE

A

Abaissant- Voz da pessoa que dita uma aula de dança clássica.

Académie Royale de Dance—Academia Real de Dança. Berço da dança acadêmica como conhecemos hoje, foi fundada em 1661 pelo rei Luiz XIV, da França.

Accéléré- Aceleração dos passos ou exercícios, realizados para conseguir uma melhor preparação muscular do aluno.

Accent- Acento musical.

Acrobacias- Movimentos difíceis de ser executados, incluídos no ballet.

Adage- Adágio

Adágio- Trecho musical de andamento vagaroso.

Parte da aula que encerra uma série de movimentos lentos e graciosos e que desenvolvem a capacidade da sustentação, o equilíbrio e a estética.

Parte do *pas de deux* onde a bailarina é apoiada pelo *partner*.

Air, en l'- No ar.

Allegro- A parte mais movimentada e alegre de um ballet.

Allongé- Alongado, Esticado.

Amateur- Pessoa que tem pelo ballet uma grande afeição.

Amplifié- Aumentado, Passos ampliados.

Ange, saut d'- Salto de anjo.

Aplomb- Controlar o corpo até a perfeição. Aprumo.

Arabesque- Arabesco. Uma pose de ballet.

Arqué- Arqueamento total do corpo.

Arrière, en- Para trás. Movimento feito para trás.

Arrondi- Arredondado. Curvo.

Segundo George Balanchine citado por Lopes, “o *ballet* é artificial”. É como poesia, é inventado. Onde as palavras falham, a poesia pode ter sucesso e o mesmo vale para o *ballet*: algo que você não pode explicar, pode ser expresso na ponta” (LOPES, 2016, p. 10). Percebermos que dançar *ballet*, apesar da rigorosa técnica, implica na construção e despertar de sentimentos. *Ballet* é arte, é sentir a emoção, o que faz com que o(a) bailarino(o) também tenha que desenvolver a capacidade expressiva.

Quando se atinge o nível das sapatilhas de Ponta, se atinge um nível de maior maturidade, o que implica, supostamente, em um amadurecimento da capacidade expressiva. Logo, o maior nível do *ballet* clássico (tanto tecnicamente quanto expressivamente), seja quando ele (aluno) já domina não apenas a técnica das Pontas, como também da arte.

Entretanto, para alcançar este nível, é necessária muita dedicação. Costa (2013) diz que o *ballet* requer um alto desempenho e aperfeiçoamento técnico, na qual são solicitados ao máximo os tendões, músculos, ossos e articulações, podendo atuar – quando não tão bem trabalhado - diretamente como fator desencadeante de lesões (COSTA, 2013, p.37).

Agora que já vimos um pouco sobre o que é o *ballet* clássico, indicando noções de como esta arte se configura e de suas exigências corporais, proponho pensarmos a origem dessa dança, refletirmos sobre o seu surgimento e a sua história.

Alguns historiadores se arriscam em dizer que os grandes desfiles que eram promovidos pelos romanos já tinham uma estrutura de um *ballet* (SAMPAIO, 2013). Mas o fato é que o *ballet* como conhecemos hoje, existe desde o final da idade média, e foi criado na corte dos *Médicis* e, segundo Achcar (1998), foi aí que surge o termo "*ballet*" (vindo do italiano "*ballare*" que significa "bailar" ou "dançar").

Em 1337, ocorreu um episódio em que o rei Carlos V da França apresentou ao rei germânico Carlos IV, uma encenação em que tinha dois carros: um representava Jerusalém, o outro, uma galera que trazia os soldados cristãos de Godofredo de *Bouillon*. Nesta encenação já constava a formação de uma arte que se estabeleceu até os nossos dias; é o que alguns historiadores se arriscam em dizer de acordo com o que foi criado a partir das danças de corte

e com algumas interferências ao longo dos anos (SAMPAIO, 2013). Porém, foi no século XV, durante a festa de casamento do Duque de Milão com a Isabel de Aragão, que um *ballet* foi apresentado pela primeira vez com as características que conhecemos, pois antigamente era um *ballet* voltado para a corte, sem ser estruturado como conhecemos atualmente. Naquela época e por mais três séculos, a Itália que era o centro cultural do mundo, produziu grandes artistas como Michelangelo, Leonardo da Vinci, Rafael, Monteverdi, Ticiano, Caravaggio, Maquiavel, Dante Alighieri, entre outros, e entre eles, artistas do *ballet* como Noverre, Diaghilev e Nijinski.

Noverre é considerado por Sampaio (2012) como o pai da dança. Ele era preocupado com o desenvolvimento de uma dança que pudesse ser "completa", com a técnica, interpretação, beleza, precisão. Já, segundo Sampaio (2013), Diaghilev foi quem tornou a dança popular novamente no ocidente, com o seu *ballet* russo. Nijinski era um fantástico aluno de Diaghilev e foi criador de novos conceitos técnicos que possibilitaram à dança um grande sucesso na era do Romantismo (SAMPAIO, 2013).

Assim, por mais que elementos técnicos e estéticas permaneçam quase que imutáveis no *ballet* clássico, esta forma de dança sofreu transformações ao longo do tempo, adaptando-se e com mudanças conforme pensadores, artistas, bailarinos e pesquisadores iam sendo introduzidos a esta arte. Ou seja, o *ballet* clássico, mesmo sendo uma arte antiga e que mantém estes padrões estéticos e técnicos, aponta ser capaz de atualizar-se, adaptando-se, conforme a sociedade evoluía e a partir da contribuição do conhecimento de diversas pessoas. Talvez por isso, essa arte seja ainda tão forte e presente nos dias de hoje. O uso das Pontas, por exemplo, se mantém como marco do *ballet*, porém já não se limita apenas aos *ballets* de repertório, partindo para *ballets* com narrativas não tão tradicionais ou mesmo releituras da própria concepção de forma de execução dos passos. Algumas características – e que são muito associadas ao uso das Pontas – permaneceram, como o equilíbrio, o domínio físico, a harmonia, a simetria, a leveza, a elegância, a padronização de movimentos realizados nos conjuntos, etc. (OSSONA, 1998). A história, a narrativa e as seqüências são outras, mas o *ballet* e sua técnica continuam.

Porém, o uso das sapatilhas de Ponta nem sempre fez parte do *ballet*. Este momento – sem as Pontas – acontece no começo de sua história, sendo o período do Romantismo determinante para a introdução deste tipo de sapatilha.

É neste tempo (por volta de 1832) que surgem grandes bailarinas, como a italiana Marie Taglioni (1804-1884), considerada como a primeira bailarina a dançar nas sapatilhas de Pontas (ACHCAR, 1998).

(...) A ideia de perpendicularidade atingiu o ápice no período romântico, quando os *ballets* apresentavam em seus enredos seres alados como “elfos” e “sílfiges”, e era perfeito deslizar sobre o palco em longos *pas de bourrés*, provocando um belo efeito de voo. a dança sobre a ponta dos pés surgiu juntamente para dar mais propriedade a ideia de leveza que esses seres sugeriam (SAMPAIO, 2013, p. 163).

Como nos disse Sampaio, a dança na ponta dos pés surgiu para dar mais leveza à bailarina, oferecendo uma ideia de quase levitação. Para isso, foi necessário pensar em um sapato especial que trouxesse essa leveza e destreza para a bailarina. Aqui, então, se inicia o processo de origem das sapatilhas de Ponta.

2.2 Sapatilha de Ponta e a atualidade

Embora algumas bailarinas já ficassem sobre a ponta dos pés apoiadas em seus partners (sem o uso das sapatilhas de Ponta), como Amália Brugnoli, aluna de Carlo Blasis que a preparou corporalmente para essa possibilidade, foi nos pés de Marie Taglioni em *ballets* como: *La Sylphide*, *Robert le diable*, *La Gitana* e *La belle au bois dormant* que surgem as sapatilhas de Ponta (SAMPAIO,2013). Como foi mencionado acima, alguns exemplos de *ballets* pelo autor Sampaio (2013), abaixo podemos observar um outro exemplo na figura representando o repertório “A Bela Adormecida” em 1890, de acordo com o próprio Sampaio:

*Acervo do Teatro Mayrinski



Elenco da 1ª montagem de “A Bela Adormecida”
Teatro Mayrinski – São Petesburgo - 1890

Figura 8 - “A Bela Adormecida” elenco da 1ª montagem
Fonte: (SAMPAIO, p. 19, 2013).

A capacidade de subir até a ponta dos dedos dos pés passou a oferecer à bailarina a oportunidade de virtuosismo em um novo plano (LOPES, *et. al*, 2016, p.30). Logo, subir nas Pontas era algo para poucos, era dificultoso, exigia muito esforço e era uma façanha muito particular às bailarinas.

Dançar nas Pontas se tornou, a partir daí um sucesso. Todas as bailarinas da época passaram, então, a se submeter aos longos treinamentos que as possibilitassem poder dançar sobre as pontas dos pés.

(...) Quando as cortinas passaram a ser fechadas durante os espetáculos, dividindo-os em atos; a verticalização crescente da figura do bailarino, através de movimentos que desafiavam a gravidade, pensados pelos teóricos da dança da época; o palco, que aumentava a sensação de verticalidade, pelo fato de estar num plano superior em relação à plateia; a idealização de figurinos mais leves, feitos para acomodar as novas demandas físicas; a sustentação através de fios invisíveis, que fazia com que as bailarinas conseguissem “voar”, ou encostar apenas os dedos dos pés no chão; e a Sapatilha de Ponta, “acessório que veio realizar o ideal de imaterialidade, espiritualidade, visão diáfana e alada e que se tornaria definitivamente o símbolo da bailarina clássica (CAMINADA, 1999, p. 137).

Ao levantar antecedentes que inspiraram a invenção das sapatilhas de Ponta, Barringer & Schlesinger (2004) falam de uma época em que o *ballet*, nos primórdios do período romântico, já fazia sucesso em palcos europeus. Ou seja, antes das sapatilhas de Ponta serem introduzidas no *ballet* clássico, a busca por uma leveza que superaria o próprio peso da bailarina, dando a ideia de que, praticamente, voavam, já estava sendo desenvolvida. Foi o caso da máquina voadora, idealizada por Charles Didelot.

Segundo os autores Barringer & Schlesinger (2004), durante a Revolução Francesa, muitos bailarinos e coreógrafos deixaram a Ópera de Paris para realizar espetáculos na Inglaterra e em outras partes da Europa. Com isso, um desses emigrantes introduziu o conceito de uma máquina voadora, numa produção cênica em Lyon, no ano de 1795, e esse imigrante era Charles Didelot, que segundo Meireles (2010), foi aluno de Noverre. Ele, por trinta anos consecutivos, desenvolveu seu trabalho de formação artística, e é atribuído a ele o progresso da dança artística teatral na Rússia, quando constituiu pela primeira vez um *ballet* formado totalmente por bailarinos nacionais. Didelot era um artista suscetível às emoções, dependendo das circunstâncias (BEAUMONT, 1953).

A máquina voadora desenvolvida por ele, habilitou dançarinas a ficarem brevemente na ponta dos dedos antes de serem levadas para cima, criando a ilusão de leveza e retratando personagens etéreos, irrealis (BARRINGER & SCHLESINGER, 2004). A partir disso, os autores contam que chegando em Londres no ano seguinte, essa máquina foi recebida com entusiasmo. O público adorava ver as mulheres realizando tais façanhas, auxiliadas por fios invisíveis. Entretanto, conseqüentemente, as bailarinas necessitavam de um treinamento corporal ainda mais intenso e concentrado, o que as tornava mais atléticas.

Somando todos esses acontecimentos, supõe-se que isso tenha encorajado os coreógrafos a buscarem caminhos para persistir em uma posição elevada na ponta dos pés, especialmente pelas respostas favoráveis que obtiveram pelo público. Porém, ainda que na ideia de leveza, a estética e a técnica do *ballet* deveriam permanecer as mesmas na execução dos passos que passaram, então, a ser pensados também para as pontas dos pés (LOPES, *et al*, 2016). Importante destacar aqui, que segundo Aragão (2009) as primeiras bailarinas a dançar na ponta dos pés só conseguiram esta façanha graças a uma invenção de Charles Didelot, bailarino e coreógrafo. Porém, para esse fato há controvérsias. Há quem diga que foi o pai da bailarina Marie Taglioni, o coreógrafo Filippo Taglioni que confeccionou a sua sapatilha de Ponta. (ARAGÃO, 2009).

Com o tempo, as dançarinas descobriram que, na medida em que subiam cada vez mais na meia ponta, elas eram capazes de se equilibrar nas Pontas de seus dedos dos pés totalmente estendidos (e preparados para isso). Ainda assim, era uma posição difícil de ser realizada (ficar na ponta dos pés) e, por isso, as primeiras aparições na ponta provavelmente envolviam pouco mais que poses, realizadas brevemente nas pontas dos pés para dar uma ilusão de ausência de peso. Elas representaram – em um primeiro momento - desafios isolados, e ainda não faziam parte da estrutura da técnica do *ballet* (BARRINGER & SCHLESINGER, 2004).

Caminada (1999) cita que provavelmente Carlo Blasis, italiano, notável professor de dança do século XIX, e considerado por alguns autores o principal pedagogo do período romântico, tenha, além de outros feitos, teorizado sobre o sapato de Ponta (LOPES, *et. al*, 2016). Acredito que Caminada quis dizer que Carlo Blasis foi uma das pessoas que na época tentou confeccionar um sapato que correspondesse para o uso e para o objetivo das bailarinas de maneira a otimizar a dança na ponta dos pés.

Homans (2010) diz que Taglioni era a bailarina que aplicava o romantismo à dança: as origens daquilo a que hoje se refere como técnica de sapatilha de Ponta não retratavam a visão poética do etéreo, e sim um malabarismo grosseiro que foi mais tarde refinado e transformado por ela, quase como uma investida

particular, e posteriormente pelas outras que continuaram seu caminho, em algo mais elegante e elevado (LOPES, et, al, 2016).

Segundo Homans (2010), as sapatilhas da época de Taglioni não diferiam muito dos sapatos femininos que estavam na moda no século XIX. Tinham a aparência de um tubo de cetim e couro, que comprimia os dedos dos pés para lhes dar uma forma alongada – os pés pequenos eram apreciados na época. As solas eram de couro e havia uma ponta arredondada ou quadrada, com fitas delicadas presas no peito do pé e que se amarravam à volta do tornozelo. (LOPES, et al, 2016).

Abaixo, podemos observar na figura da época, a bailarina Marie Taglioni usando a sapatilha de Ponta da antiguidade em 1832 no espetáculo *La Sylphide*, fazendo sua estreia (de acordo com o site “Em três atos”).



Figura 9 - Marie Taglioni em sua estreia em *La Sylphide* em 1832.
Fonte: Em três atos (2020).¹

Homans (2010) afirma que diferentemente das sapatilhas atuais, as de Taglioni eram macias, tendo apenas um cerzido de reforço por baixo do metatarso e dos dedos dos pés. Para subir nas Pontas, adotava-se uma posição intermediária (e extremamente desconfortável): mais do que meia-ponta, mas menos do que ponta. As bailarinas do século XIX costumavam atar com força os

¹ Disponível em: <https://emtresatos.home.blog/2020/08/18/contos-e-historias-sapatilha-de-ponta/> Acesso em: 09 de nov de 2021.

dedos dos pés dentro de sapatilhas pequenas (as sapatilhas de Taglioni eram pelo menos dois números menores em relação ao de uma bailarina de hoje), que apertavam e fortaleciam o metatarso, tornando possível a dança nessa posição intermediária, mas também propiciando que um osso se deslocasse (LOPES, *et. al*, 2016).

A seguir, apresento uma breve comparação de uma sapatilha de Ponta do século XIX e um dos tempos atuais:



Figura 10 - Sapatilhas de ponta do período romântico e atuais.
Fonte: LOPES (2016).

Com o passar dos anos, foi preciso pensar em uma sapatilha de Ponta que desse sustentação para o corpo da bailarina, especialmente se ela fosse dançar mais nas Pontas. Flávio Sampaio (2013) nos diz, inclusive, que para dar sustentação ao peso do corpo da bailarina sobre os dedos dos pés, foi preciso a invenção de um sapato especial construído com tecido, sola, gesso e cola.

Segundo o autor, para as bailarinas, as sapatilhas de Ponta precisam ser a continuação do próprio pé, e não um anexo à parte. Logo, para que o trabalho pudesse se desenvolver produtivamente, a sapatilha deveria ser adaptada “como uma luva”, de tal forma que contribuísse com a mobilidade do pé, sem causar dor excessiva e tensão. Assim, o movimento não se tornaria artificial e mecânico.

Sampaio (2013) considera, inclusive (pensando na dificuldade de “dançar nas Pontas”) necessário o tempo de 2 a 3 anos de treinamento diário para as pernas, pés e corpo ficarem suficientemente fortes e, então, começar o trabalho de iniciação à dança sobre as pontas dos pés.

Atualmente, a sapatilha de Ponta evoluiu muito. Hoje, se tem uma diversidade de sapatilhas para uma diversidade de pés. Logo, as bailarinas possuem a chance de escolher a sua sapatilha de Ponta da melhor forma possível, capaz de melhorar o seu desempenho na ponta dos pés e na dança e técnica do *ballet* (SAMPAIO, 2013).

Assim, hoje em dia, é mais fácil encontrar Sapatilhas de Pontas adequadas aos pés de cada aluna, existindo uma grande variedade de marcas que apresentam diversos tamanhos, larguras e rigidez. A diversidade de modelos disponíveis permite que o encaixe da sapatilha no pé seja adequado, de forma que os dedos não deslizem nem fiquem demasiado apertados. Sapatilhas de Pontas desadequadas, para além da dor que podem criar com o aparecimento de bolhas, podem colocar em risco a saúde física da bailarina, pondo em risco não só os pés, bem como a coluna e membros inferiores. Para melhor ser entendido o funcionamento de uma Sapatilha de Ponta aquando da sua utilização pela bailarina, a análise da “anatomia” da sapatilha parece-nos fundamental. (DOMINGUES, 2015, p. 33).

A partir destas colocações, busquei aqui mencionar brevemente a história do *ballet* clássico, do seu surgimento, como ele foi se concretizando ao longo dos anos e também, como foi surgindo as sapatilhas de Ponta, apontando breves diferenciações de como ela era antigamente e como é atualmente.

Pude perceber que tanto as sapatilhas de Ponta, como o *ballet*, sofreram transformações ao longo do tempo, adaptando-se a uma “anatomia” muito peculiar, característica das bailarinas clássicas atuais e muito bem elaborada ao longo dos anos. Logo, penso ser necessário, ainda antes de falarmos sobre as lesões mais comuns originárias do uso da sapatilha de Ponta falarmos sobre essa anatomia da bailarina – que não envolve apenas o pé, mas também um corpo muito bem preparado para o desenvolvimento desta técnica (em especial, sobre a ponta dos pés). É o que veremos no capítulo a seguir.

3 ANATOMIA DA BAILARINA E DA SAPATILHA DE PONTA

Neste capítulo, proponho iniciarmos com uma breve introdução sobre a apresentação da anatomia da bailarina, focando seus pés e, também, o seu corpo. A ideia é que possamos ter uma noção breve de como é este corpo da bailarina, que diferenças elas possuem nesta apresentação física e estética.

Após trago um recorte sobre a anatomia das sapatilhas de Ponta com a intenção de compreendermos como elas são feitas, quais seus objetivos e a importância de entendê-las para evitar possíveis lesões, afinal, elas foram sendo moldadas para serem “parte” desta anatomia da bailarina.

3.1 A Anatomia e a Bailarina

Primeiramente, vamos falar um pouco sobre os ossos, as articulações e os músculos esqueléticos, que segundo Haas (2010) são elementos básicos para compreender como se dá o movimento corporal.

O corpo possui o incrível dom de desenvolver energia e informação. O conhecimento e consciência de como organizar esses elementos básicos aponta aumentar as habilidades dos dançarinos (HAAS, 2010, p. 2). Segundo a autora, o corpo humano possui 206 ossos, os quais dão suporte e servem como alavancas para os músculos.

Alguns ossos proporcionam proteção para os órgãos internos e outros são responsáveis por produzir glóbulos vermelhos. Em todo o corpo, possuímos ossos longos, curtos e planos que desempenham algum tipo de função no movimento. O processo do movimento envolve o uso de alavancas. Uma alavanca é uma barra rígida que movimenta um ponto fixo quando uma força (esforço) é aplicada a ele. A força é usada para deslocar uma carga (resistência). Portanto, no nosso corpo, as articulações são os pontos fixos, os ossos são as alavancas e a força é a contração muscular (HAAS, 2010, p. 2).

Sobre as articulações, Haas (2010) nos diz que elas são conexões entre dois ossos, e que a maior parte das articulações ocorre em pares. Já sobre os

músculos esqueléticos a autora diz que são eles que iniciam o movimento do esqueleto. Eles possuem compartimentos delimitados por septos de tecido conectivo que contêm células (fibras) musculares, tecido fibroso e muitas fibras nervosas (HAAS, 2010, p. 2).

Através desta breve introdução acredito ser possível compreender que o corpo tem sua operacionalidade de forma muito complexa, mas ainda assim, muito funcional. Logo, entender as partes que compõem o corpo e o modo como elas interagem pode apontar para uma fonte de conhecimento importante, especialmente para pessoas que trabalham com ele, como bailarinos e bailarinas.

Porém, é importante ressaltar que a anatomia do ser humano, sua maneira de caminhar, de se mover, sua estética aparente, etc. vai se diferenciar da visualização anatômica de um(a) bailarino(a). Por exemplo, a anatomia comum do pé do ser humano, quando o pé pisa no solo, primeiro coloca o calcanhar e depois as pontas dos pés (deixando toda parte inferior do pé em contato com o chão) com os ossos e tudo o que lhe compõe nesta região. Já na “anatomia natural” da bailarina, o pé fica totalmente esticado na ponta dos dedos dos pés, durante o uso das sapatilhas de Ponta. Quando ela caminha, coloca primeiro a ponta no chão e o calcanhar raramente chega a encostar no chão (quando não anda apenas nas pontas). Na figura abaixo podemos observar a comparação anatômica do pé de uma pessoa comum com a de um pé da bailarina, encostando apenas a ponta dos dedos no chão.

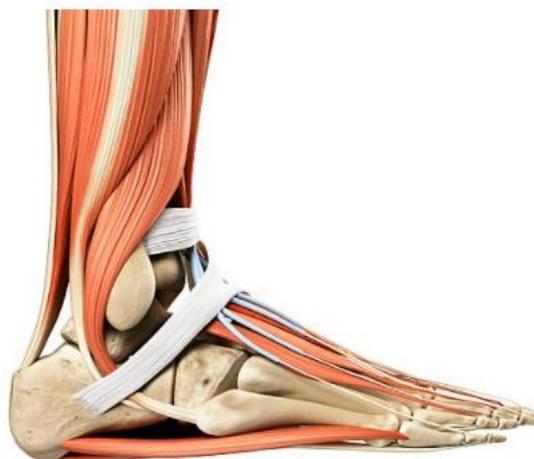


Figura 11 - Ossos e músculos do pé anatômico (encostando todo no chão).

Fonte: gettyimagens²



Figura 12- Ossos do pé da bailarina durante o uso da Sapatilha de Ponta.
Fonte: Nikki Davey³

Do mesmo modo, a postura de uma bailarina também se diferencia, bem como o modo de mover-se. Há um treinamento para que o seu corpo vá se moldando a uma “forma” não comum nas pessoas que não dançam ballet.

Nas próximas figuras, apresento o posicionamento corporal natural de uma pessoa e, logo depois, o modelo corporal de apresentação de uma bailarina. Chamo a atenção especialmente pelo posicionamento dos pés, pernas e joelhos, a tensão no posicionamento dos braços, a ponta dos pés e a posição completamente ereta (com queixo erguido e com ombros e ancas no mesmo plano).

² <https://www.gettyimages.com.br/detail/ilustra%C3%A7%C3%A3o/foot-anatomy-artwork-ilustra%C3%A7%C3%A3o-royalty-free/478184859>

³ <https://br.pinterest.com/pin/378091331226990541/>

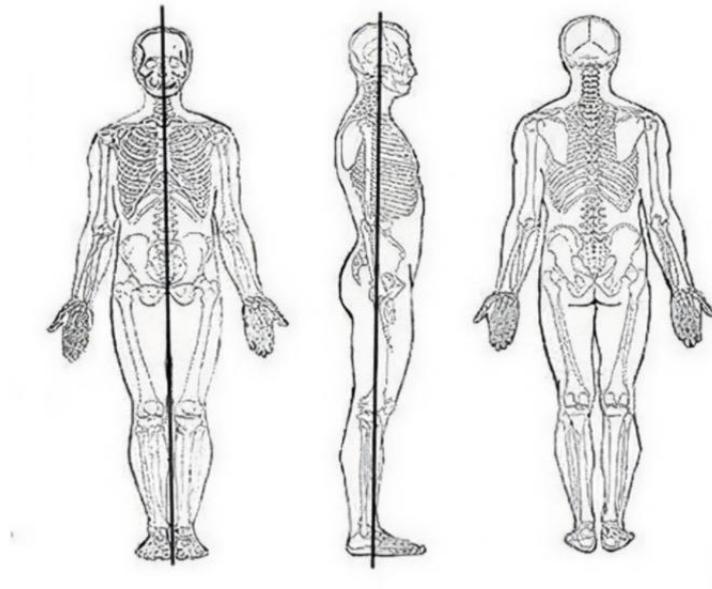


Figura 13 - Anatomia do corpo humano.
Fonte:Definição ABC⁴

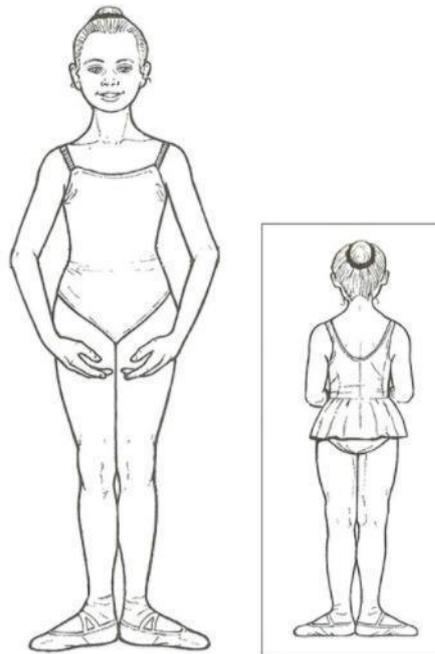


Figura 14 - Posição anatômica de uma bailarina.
Fonte: Nas Pontas (2016).⁵

⁴ <https://www.definicionabc.com/ciencia/posicion-anatomica.php>

⁵ <http://www.nasPontas.com.br/2017/02/14/postura-ballet/>

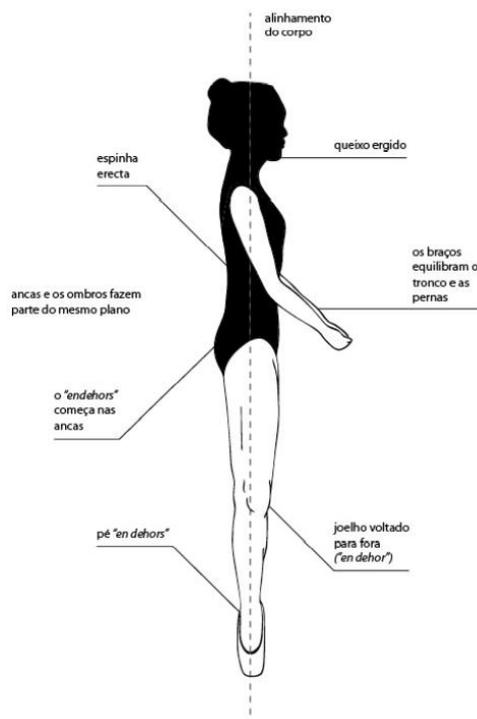


Figura 15 - Postura da bailarina na posição de Pontas dos pés.
Fonte: RUFINO, 2011, p. 69.

Nesta última representação do corpo da bailarina, é possível vê-la numa posição lateral e com base nisso, destacamos a importância de mencionar neste capítulo também, que a bailarina trabalha muito o quadril principalmente quando é trabalhado o *en dehors*, fazendo várias movimentações e rotações.

“A explicação anatômica para o *en dehors* refere-se à possibilidade dessa rotação externa do fêmur na fossa do acetábulo.” (LOPES, p. 25, 2016). De uma forma simples, a bailarina e o bailarino sempre devem estar *en dehors* (rotando as pernas, joelhos e pés para fora), com as costas sempre eretas e esticadas com um alinhamento vertical da cabeça. Não há um momento, praticamente, de relaxamento desta posição. Logo, toda esta anatomia da bailarina implica em um treinamento diferenciado, o que não é o “natural” de pessoas que não praticam o *ballet*.

O grau de rotação externa na articulação femoral é determinado predominantemente pela estrutura óssea, e em segundo lugar, pelas características dos ligamentos articulares. Seu grau normal nos indivíduos em geral é de 40° a 50° em cada uma das articulações femorais, o que somado ao lado oposto perfaz um ângulo de 80° a 100°. Nos pés de um bailarino na 1ª posição dos pés chega a atingir 180°. (LOPES, et, al, 2016).

Lopes, explica também sobre os pares de músculos.

Sabe-se que os responsáveis por esse movimento são seis pares de músculos localizados nos quadris, ligando os ossos da pelve à cabeça do fêmur, e que são denominados de músculos pelvitrocantérianos. Como não é possível sentir claramente suas contrações, outros grupos musculares auxiliam a ação, tais como o sartório, o iliopsoas, o glúteo máximo e a porção longa do bíceps femoral (LOPES, et, al, 2016).

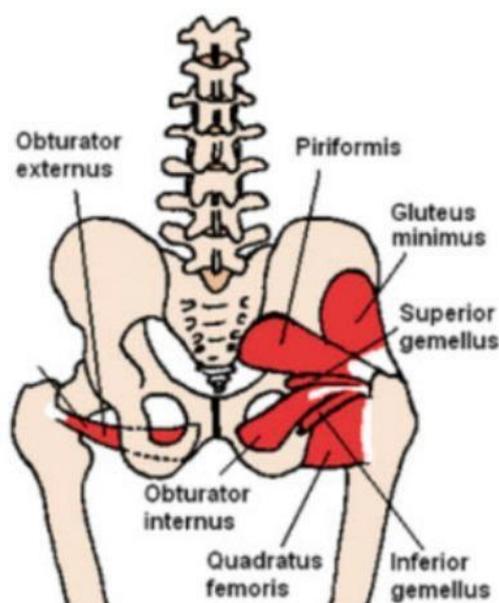
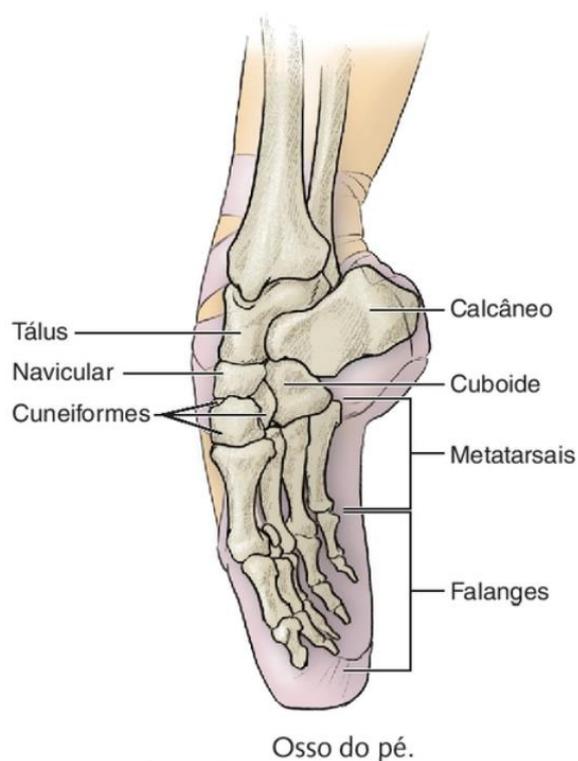


Figura 16 - Músculos pelvitrocantérianos.
Fonte: LOPES, p. 26, 2016.

Movimento é qualquer ação física ou mudança de posição. Porém, quando se observa um dançarino em movimento, isso é muito mais que uma mudança física de posição. É uma arte visual vibrante de imagens rápidas criadas por força, equilíbrio e graça (HAAS, 2010, p.1). Movimento significa mudança de posição e é criado pela força, pois “(...) os esforços coordenados do corpo e da mente criam a força” (HAAS, 2010, p. 6). Logo, força e movimento são fatores que envolvem todo o corpo na prática da dança, mesclando com a anatomia corporal. Como exemplo deste trabalho, temos o corpo da bailarina que envolve todos esses fatores. Com isso, podemos pensar que na hora que uma bailarina usa a sapatilha de Ponta, não somente a parte inferior do corpo como os pés e os tornozelos são importantes, mas todas as partes de seu corpo são trabalhadas em conjunto.

A seguir, podemos observar na figura, a anatomia dos ossos dos pés de acordo com Sampaio (2013), em que podemos ver na imagem, como ficam os ossos dos pés dentro da sapatilha de Ponta. Percebe-se também, como os ossos ficam divididos, por exemplo, no lado esquerdo da imagem, observa-se o tálus, navicular e os cuneiformes. Já, no lado direito da imagem, estão os ossos calcâneo, cuboide, metatarsais e as falanges (de acordo com o pé analisado).



Osso do pé.
 Figura 17 - Figura mostrando a anatomia dos ossos dos pés.
 Fonte: SAMPAIO, 2013, p. 146.

Logo, o *ballet* se constitui em uma dança com muita dedicação, especialmente por ter esta “forma anatômica” diferenciada. Ao mesmo tempo que é associado a uma “elegância” que é passada pelo posicionamento da coluna da bailarina. A sua postura (no *ballet*) pode exigir que a coluna da bailarina e do bailarino seja forte para manter um aspecto elevado. Tudo isso depende da posição, do equilíbrio e da organização das contrações musculares. Para melhorar a posição do corpo, você precisa de bom equilíbrio das ações musculares para manter o alinhamento adequado de sua coluna (HAAS, 2010, p. 13). Porém, esta forma anatômica da bailarina implica em um treinamento, a

fim de evitar lesões, por isso trago a importância de o professor ter esse conhecimento, esse estudo, e essa consciência, assim, como nos diz Sampaio (2013):

É importante que professores de dança estudem, tenham conhecimentos anatômicos e saibam como lidar com corpos e mentes de tão jovens alunos, que tenham a consciência de que podem construir ou danificar seres tão pequeninos, que têm o poder de formar belos físicos e mentes ou deixarem nesses jovens sérias sequelas físicas e de formação intelectual, sequelas que podem ficar para sempre. (SAMPAIO, p. 13, 2013).

Além de ser importante esse estudo por parte dos professores, não deixa de ser importante também para as bailarinas. Conhecer o modo como o corpo se estrutura e se movimenta nos passos do *ballet* é fundamental para saber onde aplicar a força adequada, pois, por ser diferente o posicionamento anatômico do corpo, ele exige mais de outros ossos, articulações, e várias partes do corpo. Logo, o corpo e os pés destes artistas precisam ser conhecidos, precisam ter um bom preparo muscular, especialmente para o uso das sapatilhas de Ponta e conforme abordado por Sampaio.

3. 2 A anatomia da Sapatilha de Ponta

No subcapítulo anterior busquei apresentar brevemente a anatomia da bailarina e do bailarino, apontando para a percepção que, desde a sua postura ao modo de movimentar-se, utilizarão músculos e articulações de forma não comum nas pessoas que não exercitam esta arte. Do mesmo modo, passos desafiam a movimentação comum do ser humano, não apenas caracterizando esta dança, como também solicitando aparatos que os facilitem. É o caso das sapatilhas de Ponta.

Como comentado anteriormente, hoje existem inúmeras sapatilhas de Pontas nos mais diversos formatos e fabricantes. Assim, neste subcapítulo, busco apresentar brevemente do que elas são feitas e quais são as suas partes, ou seja, como é a “anatomia” das sapatilhas de Ponta. Considero importante entendermos isso, tanto para compreender as partes mais expostas dos pés,

como para compreender os pés são forçados, para que possamos seguir para os próximos capítulos.

De acordo com Rufino (2011) as principais partes dos sapatos de ponta são a caixa, a plataforma e a haste, também chamada de alma, espinha ou fuste. A caixa é a cavidade rígida na ponta da sapatilha que abriga e protege os dedos da bailarina, geralmente formada por camadas densas de tecido ou papel, que são moldadas e mergulhadas em cola. A caixa possibilita a criação de uma plataforma, na qual é feita a subida na ponta dos dedos, que ajuda a manter o equilíbrio do pé nas Pontas; seu tamanho depende do perímetro do pé e da sua capacidade de compressão (BARRINGER & SCHLESINGER, 2004; RUFINO, 2011). (LOPES, et, al, 2016, p.32 e 33).

A autora Juliana Siqueira Lopes (2016) explica como é o formato da sapatilha de Ponta, e sobre o seu tamanho, o autor Flávio Sampaio (2013) também traz suas contribuições,

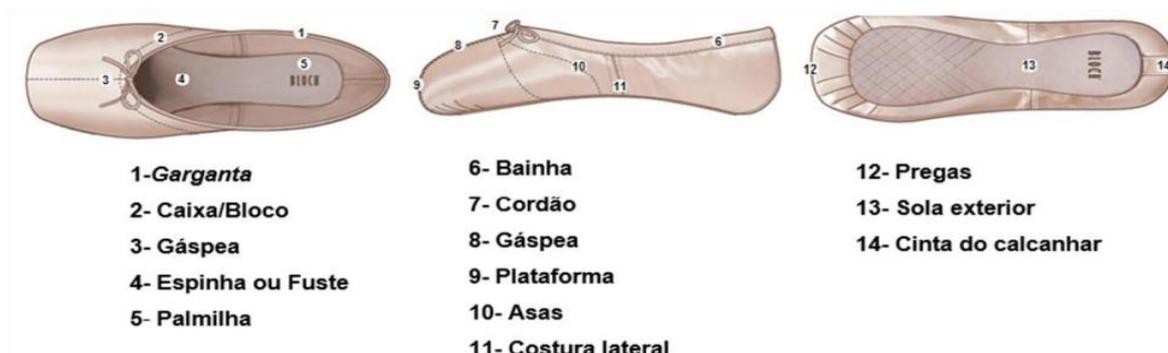
(...) O momento da compra das sapatilhas de ponta também é muito importante, pois seu desempenho com elas depende da escolha correta. Existem vários tipos de sapatilhas para os mais diversos formatos de pés, a bailarina precisa saber a que mais se adequa a anatomia de seu pé. Como escolher sua sapatilha: para iniciantes, o ideal são as Pontas mais macias, flexíveis, que vão se amoldar facilmente nos pés e não machucam. As meninas com pés fortes (musculatura forte) ou com muito peito de pé devem escolher Pontas resistentes, para durar mais e evitar que haja torção nos tornozelos com a sapatilha mole demais. As sapatilhas devem ser pessoais e intransferíveis. Nunca devem ser emprestadas, pois se já estão moldadas num determinado formato poderão se deformar quando outro corpo pisar sobre elas. Além disso, a aluna deve saber que as sapatilhas precisam permanecer limpas.” (SAMPAIO, 2013, p. 165 e 166).

Segundo o que nos disse Sampaio (2013), a sapatilha de Ponta é um calçado único usado por bailarinas, que não deve ser emprestado, pois a sapatilha se molda no formato do pé de cada bailarina (ou bailarino). Além de disso, se o pé da bailarina for mais resistente, é preciso uma sapatilha mais forte e resistente também. Logo, bailarinas com pés mais fortes não podem usar sapatilhas frágeis (e vice-versa). Precisa ser uma sapatilha que sirva adequadamente no pé. Ela não deve ficar grande e nem pequena. Deve ficar exatamente encaixada no formato do pé. Tudo isso inclui-se no cuidado necessário que é preciso para não correr o risco de levar a lesões.

A autora Claudia Domingues (2015) explica, ainda, mais itens que considera formarem a estrutura de uma sapatilha de Ponta:

- Garganta: abertura da sapatilha na zona da gáspea. Pode ter a forma de “U” ou “V”. É importante que os dedos dos pés fiquem abaixo desta linha da garganta;
- Caixa/Bloco: concavidade rígida que cobre a região frontal do pé, e é constituída pela gáspea, pela plataforma e pelas asas. Pode ser maior ou menor, dependendo do perímetro do pé na zona da articulação metatarso-falângica;
- Gáspea: zona dianteira dos sapatos que cobre o topo dos pés;
- Espinha ou Fuste: é a parte da sapatilha que ajuda a suportar o peso do corpo em Pontas, uma vez que o calcanhar é apoiado nesta estrutura. Esta peça caracteriza-se por uma combinação de diferentes materiais como: couro, papelão, serapilheira endurecida com colas ou polímeros, divididos em diferentes camadas, o que permite diferentes níveis de flexibilidade, permitindo a formação do arco da região plantar. A flexibilidade desta peça influencia a performance da bailarina, já que esta é dependente da força que exerce ou necessita exercer sobre a ponta. A espinha ou fuste da ponta está entre a palmilha e a sola;
- Palmilha: superfície da sola em contacto direto com o pé, normalmente fabricada em pele de camurça;
- Bainha: debruado da parte superior da Sapatilha de Ponta, e por onde corre o cordão;
- Cordão: pode ser de algodão ou elástico e circula dentro do debruado da parte superior da ponta, o que permite ajustar a sapatilha ao pé;
- Plataforma: parte plana na ponta da sapatilha, que permite a subida e equilíbrio na ponta;
- Asas: região menos dura da caixa que contém menos pasta na sua composição. As asas podem variar na forma e na dureza de acordo com as necessidades, cobrindo a região das cabeças metatarsais;
- Costura lateral: o interior e exterior da sapatilha unidos por uma costura que pode ter diferentes alturas dependendo do tipo de pé e da preferência da bailarina. Esta costura divide a parte da sapatilha que cobre o calcanhar e a parte da frente da sapatilha que cobre os lados e o ante pé;
- Sola exterior: normalmente é feita de couro e cobre a planta do sapato. É a superfície do sapato que entra em contacto com o chão, na posição planar;
- Cinta do calcanhar: reforço do calcanhar que também pode ter diferentes alturas de acordo com o tipo de pé e preferência da bailarina. Independentemente da marca, as partes mais importantes da Sapatilha de Ponta são: espinha ou fuste da sapatilha, a caixa e a plataforma. Na verdade, a Sapatilha de Pontas torna-se inútil a partir do momento em que a espinha ou fuste é partida, ou a partir do momento em que a caixa amolece com a utilização, tornando a plataforma de sustentação mole, deixando de ter uma base estável de sustentação da bailarina. (DOMINGUES, 2015, p. 34 e 35).

A seguir, apresento uma ilustração feita pela própria autora, mostrando estar partes da sapatilha de Ponta.



(Bloch, 2015)

Figura 18 - Figura representativa da anatomia de uma Sapatilha de Ponta.
 Fonte: DOMINGUES, 2015, p. 34.

Assim, compreende-se que as sapatilhas de Ponta tem toda uma estrutura na sua confecção, e que são variados os tipos e marcas que confeccionam o calçado (como *Capezio*®, *Só Dança*®, etc). A seguir, apresento algumas figuras demonstrando sapatilhas de Ponta da marca *Capezio* (loja especializada em artigos de Dança – em especial, de *ballet*).



SAPATILHA DE PONTA PARTNER BOX



SAPATILHA DE PONTA PARTNER

Figuras 19 e 20 - Sapatilha de Ponta da atualidade da loja Capezio.
 Fonte: Site da capezio,⁶

⁶ <http://www.loja.capezio.com.br>



SAPATILHA DE PONTA PARTNER
ESTUDANTE



SAPATILHA DE PONTA NEW YORK



SAPATILHA PRÉ PONTA - PETIT

Figuras 21, 22 e 23 - Sapatilhas de Ponta da atualidade da loja Capezio.
Fonte: Site da capezio⁷.

Atualmente, para utilizar a sapatilha de Ponta de forma mais confortável, foi construída uma ponteira que ajuda a bailarina a subir na ponta dos pés. Esta ponteira existe em vários formatos e materiais na sua fabricação, assim como também, hoje em dia, já existe um protetor de vários tipos de materiais (de esponja, silicone, etc.) com a mesma função: proteger o pé dentro da sapatilha de Ponta.

Domingues (2015), em sua dissertação aponta que, para além destas especificidades, hoje em dia, existem vários tipos de protetores que ajudam a bailarina a alcançar o conforto sem comprometer o uso correto dos pés em Ponta. Inicialmente, estes protetores eram muito volumosos, impedindo a bailarina de sentir o trabalho dos dedos no chão, e por essa razão a sua utilização era desencorajada. No entanto, atualmente, a utilização de materiais mais sofisticados permite que sejam cumpridos os requisitos técnicos e funcionais da sapatilha de Ponta.

⁷ <http://www.loja.capezio.com.br>



PONTEIRA DE ESPUMA

PONTEIRA DE SILICONE BICO
REDONDO

Figura 24 e 25 - Dois exemplos de ponteiras para a Sapatilha de Ponta da atualidade.
Fonte: Capezio.⁸



PROTETOR PARA SAPATILHA DE PONTA

Figura 26 - Figura mostrando um protetor de Sapatilha de Ponta da atualidade sendo utilizado.
Fonte: Capezio

⁸ <http://www.loja.capezio.com.br>

Hoje existe uma técnica que se chama *fitting*⁹ para ajudar na escolha da sapatilha de Ponta, onde é feita uma avaliação individual para ver o tipo de sapatilha, para cada tipo de pé, que deve ser feito com um profissional. Logo, a possibilidade de ter uma sapatilha de Ponta adequada para um tipo de pé específico parece favorecer não apenas o desempenho da bailarina, mas um desempenho sem lesões e sem dores (ou com o mínimo possível).

Além de pensar no tipo de sapatilha, e de pensar na sua escolha, é importante também saber como se costura a fita e o elástico na sapatilha, e como deve ser amarrada na perna da bailarina de maneira correta. Para compreender esse processo, trago aqui a fala do autor Flávio Sampaio (2013), que nos diz que:

Primeiro, costure as duas Pontas do elástico acima da costura do calcanhar, de modo que o elástico dê uma "volta completa no tornozelo". Costure uma fita (aproximadamente 45 cm) de cada lado da sapatilha. Para saber o lugar exato, dobre o calcanhar da sapatilha 167 em direção a sola. O lugar onde a lona está dobrada é onde a fita deve ser costurada. Ao calçar a sapatilha, o elástico já entra em volta do tornozelo. Passe a fita de fora primeiro na frente da perna, depois passe a fita de dentro, que fica por cima e depois mais uma volta completa com as duas no tornozelo e as amarre atrás ou no lado de fora da perna, (como dançamos em deors esse nó fica para trás) com dois nós (não tem laço), corte o excesso. Certifique-se que ele não vai soltar, e coloque as pontinhas da fita para dentro da parte amarrada. Muitas bailarinas molham com um pouco de água esse nó, para que não se solte ao dançar. Algumas bailarinas cosem elásticos nos lugares onde as fitas passam pelo tendão de Aquiles, para não machucá-lo. Não suba a fita pela perna ao enrolá-la. Ela deve ficar bem embaixo, amarrada junto ao tornozelo. O trabalho muscular durante esse aprendizado deve ser lento e gradual e professores devem ficar atentos a idade correta em que alunas devem iniciar esse treinamento e não permitir que essa iniciação seja prematura (SAMPAIO, 2013, p. 167).

Assim, neste subcapítulo, busquei apresentar do que são feitas, quais suas principais partes e as possibilidades de escolhas das inúmeras sapatilhas de Ponta, frisando que esta facilidade é dada hoje, devido ao avanço do conhecimento e tecnologias que favorecem a dança clássica e propiciam um “dançar nas Pontas” mais “anatômico”, mais fluído e, talvez, mais seguro.

⁹ Fitting: é uma técnica para ajudar a bailarina a escolher o melhor modelo e tamanho de Sapatilha de Ponta para o seu tipo de pé.

4. PERCURSO METODOLÓGICO

Esta pesquisa se caracteriza por ser quanti-qualitativa. Quantitativa porque se baseia na quantificação a partir de dados coletados e na análise deles, por meio do tratamento estatístico. Ou seja, visou trazer dados numéricos referentes à minha temática a fim de relacioná-los, posteriormente, com dados qualitativos. Logo, ela também tem esse caráter qualitativo, pois a coleta e análise dos dados não é baseada unicamente na quantificação, visto que muitos dos dados coletados também se servem da subjetividade dos(os) bailarinos(os), implicando na minha interpretação diante do fenômeno estudado. Assim, busco também explorar e descrever o fenômeno em sua forma complexa.

A pesquisa quantitativa, que tem suas raízes no pensamento positivista lógico, tende a enfatizar o raciocínio dedutivo, as regras da lógica e os atributos mensuráveis da experiência humana. Por outro lado, a pesquisa qualitativa tende a salientar os aspectos dinâmicos, holísticos e individuais da experiência humana, para apreender a totalidade no contexto daqueles que estão vivenciando o fenômeno (GERHARDT, et, al, 2009, p.33).

Desse modo, visando compreender, a partir do relato de bailarinas(os) clássicas(os), quais são as possíveis lesões ocasionadas pelo uso das sapatilhas de Ponta e propor fatores de atenção da(o) professora(o) para o ensino desta técnica (o objetivo deste trabalho), a abordagem metodológica desta pesquisa foi organizada em duas etapas distintas, as quais serão descritas a seguir.

a) Revisão de Literatura

A primeira delas, se caracteriza por uma revisão de literatura, onde busquei fazer um levantamento bibliográfico de lesões comuns oriundas do uso das sapatilhas de Ponta. No total, foram lidos e analisados dez trabalhos científicos.

A pesquisa bibliográfica é feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web sites. Qualquer trabalho científico inicia-se com uma pesquisa bibliográfica, que permite ao pesquisador conhecer o que já se estudou sobre o assunto. Existem porém pesquisas científicas que se baseiam unicamente na pesquisa

bibliográfica, procurando referências teóricas publicadas com o objetivo de recolher informações ou conhecimentos prévios sobre o problema a respeito do qual se procura a resposta (FONSECA, 2002, p. 32).

Esta etapa, inicialmente, nasceu fruto de alguns trabalhos descobertos no momento do Estado da Arte. Por meio dele, tentei identificar os principais motivos da ocorrência destas lesões relatadas por pesquisadores de diferentes campos. Esta revisão teve como objetivo construir uma tabela – com fins didáticos – para elucidar e resumir estas questões.

b) Pesquisa Survey

O que é pesquisa survey? É a pesquisa que busca informação diretamente com um grupo de interesse a respeito dos dados que se deseja obter. Trata-se de um procedimento útil, especialmente em pesquisas exploratórias e descritivas (SANTOS, 1999).

A segunda etapa se caracterizou pela aplicação de questionário online (com perguntas abertas e fechadas) em 99 bailarinas (os) (ou ex-bailarinas (o) que versava sobre a experiência destas pessoas sobre o uso das sapatilhas de Ponta, lesões que tiveram e a forma como foram conduzidas diante desta técnica do *ballet* clássico. A intenção nesta etapa, foi de adquirir dados quantitativos para comparar com os dados da primeira etapa metodológica e também complementar estes dados com informações qualitativas (proveniente dos respondentes) para o próximo momento metodológico.

O questionário (com perguntas abertas e fechadas) foi anônimo, sendo a única exigência para se tornar um respondente, ser (ou ter sido) bailarina(o) que já fez uso ou ainda usa sapatilha de Ponta. Este questionário foi desenvolvido no *Google Forms* (anexo I), passando por uma semana inicial de testes desenvolvidos por mim e pela minha orientadora. Ele foi aberto no dia 16 de novembro de 2021 e foi encerrado no dia 25 de março de 2022, totalizando 99 respostas em quatro meses e nove dias. O questionário contou com duas seções: na primeira, possuía seis perguntas sobre os dados pessoais e a experiência com a dança (aqui, o foco era ter um perfil mais apurado dos sujeitos de pesquisa). Na segunda seção, constavam perguntas sobre lesões associadas ao uso das sapatilhas de Ponta. É importante relatar que neste momento, apenas ficaram os respondentes que disseram já ter sofrido algum tipo de lesão).

O questionário foi divulgado através das plataformas de redes sociais (*Facebook* e *Instagram*), além de grupos no whatsapp. No instagram utilizei os *stories*, publicações no *feed* e *link* apresentado na bio do meu perfil da plataforma. No facebook publiquei no *feed* do meu perfil, nos *stories* e também em grupos da universidade e grupos que versavam sobre a temática do *ballet*, cujo os nomes destes grupos e link, podem ser conferidos na tabela abaixo:

Tabela 1: Nomes e links dos grupos do facebook que foram divulgados o questionário online:

Grupo:	Link:
UFPEL	https://www.facebook.com/groups/ufpel/?ref=share
Dança UFPEL – Geral	https://www.facebook.com/groups/184802494938558/?ref=sharehttps://www.facebook.com/groups/184802494938558/?ref=share&exp=4a9f
<i>Ballet</i> Studio Deise Lemos	https://www.facebook.com/groups/328058610947666/?ref=sharehttps://www.facebook.com/groups/328058610947666/?ref=share&exp=4a9f
Desapegos de <i>Ballet</i> – Pelotas e região	https://www.facebook.com/groups/405483933557033/?ref=sharehttps://www.facebook.com/groups/405483933557033/?ref=share&exp=4a9f
Desapegos <i>ballet</i> e dança: figurinos, acessórios e mais	https://www.facebook.com/groups/149831612416144/?ref=sharehttps://www.facebook.com/groups/149831612416144/?ref=share&exp=4a9f
Bailarinices legais que alguém não quer mais	https://www.facebook.com/groups/656716781178332/?ref=sharehttps://www.facebook.com/groups/656716781178332/?ref=share&exp=4a9f
<i>Ballet</i> (grupo de revista dança brasil/ dance magazine brazil)	https://www.facebook.com/groups/balletbrasil/?ref=sharehttps://www.facebook.com/groups/balletbrasil/?ref=share&exp=4a9f
<i>Ballet</i> Theatro Municipal do Rio de Janeiro	https://www.facebook.com/groups/202217151608/?ref=sharehttps://www.facebook.com/groups/202217151608/?ref=share&exp=4a9f

Fonte: produzida pela autora.

Ao final destas duas etapas, realizei a análise dos dados, buscando costurar as informações obtidas por meio da revisão de literatura através da pesquisa bibliográfica sobre lesões com as informações provenientes dos e das próprias bailarinas(os) que usam ou já utilizaram as sapatilhas de Ponta; e, justamente por este motivo optei por fazer esta mesclagem das análises, abordagem e mistura dos dados. Por meio dessa análise, posteriormente, busco apresentar meus resultados, oriundos da proposta de fatores de atenção do professor para o ensino desta técnica de dança sob a ponta dos pés.

5. SAPATILHA DE PONTA, MOTIVOS E LESÕES COMUNS NA BIBLIOGRAFIA

Visto a história do *ballet*, das sapatilhas de Ponta, compreendendo que a anatomia de um(a) bailarino(a) tem seus diferenciais e necessidades específicas para a execução de seus movimentos e entendendo como são as sapatilhas de Ponta, neste capítulo - já desenvolvendo meu percurso metodológico - apresento uma revisão de literatura acerca das principais lesões que acometem as bailarinas associadas ao uso das sapatilhas de Ponta. Do mesmo modo, busco compreender os principais motivos destas ocorrências com base em pesquisadores acadêmicos.

De antemão, é importante sabermos que em todo e qualquer gênero de dança podem ocorrer lesões, seja por um descuido, falta de aquecimento e/ou falta de preparação antes de iniciar as atividades nas aulas. No *ballet* clássico não seria diferente. Talvez até seja necessária uma atenção maior devido ao nível de exigência corporal da técnica, principalmente quando o assunto envolve o uso das sapatilhas de Ponta.

Quando escolhe as Pontas, a bailarina deve ter atenção às características do seu pé e da sua estrutura muscular pois sapatos mal escolhidos obrigam o pé a posicionar-se de forma errada, criando lesões que podem ir de pequenas equimoses e pápulas ao agravamento do joanete, tendinites ou problemas nos joelhos (devido ao “*en dehors*”) (RUFINO, 2011, p.33). Ele questiona estas lesões, e diz que a equimose, por exemplo, pode ocorrer devido à técnica mal executada. Logo, percebemos um ponto importante ressaltado pelo autor: bailarinas e bailarinos que não têm um amadurecimento técnico do *ballet* clássico tornando-se reféns de lesões corporais.

Na figura a seguir, podemos observar como é um pé com joanete.



joanete

Joanete: alterações no eixo do primeiro metatarso. Rosa Rufino

Figura 27 - Foto mostrando como é um pé com joanete.
Fonte: RUFINO, 2011, p.36.

A autora ainda considera importante ter atenção na forma correta de posicionamento do pé quando se sobe na sapatilha de Ponta, o que podemos observar nas figuras abaixo (figura 28), segundo a autora Rosa Maria Lima Rufino:

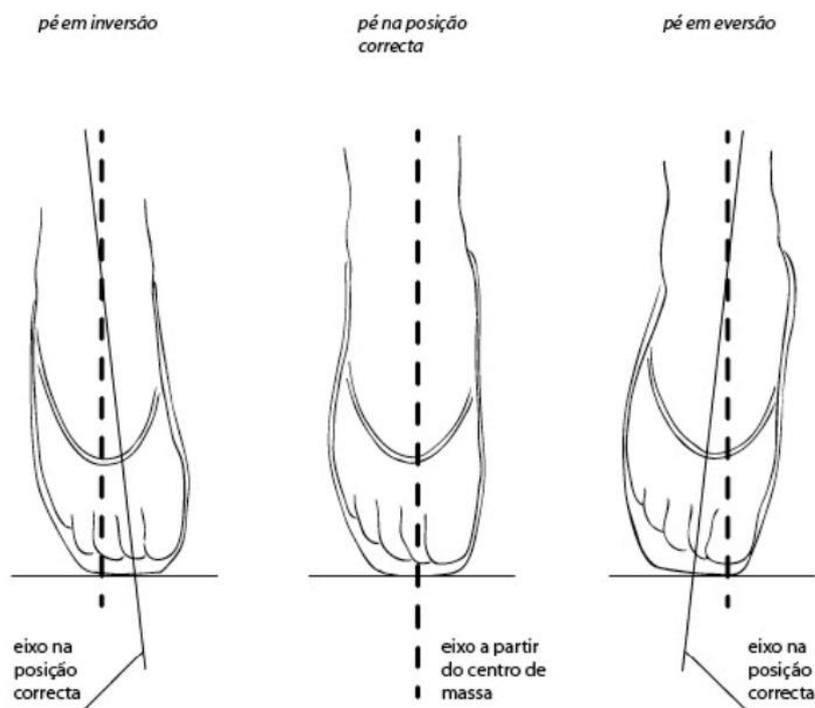


Figura 28- Imagem mostrando a posição do meio, que é a correta para se subir na ponta dos pés.

Fonte: RUFINO, 2011, p.71.

Logo, outro fator importante é o cuidado com a sapatilha de Ponta que se usa. Segundo Flávio Sampaio (2013),

[...] contusões podem ocorrer se usamos sapatilhas muito largas ou muito apertadas. Se os pés ficam soltos, estão sujeitos aos tropeções e se muito apertados podem tirar a estabilidade da bailarina, prejudicar a circulação sanguínea e causar bolhas no calcanhar. Para ver se a sua sapatilha está do tamanho certo, tente mexer os dedos. Se tiver muito espaço, ela está larga ou grande. Depois, com o pé no chão, veja se a lona está esticada no calcanhar, se não estiver, também está grande. Para quem tem pés largos, cuidado na escolha de sua ponta. As sapatilhas costumam ser muito finas, e além de machucarem ou provocar joanetes, atrapalham o trabalho dos dedos. Existem sapatilhas especiais para os pés largos (SAMPAIO,2014, p. 166).

Bailarinos de *ballet* clássico e dança moderna também apresentam alta incidência de lesões musculoesqueléticas (ALLEN *et al.*, 2013), as quais podem trazer prejuízos financeiros para as companhias de dança (FUHRMANN *et al.*, 2010). Além disso, quando lesionados, estes profissionais podem até apresentar a necessidade de afastamentos e, até mesmo, culminar com o fim de sua carreira (HANSEN e REED, 2006). Logo, o empenho excessivo da bailarina ou

bailarino a fim de não causar esses prejuízos à companhia, ou mesmo a necessidade de afastamento das apresentações, pode ser uma causa das lesões em seus corpos, pois acabam dançando lesionados, até mesmo para não perder a posição na companhia. Assim, devido à falta de descanso que o corpo precisa para se recuperar, as lesões se agravam ainda mais, demorando muito mais seu processo de recuperação.

Lia Geraldo Grego *et al.* (1999) fala sobre isso quando diz que:

O bailarino lesionado é tão ansioso para voltar a sua prática quanto qualquer outro atleta, ainda mais se possuidor de bom nível técnico. Segundo Fitt, eles são muito impacientes com o processo de cura e reabilitação. Alguns, imediatamente após a ocorrência de uma lesão, submetem-se a exercícios excessivos, correndo grande risco de agravar sua situação. A alta performance e a elevada capacidade de dançar com dor parecem ofuscar seu efeito imediato, porém, deveriam observar que se trata de informação importante. De modo geral, os profissionais da dança não utilizam a assistência disponível por duas razões: medo de perder sua posição na companhia e a crença, ainda hoje, de que os especialistas da área de saúde não têm conhecimento adequado das necessidades psicológicas e físicas únicas dos bailarinos. Muitos veem as lesões sérias como o fim inevitável de suas carreiras, não como situação temporária. Mesmo os que sabem da gravidade não querem deixar de treinar. Normalmente, eles não interrompem seus ensaios para o devido restabelecimento de um agravo, embora refiram frequentes queixas de dor durante e após as aulas. Simplesmente, vivem e trabalham com problemas crônicos (GREGO *et al.*, 199, p. 48).

Logo, um dos motivos das lesões é justamente a pressão que a bailarina sofre depois de uma lesão sofrida, pressão para se recuperar logo, continuar com as aulas e principalmente continuar os ensaios.

A pressão pode vir também dos pais e professores,

[...] De fato, Howse afirma que na vida do bailarino é grande a pressão para alcançar um objetivo e, desse modo, o início dos treinamentos tem-se dado precocemente. Isso se agrava, também, pela grande exigência dos pais ou mesmo de professores, cujo maior desejo é ter alunos bem sucedidos. Por esse motivo, danos graves ou sequelas irrecuperáveis podem ocorrer por ensino inadequado, ou utilização de técnicas impróprias, que o estudante pode desenvolver na tentativa de alcançar um movimento ou posição desejada (GREGO *et al.*, 1999, p. 52).

Guimarães (2001) também traz sua contribuição falando da importância de os pais estarem envolvidos e atentos nesse processo de aprendizado de seus filhos. A autora diz que se os pais e os médicos forem cuidadosos no sentido de manterem uma boa relação funcional com o instrutor de dança, alguns dos

problemas associados ao treinamento do *ballet* poderão ser eliminados. Os pais devem procurar escolas especializadas e profissionais competentes para seus filhos e acompanhar as aulas, evitando, desta forma, problemas futuros (GUIMARÃES, 2001, p. 94).

Fuhrmann (2010, p. 09) aborda as lesões das bailarinas e bailarinos de forma geral. Ou seja, lesões que podem ocorrer em todo o corpo do(a) bailarino(a), apontando variados motivos que podem levar a estas lesões como: idade avançada, anos de experiência, nível de performance, horas de treinamento por dia, disfunção menstrual, controle sensório motor, nível de tensão pré- apresentação, ausência de treinamento de força e flexibilidade, a demanda da coreografia e também a fadiga.

Outro motivo que pode levar a ocorrer lesões é o estresse.

Thordason (1996) ressalva que a maioria das lesões ocorre por estresse, e acontece quase sempre no mesmo local, principalmente pé e tornozelo. O autor observa que é uma lesão que pode levar a fraturas tipicamente resultantes de treinamento incorreto e que vão aumentando à medida que se continua a treinar. A técnica incorreta e precoce provoca lesões que, muitas vezes, acabam com a carreira da bailarina. Isto pode ocorrer quando se trabalha excessivamente um só movimento, principalmente na Sapatilha de Ponta, no qual todo o peso do corpo está sendo suportado pelos pés e, às vezes, por só um pé; esses movimentos excessivos, feitos de forma incorreta, em um piso inadequado, com uma técnica pobre e usando sempre a mesma perna, pode levar a lesões no pé e tornozelo (SEAN e GALLAGHER, 1996) (GUIMARÃES, 2001, p. 94).

As lesões mais comuns observadas em bailarinas e bailarinos apontadas por Guimarães (2001) são nos pés, tornozelos, e ainda podem acontecer devido a orientação incorreta dos professores.

Um estudo feito por Palazzi *et al.* (1992) mostrou que as lesões mais comuns são as de pé e tornozelo, seguidas das de joelho e quadril, e as que menos acontecem são as de membro superior. Os autores argumentam que essas lesões acontecem devido ao excesso de exercícios e repetições, sempre do mesmo lado, e também ao uso precoce e incorreto da Sapatilha de Ponta. Miller *et al.* (1992), também assinalam que as lesões mais comuns são as de pé e tornozelo, pelas mesmas razões citadas acima, e ainda acrescentam que muitas dessas lesões ocorrem pela orientação incorreta por parte dos instrutores (GUIMARÃES, 2001, p. 94).

Logo, as lesões podem acontecer devido ao estresse, ao desenvolvimento da técnica de forma incorreta, ao trabalho excessivo de um só

movimento, ao excesso de exercícios, ao uso precoce e incorreto das sapatilhas de Ponta e à orientação incorreta por parte dos instrutores.

Grego (1999) também traz pontos em comum com a fala de Guimarães.

A autora fala sobre lesões frequentes em membros inferiores e sobre lesões gerais, mas aponta que os motivos podem ser: pressão psicológica sofrida pelos pais e/ou professores que almejam que seus/suas alunas(os) sejam excelentes bailarinas(os); o medo da bailarina(o) de perder a posição na companhia; a execução da técnica de forma imprópria na tentativa de alcançar um movimento; as apresentações oficiais que acabam por induzir a(o) bailarina(o) a ignorar lesões menos graves; a ansiedade pré- espetáculo como um fator capaz de propiciar o contexto para a ocorrência destas lesões; e, ainda, que as lesões podem encerrar carreiras por falta de atenção especial dirigida, ou seja, a falta de um professor capaz de auxiliar o(a) bailarino(a) nestes momentos.

Vassallo diz que, utilizando um sistema de contabilização de lesões semelhante ao do esporte, observa-se uma incidência de lesões que varia de 0,8 a 4,4 por 1000 horas de prática de dança para bailarinos profissionais de *ballet* clássico (VASSALLO *et al.*, 2018).

De acordo com Smith (2015),

Os principais mecanismos de lesão são o trauma direto (contusão) e a sobrecarga (overuse), sendo esta geralmente a mais frequente (ALLEN *et al.*, 2013). Os membros inferiores e a coluna lombar são as áreas com a maior taxa de acometimento, diferente dos membros superiores, cabeça e cervical, que apresentam as menores taxas (ALLEN *et al.*, 2013). No membro inferior, o quadril, os joelhos, os tornozelos e os pés podem sofrer lesões em cartilagens, bursas, tendões e até mesmo em estruturas ósseas. Na coluna, herniações, ciatalgias, fraturas de vértebras e dores agudas são algumas das patologias reportadas (SMITH *et al.*, 2015).

Smith fala sobre as partes do corpo em que podem ocorrer mais lesões, como os membros inferiores, prejudicando o quadril, joelhos, tornozelos e pés, Sampaio (2013) ainda aponta as contusões, bolhas e joanetes como lesões comuns, trazendo motivos como sapatilhas de Ponta muito largas ou muito apertadas. Ou seja, sapatilhas não adequadas para certos tipos de pés, poderiam ser a causa de lesões.

Silva contribui também dizendo que as lesões nos dedos dos pés são as mais comuns, e também que o uso precoce das sapatilhas de Ponta causa lesões.

As lesões articulares dos dedos dos pés em bailarinas são comuns na prática clínica de ortopedia. O trabalho de prevenção, tratamento e reabilitação dessas lesões são realizadas pela fisioterapia. Preconiza-se o uso da Sapatilha de Ponta em bailarinas após os doze anos de idade, porém, essa não é uma prática frequente entre os professores de *ballet*. O uso precoce causa lesões nas linhas epifisárias, provocando deformidades articulares, tais como, joanetes, calosidades, artrites degenerativas, neuroma de Morton (SILVA *et al.*, 2014, p. 01).

Silva (2014) trata, então, destas lesões articulares dos dedos dos pés, nas linhas epifisárias, na criação de deformidades articulares como consequências da prática do *ballet*, muitas vezes associadas ao uso precoce das sapatilhas de Ponta.

A autora Silva (2014), ao citar Rufino (2011), compreende a existência de três grupos de formatos de pés, que definem a constância do tamanho dos dedos dos pés: Egípcios, Gregos ou Quadrados, conforme podemos observar na figura a seguir.



pé egípcio

pé grego

pé quadrado

Tipos de pé: constância do tamanho dos dedos. Rosa Rufino

Figura 29 - Tipos de pés.
Fonte: RUFINO, 2011, p. 35.

Os pés egípcios são aqueles que têm o primeiro dedo maior do que os outros dedos do pé. Se a técnica for mal executada, o sapato inadequado ou se as unhas estiverem compridas, as bailarinas podem sofrer dores e equimoses no primeiro dedo. É aconselhável não

comprar Pontas com uma caixa demasiado larga, porque obriga o peso do corpo a fazer pressão apenas neste dedo em vez de distribuir a pressão pelos restantes dedos, situação que seria evitada caso a caixa fosse mais justa, pois a pressão seria feita também ao nível da articulação metatarso-falângica (MINDEN, 1996, p. 9). No entanto, a caixa não pode ser apertada ao ponto de sulcar a cabeça do primeiro metatarso, deixando o joanete proeminente (MINDEN 1996, p. 25) (RUFINO, 2011, p. 35).

Assim, mesmo que o foco dos artigos seja diferente (alguns voltam sua atenção para os tipos de lesões, outros para os motivos geradores destas, ou mesmo, para ambos, motivos e lesões), é possível percebermos que muitas das conclusões trazidas por estes autores conversam entre si. Ou seja, tanto lesões, quanto motivos em comuns são citados, o que aponta para certa concordância entre estes pesquisadores.

A seguir, proponho uma tabela explicativa com dados quantitativos referentes às lesões citadas por cada autor, a fim de trazer um panorama geral do que foi mapeado, apresentando as lesões mais comuns, de acordo com a bibliografia pesquisada.

Tabela 2: Dados quantitativos referentes às lesões citadas pelos autores.

Lesões	Número de citações
Joanete	03
Lesões Gerais	03
Joelho	02
Contusões	02
Membros Inferiores	02
Pápulas	01
Pé	01
Tornozelo	01
Tendinite	01
Bolhas	01
Lesões musculoesqueléticas	01
Quadril	01
Overuse	01

Equimoses	01
Coluna	01
Cartilagens	01
Bursas	01
Tendões	01
Estruturas ósseas	01
Lesões nos dedos dos pés	01
Linhas Epifisárias	01
Deformidades Articulares	01
Calosidades	01
Artrites Degenerativas	01
Neuroma de Morton	01

Fonte: produzida pela autora.

Por meio da tabela anterior, podemos observar que as lesões mais citadas foram a joanete e "lesões gerais". Entretanto, devido à inespecificidade de "lesões gerais" (ou seja, poderiam ser compreendidas como em qualquer parte do corpo), vamos considerar que a mais citada foi joanete.

Lesões em joelhos, contusões e membros inferiores, foram mencionadas por 2 autores, ficando em segundo lugar na tabela das lesões mais citadas. O restante das lesões (que são equimoses, pápulas, tendinite, pé, tornozelo, bolhas, lesões musculoesqueléticas, quadril, overuse, na coluna, cartilagens, bursas, tendões, estruturas ósseas, lesões nos dedos dos pés, linhas epifisárias, deformidades articulares, calosidades, artrites degenerativas e neuroma de morton), foram mencionadas por um (a) autor (a).

A partir desse panorama, podemos perceber que as lesões mais comuns em bailarinas e bailarinos citadas nestas referências bibliográficas, estão centradas nos membros inferiores e nos pés, o que pode estar associado, justamente, ao uso das sapatilhas de Ponta. Entretanto, não quer dizer que as demais lesões não venham a ser fruto de outros motivos relacionados às sapatilhas de Pontas.

Do mesmo modo apontado na tabela anterior, proponho a organização quantitativa de motivos das lesões associadas ao uso das sapatilhas de Ponta de acordo com os autores trabalhados nesta etapa.

Tabela 3: Dados quantitativos dos motivos das lesões.

Motivos	Número de Citações
Trabalho excessivo	03
Medo de perder a posição na companhia	03
Técnica imprópria na tentativa de alcançar um movimento	03
Estresse/ fadiga/ ansiedade	03
Nível de tensão pré- apresentação/ espetáculo	02
Uso precoce e incorreto da sapatilha de Ponta	02
Pressão psicológica sofrida pelos pais e/ou professores	01
Sapatilha de Ponta muito larga ou muito apertada	01
Idade	01
Disfunção menstrual	01
Controle sensório motor	01
Ausência de treinamento de força e flexibilidade	01
Apresentações oficiais induzem a ignorar lesões menos graves	01
Orientação incorreta por parte dos instrutores	01

Fonte: produzida pela autora.

Podemos perceber que os motivos de lesões em bailarinas e bailarinos mais citados pelos autores foram: medo de perder a posição da companhia (3); técnica imprópria na tentativa de alcançar um movimento (3); estresse/ fadiga/ ansiedade (3) e trabalho excessivo (3). Depois, seguem os motivos associados ao nível de tensão pré- apresentação (2) e uso precoce e incorreto da sapatilha de Ponta (2), sendo cada motivo citados por dois autores. Logo após, o restante dos motivos que foram citados foram: pressão psicológica sofrida pelos pais e/ou professores (1); Sapatilha de Ponta muito larga ou muito apertada (1); idade (1);

disfunção menstrual (1); controle sensório motor (1); ausência de treinamento de força e flexibilidade (1); apresentações oficiais induzem a ignorar lesões menos graves (1) e orientação incorreta por parte dos instrutores (1).

A seguir, proponho uma última tabela que apresenta a fala dos autores mapeados associadas não apenas às lesões, como também aos motivos citados em seus trabalhos. Assim, a tabela apresenta uma divisão entre: autores/ lesões/ motivos. Nesta ordem, separei o pensamento e opinião de cada autor (a), começando com o seu nome, depois as lesões que cada um mencionava e, após o motivo de sua ocorrência atrelado pelo autor(a). Lembrando que nem todos os trabalhos lidos e utilizados nesta pesquisa para este primeiro momento, mencionam lesões ou motivos, o que implicou em trechos “vazios” na tabela.

Tabela 4: Lesões e motivos trazidos pelos autores.

AUTORES	LESÕES	MOTIVOS
RUFINO (2011, p. 33 e 35)	Equimoses, pápulas, Joanete, tendinites e Joelhos.	Técnica mal executada.
GREGO (et, al; 1999, p. 48 e p. 53)	Lesões gerais e Lesões frequentes em membros inferiores.	Pressão psicológica sofrida pelos pais e/ou professores, medo de perder a posição na companhia. Técnica imprópria na tentativa de alcançar um movimento. Lesões podem encerrar carreiras por falta de atenção especial dirigida. Apresentações oficiais induzem a ignorar lesões menos grave. Ansiedade pré-espetáculo.
GUIMARÃES (2001, p. 94)	No pé e tornozelos, joelho e quadril.	Estresse, técnica incorreta, trabalho excessivo de um só movimento. Excesso de exercícios, uso precoce e incorreto da sapatilha de Ponta, orientação incorreta por parte dos instrutores.
SAMPAIO (2013, p. 166)	Contusões, bolhas e joanetes.	Sapatilhas de Ponta muito largas ou muito apertadas.
FUHRMANN (et, al., 2010)	Lesões gerais	Idade, anos de experiência, nível de Performance, horas de treinamento por dia, disfunção menstrual, controle sensório motor, nível de tensão pré-apresentação, ausência de treinamento de força e

		flexibilidade, demanda da coreografia e fadiga.
ALLEN (et, al., 2013)	Lesões musculoesqueléticas.	-----
HANSEN e REED (2006)	Lesões Gerais	Lesões podem levar a Afastamentos e/ou fim Da carreira.
VASSALLO (et, al., 2018)	Incidência de lesões que varia de 0,8 a 4,4 por 1000 horas de prática de dança.	-----
SMITH (et, al., 2015)	Contusão (trauma direto), o overuse (sobrecarga), membros inferiores, coluna lombar, cartilagens, bursas, tendões, estruturas ósseas. Na coluna: herniações, cialgias, fraturas de vértebras, dores agudas.	-----
SILVA (et, al, 2014, p.01)	Lesões articulares dos dedos dos pés, linhas epifisárias, deformidades articulares: joanetes, calosidades, artrites degenerativas, neuroma de morton.	Uso precoce da sapatilha de Ponta.

Fonte: produzida pela autora.

Por meio deste mapeamento teórico, conseguimos não apenas ter uma visão mais geral das principais lesões e motivos citados na literatura, como também possibilitou com que eu pudesse utilizar o questionário online baseado nos dados apontados até aqui. Logo, as questões desenvolvidas levaram em consideração estas lesões e motivos, além de outros que considerei pertinente apontar pela minha experiência como bailarina clássica. Assim, na próxima etapa, trago as respostas dos questionários, com a intenção de conciliar minhas reflexões acerca do assunto.

6. SAPATILHA DE PONTA, MOTIVOS E LESÕES RELATADOS

Neste capítulo, apresento os dados obtidos por meio da pesquisa *survey*, apontando minhas interpretações sobre os dados coletados por meio do instrumento de questionários online. Proponho trazer aqui, questão por questão abarcada em meu questionário com o objetivo de não apenas ilustrar de forma mais didática o movimento dado pelo uso deste instrumento, como também por considerar importante o “conversar” entre os dados e as minhas interpretações acerca deles, visando o diálogo reflexivo com base, também, nos dados obtidos na primeira etapa do percurso metodológico. Assim, divido o capítulo em duas partes: a seção 1 do questionário (respondida por bailarinas e bailarinos que usam ou usaram sapatilhas de Ponta) e a sessão 2 (respondida por bailarinas e bailarinos que já sofreram lesões pelo uso das sapatilhas de Pontas).

6.1 SEÇÃO 1: bailarinas(os) que usam (ou usaram) Pontas

Na seção 1 foram realizadas questões que tinham como foco, traçar um perfil das(os) bailarinas(os) que já haviam utilizado ou ainda usavam sapatilhas de Ponta (ou seja, tinham uma experiência com essa sapatilha). As perguntas versavam sobre gênero, idade atual, idade em que começou a dançar *Ballet Clássico*, o tempo de experiência com essa dança, a idade em que começou a usar a sapatilha de Ponta e, por fim, se a pessoa já tinha se machucado por causa (ou se associava sua lesão) ao uso da sapatilha de Ponta.

Com fins didáticos, organizei cada pergunta em bloco, apontando a questão feita, os gráficos resultantes (quando possíveis), os resultados quantitativos e, logo depois, minha interpretação com base no que foi apresentado até aqui.

- Questão número 1: “Qual gênero que você se identifica?”: (anexo A)

O total 91,9% (91 pessoas) identificando-se como mulher; 4% (4 pessoas) identificando-se como LGBTQIA+; 3% (3 pessoas) como homens e 1% (1 pessoa) como outro (não especificado).

Qual o gênero que você se identifica?

99 respostas

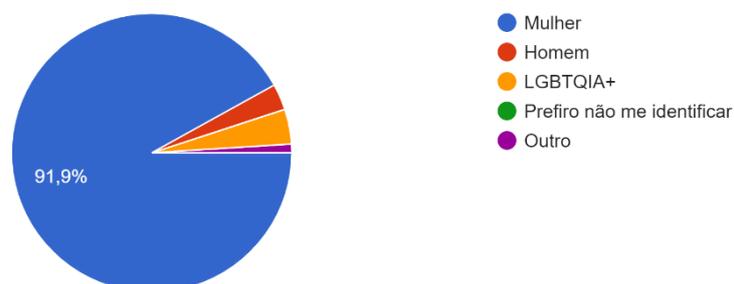


Figura 30 – Qual gênero que você se identifica.

Fonte: produzido pelo autor.

De acordo com as respostas obtidas nesta questão, observa-se que ainda nos dias de hoje, as mulheres ocupam um espaço maior dentro do *ballet* clássico, em especial quando se fala no uso das sapatilhas de Ponta. Talvez, justamente pela história dessas sapatilhas de Ponta trilhar este caminho cultural, social e histórico associado à mulher e às características que lhes eram atribuídas (delicadeza, equilíbrio, etc.) no uso deste artefato do *ballet* clássico (Barringer & Schlesinger, 2004).

É importante apontar também que um número significativo de respondentes que se identificam como pessoas LGBTQIA+ (4), homens (3) ou outro gênero (1) também estão conquistando este espaço (ainda que muito menor do que o de mulheres). Este dado direciona uma possibilidade do uso das sapatilhas de Ponta ser (em um possível futuro) incorporado em novas práticas culturais, evoluindo ou abrindo outras possibilidades estéticas no *ballet* clássico.

- **Questão número 2:** “Qual a sua idade?”: (anexo A)

A seguir, apresento o gráfico com as porcentagens relacionadas à idade dos respondentes.

Qual a sua idade?
99 respostas

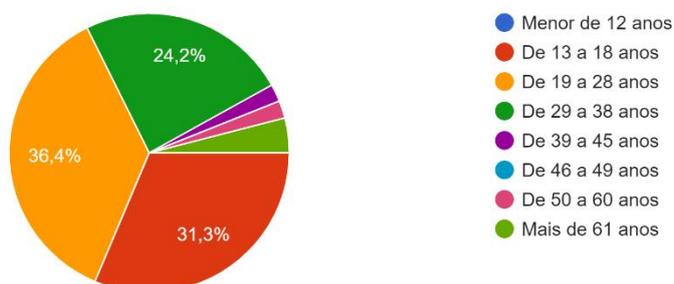


Figura 31 – Qual sua idade?
Fonte: produzido pelo autor.

Aponto aqui, as porcentagens que não constam na imagem: 4% (4 pessoas) mais de 61 anos; 2% (2 pessoas) de 39 a 45 anos e 2% (2 pessoas) de 50 a 60 anos.

Nesta questão, observa-se que as pessoas que responderam são de variadas idades, sendo a maioria de 19 a 28 anos (36,4%). Em segundo lugar, estavam os respondentes entre de 13 a 18 anos (31,3%), e entre essas duas a porcentagem foi perto uma da outra. Este dado pode estar relacionado aos lugares virtuais onde o questionário foi aplicado (comunidades e plataformas de redes sociais que focam a temática "bailarina"), sendo justificado pela idade predominante dos usuários destas plataformas¹⁰. Do mesmo modo, esta faixa de 13 a 28 anos (67,7%), pode ser compreendida como a dos sujeitos atuantes no *ballet* clássico em maior intensidade, visto que estariam no auge (ou se encaminhando para) de suas performances na dança clássica, conforme é possível observar em diversos concursos e companhias de danças clássicas¹¹.

Seguindo estes dados, obtive as idades entre 29 a 38 anos (24,2%). Depois, apenas 4% das pessoas responderam ter mais de 61 anos de idade, e após, 2% de 39 a 45 anos e 2% de 50 a 60 anos. Esta faixa etária nem sempre está ativa nas companhias de *ballet* clássico, mas ainda assim, todos os

¹⁰ Conforme aponta a pesquisa da *Sprout Social* sobre dados demográficos de mídias sociais para orientar a estratégia de sua marca em 2021. Disponível em: [Dados demográficos de mídias sociais para orientar a estratégia de sua marca em 2021 | Insights \(Português\) \(sproutsocial.com\)](https://sproutsocial.com/insights/portuguese-demographics-social-media-2021/). Acesso em 7 jun. 2022.

¹¹ Dado disponível em: <https://petitedanse.com.br/entrar-em-companhias-de-danca/>. Acesso em: 22 abr. 2022.

respondentes se caracterizavam por ter esta experiência com as sapatilhas de Ponta, o que indica uma possível contribuição de relatos associados aos contextos de sua época de possibilidades de lesões e motivos de suas ocorrências associadas às sapatilhas de Ponta.

- Questão número 3: “Com que idade você começou a dançar *Ballet Clássico*?”

Esta questão (anexo B), teve como objetivo identificar a idade que cada respondente iniciou no *Ballet Clássico*. As porcentagens obtidas estão na imagem e as que não consta, o resultado foi 5,1% (5 pessoas) entre 19 e 28 anos; 1% (1 pessoa) entre 29 e 38 anos e 1% (1 pessoa) entre 39 e 45 anos.

Com que idade você começou a dançar Ballet Clássico?
99 respostas

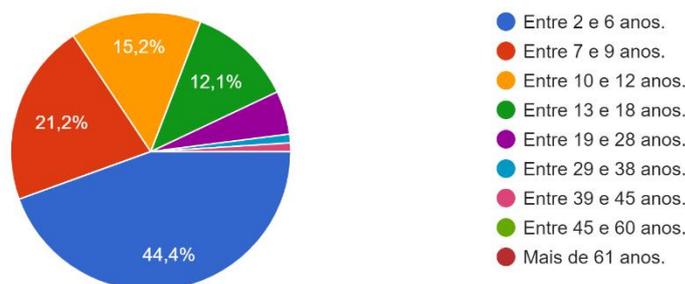


Figura 32 – Com que idade você começou a dançar *Ballet Clássico*?

Fonte: produzido pelo autor.

Já nesta questão, podemos notar que a maioria das pessoas que responderam este questionário, começaram a dançar *ballet* clássico cedo, entre 2 e 6 anos de idade, totalizando 44,4%. Após essa porcentagem, estão as pessoas entre 7 e 9 anos, seguidos pelas idades de 10 e 12 anos e 13 e 18 anos.

Com estes dados, podemos caracterizar que a maior parte dos nossos respondentes teve contato na infância com o *ballet* (total de 80,8%), o que poderia indicar - supostamente - um tempo maior para uma preparação melhor de seu corpo para o uso das sapatilhas de Ponta. Já, nas próximas porcentagens, que foram entre 19 e 28 anos (1 pessoa), 29 e 38 anos (1 pessoa) e 39 a 45 anos (1 pessoa), foram as minorias (19,2%), apontando para um começo mais tardio na técnica do *ballet* clássico. Ainda assim, é importante enfatizar que tiveram o

contato com as sapatilhas de ponta, inclusive a respondente que se enquadra na faixa etária de 39 e 45 anos. Este dado também traz a reflexão de que o *ballet* clássico ainda carrega consigo a ideia de que deve ser iniciado por pessoas jovens, o que faz com que muitas pessoas acreditem que "passaram da idade" para se tornarem bailarinas. Ao mesmo tempo que observo este lado, observo também que na atualidade (devido à quebra deste preconceito), há um movimento de pessoas que demonstram interesse, vontade de dançar mesmo depois de adultos, tendo assim, o seu contato com o *ballet*.

- Questão número 4: "Há quanto tempo você dança ou dançou *Ballet Clássico*?"

Aqui, o objetivo da questão (anexo B) realizada é saber se o respondente ainda frequenta as aulas de *ballet* ou por quanto tempo dançou.

Há quanto tempo você dança ou dançou Ballet Clássico?

99 respostas

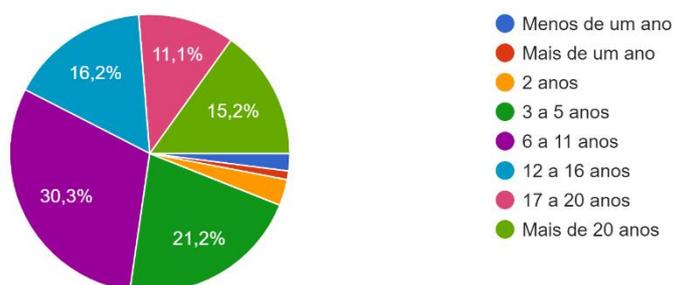


Figura 33 – Há quanto tempo você dança ou dançou *Ballet Clássico*?
Fonte: produzido pelo autor.

A seguir, continuidade das porcentagens fora da figura: 3% (3 pessoas) de 2 anos; 2% (2 pessoas) menos de um ano e 1% (1 pessoa) mais de um ano.

A maior parte dos respondentes têm uma experiência de mais de 6 anos com o *ballet* clássico (totalizando 72,8%), indicando, possivelmente, que o trabalho da técnica no corpo não seja algo tão recente. Ainda obtivemos pessoas que tiveram (ou têm) contato entre 3 e 5 anos com a dança clássica. Entretanto, pode-se perceber que tiveram pessoas que dançaram (ou dançam) por apenas 2 anos (3%), ou um ano e pouco (1%), ou até mesmo menos de um ano (2%). Isso significa que essas pessoas que dançam de 2 anos pra baixo, já fizeram uso da sapatilhas de Ponta (lembrando que para responder este questionário o (a)

bailarino (a) já devia estar usando ou ter feito uso das sapatilhas de Ponta), o que pode ser um indício de um uso precoce das sapatilhas de Ponta, conforme apontado pelos autores pesquisados anteriormente (como SAMPAIO, 2013), indicando não apenas uma possível falta de preparo do corpo, como também justificando as lesões sofridas por estes sujeitos.

De acordo com Sampaio, para dançar nas Pontas é necessário o tempo de 2 a 3 anos de treinamento diário para as pernas, pés e corpo ficarem suficientemente fortes e, então, começar o trabalho de iniciação à dança sobre as Pontas dos pés (SAMPAIO, 2013).

- **Questão número 5:** “Com quantos anos você fez a primeira aula com a Sapatilha de Ponta?”

Esta questão (anexo C) é uma das que considerei mais importante: saber a idade que a pessoa estava quando usou - pela primeira vez - a sapatilha de Ponta, visto que vários autores abordam sobre a precocidade do uso da sapatilha atrelada a lesões.

Com quantos anos você fez a primeira aula com a Sapatilha de Ponta?
99 respostas

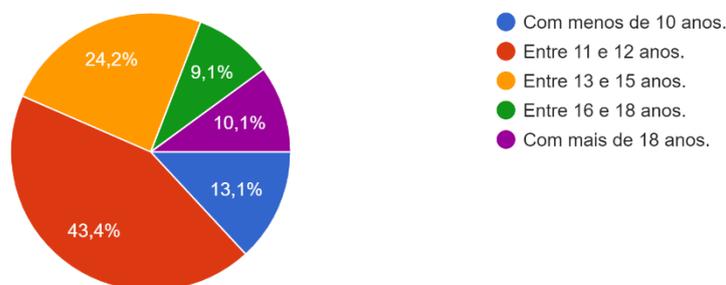


Figura 34 – Com quantos anos você fez a primeira aula com a Sapatilha de Ponta?
Fonte: produzido pelo autor.

Nota-se que 43,4% das pessoas que responderam ao questionário tinham entre 11 e 12 anos quando iniciaram o uso das Pontas, 24,2% iniciaram entre 13 e 15 anos, 9,1% entre 16 e 18 anos e 10,1% com mais de 18 anos. Porém, o que chama a atenção é o uso das sapatilhas de Pontas por crianças com menos de 10 anos (13,1%). A autora Silva afirma:

(...) Preconiza-se o uso da Sapatilha de Ponta em bailarinas após os doze anos de idade, porém, essa não é uma prática frequente entre os professores de *ballet*. O uso precoce causa lesões nas linhas epifisárias, provocando deformidades articulares, tais como, joanetes, calosidades, artrites degenerativas, neuroma de Morton (SILVA, et. al, 2014, p. 01).

Logo, ter um corpo maduro e consciente para o uso das sapatilhas de Ponta é um dos elementos de atenção por estes autores, o que contradiz, de certo modo, os dados obtidos no questionário, onde 13,1% dos respondentes apontam ter iniciado o uso das sapatilhas precocemente.

- **Questão número 6:** “Você já machucou o seu pé, dedos ou alguma parte do seu corpo por causa da Sapatilha de Ponta?”:

Nesta questão (anexo C), tivemos 56 pessoas (56,6%) dizendo que já machucaram seus pés ou outra parte do corpo em decorrência do uso das sapatilhas de Ponta e 43 pessoas (43,4%) que afirmaram nunca terem se machucado.

Você já machucou o seu pé, dedos ou alguma parte do seu corpo por causa da Sapatilha de Ponta?

99 respostas

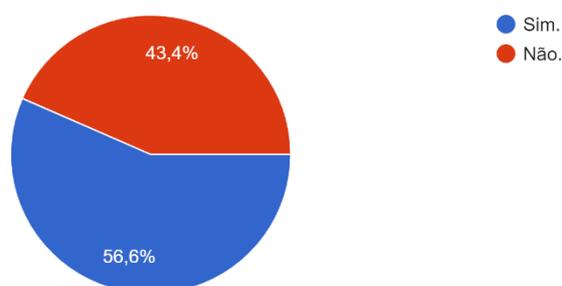


Figura 35 – Você já machucou o seu pé, dedos ou alguma parte do seu corpo por causa da Sapatilha de Ponta?

Fonte: produzido pelo autor.

Nesta questão, um bom número de respondentes afirmou nunca ter sofrido algum tipo de lesão decorrente do uso das sapatilhas de Ponta. Porém, pela minha experiência na dança clássica e compartilhando esta resposta com outras bailarinas experientes, acredito que possa ter ocorrido um problema de compreensão, visto que é muito difícil conhecer alguma bailarina ou bailarino

que não tenha machucado - ao menos uma vez - seus pés (especialmente nos primeiros anos de contato com a sapatilha, na fase de adaptação). Logo, penso que a redação da questão, perguntando se já sofreram algum tipo de “lesão” possa ter sido compreendida como lesões de tons mais graves (como torções, distensões, etc.), não sendo considerado, pelos respondentes de que uma simples bolha ou calo pode e deve ser considerado como um tipo de lesão. Sampaio afirma que estas lesões são comuns e que podem ocorrer se “usamos sapatilhas muito largas ou muito apertadas. Se os pés ficam soltos, estão sujeitos aos tropeções e se muito apertados podem tirar a estabilidade da bailarina, prejudicar a circulação sanguínea e causar bolhas no calcanhar” (SAMPAIO, 2014, p. 166). Domingues ainda completa que:

[...] hoje em dia, é mais fácil encontrar Sapatilhas de Pontas adequadas aos pés de cada aluna, existindo uma grande variedade de marcas que apresentam diversos tamanhos, larguras e rigidez. A diversidade de modelos disponíveis permite que o encaixe da sapatilha no pé seja adequado, de forma que os dedos não deslizem nem fiquem demasiado apertados. Sapatilhas de Pontas desadequadas, para além da dor que podem criar com o aparecimento de bolhas, podem colocar em risco a saúde física da bailarina, pondo em risco não só os pés, bem como a coluna e membros inferiores. Para melhor ser entendido o funcionamento de uma Sapatilha de Ponta aquando da sua utilização pela bailarina, a análise da “anatomia” da sapatilha parece-nos fundamental. (DOMINGUES, 2015, p. 33).

Assim, poderíamos até compreender que quando não existiam estas tecnologias e diversidades de sapatilhas de Pontas, as lesões poderiam ser ainda mais comuns. Porém, este ponto seria uma outra pesquisa. A partir destes respondentes que afirmaram ter sofrido alguma lesão (56 pessoas, 56,6%), partiu-se para uma segunda etapa do questionário.

6.2 SEÇÃO 2: bailarinas(os) que sofreram lesões com uso das Pontas

Nesta parte do questionário, apenas bailarinas e bailarinos que responderam já ter sofrido algum tipo de lesão, responderam. Organizei as perguntas e interpretações em blocos, conforme na sessão anterior.

- “Em qual local do seu corpo você sofreu lesão?”: (anexo D)

O objetivo desta questão era focado em saber qual a parte do corpo os respondentes machucaram devido (ou associado, segundo eles) ao uso das sapatilhas de Pontas.

1. Em qual local do seu corpo você sofreu lesão?

56 respostas

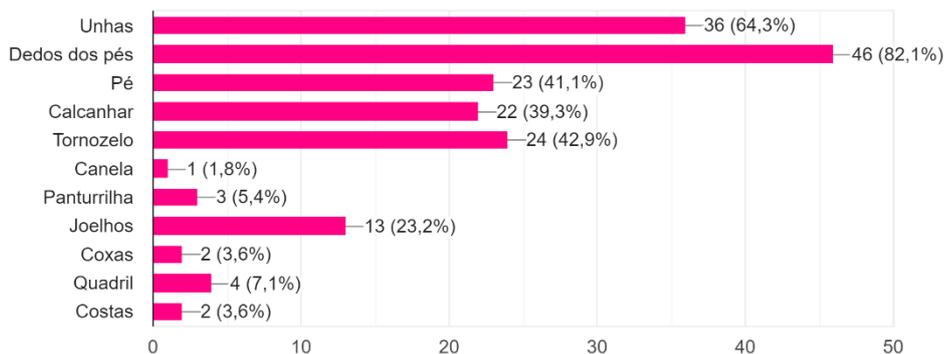


Figura 36 – Em qual local do seu corpo você sofreu lesão?

Fonte: produzido pelo autor.

Nestas respostas obtive que 46 pessoas (dos 56 respondentes) já machucaram os dedos dos pés, caracterizando 82,1% do total das lesões. Este dado aponta para uma reflexão de que os dedos parecem ser as partes do corpo que mais são lesadas pelo uso das sapatilhas de Ponta (indicando a possibilidade de bolhas, calos, etc.). Não é um dado surpreendente, visto que esta parte do corpo centraliza o peso da bailarina e se encontra em um sapato especial (as Pontas), estando o atrito do sapato diretamente neles. Logo, o uso das Pontas proporciona uma “anatomia” diferente da do corpo humano, sendo assim, um corpo que fica com uma anatomia muito exigida para o *ballet* clássico (conforme vimos no capítulo sobre anatomia das sapatilhas de Ponta).

Por meio das respostas percebemos que 36 pessoas comentaram ter machucado as unhas (o que poderia ser enquadrado nas lesões referentes aos dedos dos pés), 24 machucaram o tornozelo, 23 pessoas o pé, 22 pessoas o calcanhar, 13 pessoas o joelho, 4 pessoas o quadril, 3 pessoas a panturrilha, 2 pessoas machucaram a coxa, 2 pessoas as costas e 1 pessoa a canela.

Nenhuma das respostas relatou alguma lesão na parte superior do corpo ocasionada indiretamente pelo uso das sapatilhas de Pontas.

É interessante notarmos ainda, que outras partes do corpo, além dos pés dos membros inferiores, também foram citados como lugares do corpo machucados pelo uso (ou mal uso) das sapatilhas de Pontas, o que já traz um indício de como esta sapatilha afeta a(o) bailarina(o) em todo o seu corpo, necessitando um olhar do professor para além dos pés na inicialização do uso das Pontas.

- “Quais tipos de lesões você sofreu?” (anexo D)

Nesta questão, buscou-se descobrir qual foi a lesão sofrida por cada respondente, lembrando que eles podiam marcar mais de uma opção.

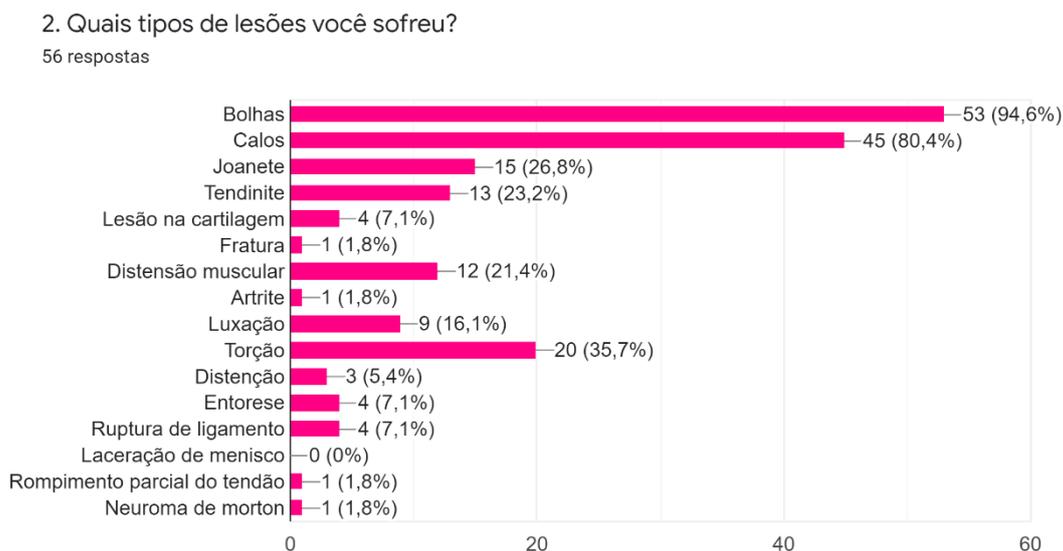


Figura 37 – Quais tipos de lesões você sofreu?

Fonte: produzido pelo autor.

Notamos aqui que o número maior de lesões foram bolhas (53 pessoas, totalizando quase 95% dos respondentes), seguido de calos (80,4%), conversando bastante com a questão anterior, onde a maior parte dos respondentes apontou os dedos dos pés, como o principal local de lesões pela sapatilha de Pontas. Pelo menos 35,7% já tiveram torção e 26,8% desenvolveram joanetes, seguido de 23,2% com tendinite e 21,4% com distensão muscular associada ao uso da sapatilha de Ponta. Novamente,

percebemos que as lesões estão centralizadas nos membros inferiores, especialmente os pés.

- **“Por qual motivo você acha que fez estas lesões?”**

Esta questão se caracterizava por permitir com que os respondentes pudessem dissertar, apontando para uma questão aberta. Assim, as(os) bailarinas(os) puderam desenvolver o seu relato sobre o motivo que eles acreditavam que pudesse ter levado a ocorrer estas lesões associadas ao uso das Pontas. Desse modo, trago aqui algumas das respostas que mencionaram pontos em comum (após a minha análise) e outras que considero pertinentes de serem expostas, a fim de elucidar minhas interpretações.

O respondente de número 93 contribuiu com a seguinte resposta:

Considero que o 1. Excesso de repetição de movimentações 2. Predisposição genética (tenho joanete e é um problema que minha família tem mesmo sem que eles tenham sido bailarinos) 3. Intervalos grandes nos ensaios, fazendo com que o corpo esfrie 4. Falta de piso adequado na sala de ensaio (linóleo) faz escorregar, e, conseqüentemente, tenho que colocar mais pressão no pé para não cair. 5. Uso de Pontas inadequadas para meu tipo de pé (depoimento online do respondente 21).

Nesta resposta é possível perceber que o respondente disse várias situações importantes e que devem ter um cuidado e atenção, conforme já destacada pelos autores no capítulo anterior. Porém, aponto aqui, quando ele fala do excesso de repetição dos movimentos e sobre a questão de intervalos muito grandes nos ensaios, pois, o respondente de número 86 também fala sobre isso: *“A maior parte das lesões ocorreu com maior idade e associa elas ao aumento do volume de treinos atrelada a falta de preparo físico. Ainda, intervalos de descanso/recuperação insuficientes.”*

Já o respondente de número 4 relata que o *“Uso por tempo prolongado da sapatilha (8h direto), tamanho de sapatilha errado”* são as causas que considera para as suas lesões decorrentes da Sapatilha de Pontas, atrelando, além do excesso, o uso de sapatilha imprópria para o tipo de pé da(o) bailarina(o).

Outro respondente, de número 22, aponta uma possível falta de preparo físico para o uso das sapatilhas e, conseqüentemente, descuido do professor quando diz: *“acredito que por iniciar o ballet e com 3 meses já ter ido para as*

sapatilhas de ponta”. Confesso que foi uma das respostas que mais me impressionou, pois, o respondente tinha feito somente três meses de aulas de *Ballet Clássico* e já começou a fazer uso das Pontas, visto que é necessário o bailarino ter um preparo físico, ter um preparo muscular desenvolvido e vários outros fatores, conforme apontou Sampaio (2013).

Destaco ainda, o questionamento de alguns respondentes sobre se os seus instrutores estavam preparados ou não, para lhes auxiliar nesse momento de dar início ao uso das sapatilhas de Ponta. Por exemplo, o respondente de número 27 diz que a “(...) *prática malconduzida pela professora, a falta de preparação*” como sendo as causas de suas lesões. O respondente de número 80 vai em uma linha semelhante, quando enfatiza a “*Falta de preparo tanto do aluno quanto do professor, o esforço repetitivo, a exaustão entre outros*”, bem como o respondente de número 3 - que também traz o professor como essencial para as relações de suas lesões com a sapatilha de Ponta: “*a ausência de conhecimento técnico do professor sobre a dança, além da ausência de acompanhamento com profissional em educação corporal*” são as causas. Novamente, vemos informações muito semelhantes e preocupantes, especialmente relacionadas ao professor que leciona esta técnica.

Assim, a partir da leitura e análise de todas as respostas qualitativas desta questão, desenvolvi uma tabela quantitativa, apontando os principais motivos de causas de lesões nos corpos destas bailarinas e bailarinos - relatados por eles próprios - trazendo, em dados numéricos, a quantidade em que foram citados por casa respondente.

Tabela 5: Dados quantitativos das principais respostas.

Motivos relatados pelos respondentes	Quantidade de citações
Excesso de repetição e de tempo dos ensaios/ aulas e uso prolongado.	21
Estresse, fadiga, exaustão	21
Sapatilha de Ponta inadequada para o tipo de pé	07
Má condução, ausência de conhecimento do professor	05

Uso das Pontas muito cedo e ter começado a usá-la com 3 meses de <i>Ballet Clássico</i>	02
Predisposição Genética	02
Falta de preparo corporal	01

Fonte: dados contabilizados e produzidos pela autora.

Podemos perceber que são inúmeros motivos, desde uma sapatilha apertada até muitos ensaios, cansaço, excesso de uso, repetição, falta de orientação, assim como isso foi mencionado por vários autores no referencial teórico como: Fuhrmann (2010), Sampaio (2013), Guimarães (2001), dentre outros que trouxeram esta contribuição em suas citações.

- “Quais destas situações você acha que podem ter ocasionado lesões no seu corpo por uso da Sapatilha de Ponta?”: (anexo E).

Nesta questão, os respondentes poderiam marcar mais de uma opção entre as respostas disponibilizadas, além de relatar outras informações. Assim, obtivemos:

- 64,3% (36 pessoas) apontando o excesso de ensaio/aula como causa;
- 55,4% (31 pessoas) a lesão por esforço repetitivo;
- 35,7% (20 pessoas) acusando a sapatilha inadequada para o meu pé;
- 33,9% (19 pessoas) associando o cansaço físico excessivo;
- 32,1% (18 pessoas) à execução errado do passo;
- 30,4% (17 pessoas) apontando a falta de aquecimento;
- 28,6% (16 pessoas) o uso errado da sapatilha de Ponta;
- 26,8% (15 pessoas) a falta de conhecimento ou preparo para a execução de determinado passo;
- 23,2% (13 pessoas) considerando a imaturidade corporal e/ou muscular como causa;
- 21,4% (12 pessoas) apontando possíveis acidentes - como escorregar ou bater em alguém;
- 19,6% (11 pessoas) indicavam o estresse e a falta de concentração;
- 14,3% (8 pessoas) a pressão psicológica pelo professor/ ensaiador;
- 8,9% (5 pessoas) acusavam o uso precoce da sapatilha;

- 8,9% (5 pessoas) consideravam o treinar em espaço inadequado como causa;
- 3,6% (2 pessoas) associaram suas lesões à má postura;
- 1,8% (1 pessoa) acusou a pressão psicológica pela família;
- 1,8% (1 pessoa) considerou a preguiça por não ter colocado proteção e
- 1,8% (1 pessoa) fator hereditário como causas de suas possíveis lesões.

4. Quais destas situações você acha que podem ter ocasionado lesões no seu corpo por uso da Sapatilha de Ponta?

56 respostas

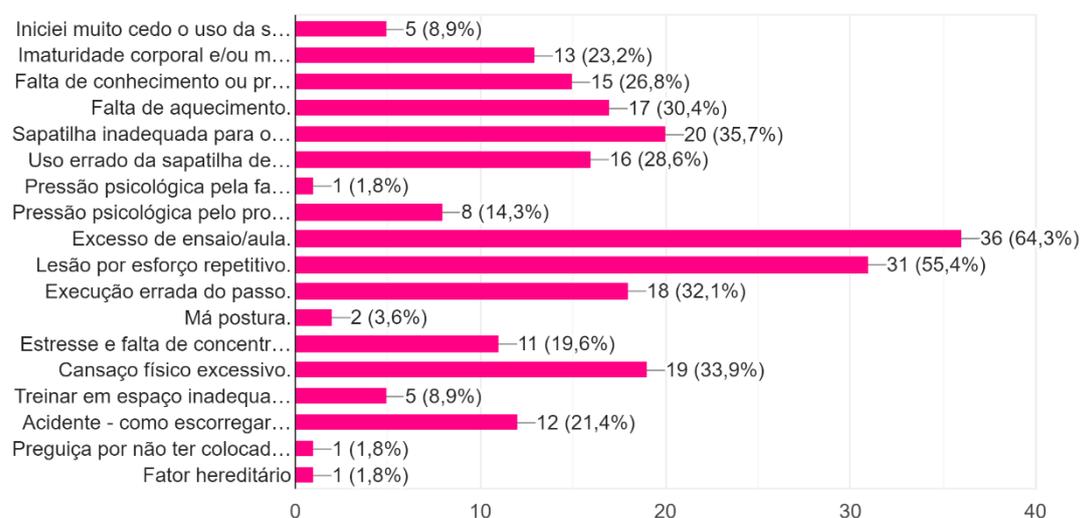


Figura 38 – Quais destas situações você acha que podem ter ocasionado lesões no seu corpo por uso da Sapatilha de Ponta?

Fonte: produzido pelo autor.

Estas respostas conversam muito com a questão anterior, diferenciando-se pelo fato de que antes, tínhamos colocado a possibilidade de um relato aberto, enquanto aqui, direcionamos o olhar dos respondentes para causas que consideramos pertinentes de apontar com base na literatura apontada e comentada anteriormente neste trabalho. Por meio das respostas, observamos as lesões mais citadas continuaram sendo associadas ao excesso de aula/ensaio e esforço repetitivo, dialogando com a questão anterior e com os trabalhos de Guimarães (2001), onde ele menciona que os principais motivos para estas lesões podem ser estresse, técnica incorreta, trabalho excessivo de um só movimento, dentre outros.

Ainda existem algumas contradições nestas respostas, quando comparada com a anterior. Nesta, cinco pessoas apontam o início do uso das sapatilhas de Pontas como precoce em sua trajetória, ocasionando, assim, suas lesões. Outro ponto preocupante é o fato de quase 27% dos respondentes acusarem a falta de preparo físico ou de preparo para executarem determinado passo, o que indica, mais uma vez, a associação ao despreparo de professores nesta técnica artística. Do mesmo modo, o fator psicológico também obteve um índice significativo, quando associado ao professor (especialmente), 14,3% dos respondentes apontaram como ser a causa de suas lesões.

- “Você acha que foi bem preparada (o) para iniciar o uso da Sapatilha de Ponta?”: (anexo F).

Esta questão tinha o foco de analisar se o respondente sabia refletir e dizer se teve uma preparação boa ou não no início do seu uso com as Pontas.

5. Você acha que foi bem preparada (o) para iniciar o uso da Sapatilha de Ponta?
56 respostas

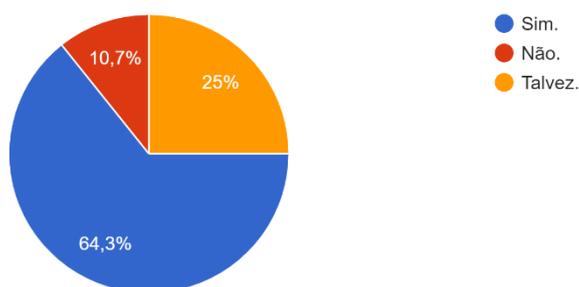


Figura 39 – Você acha que foi bem preparada (o) para iniciar o uso da Sapatilha de Ponta?
Fonte: produzido pelo autor.

Analisamos aqui que 35,7% dos respondentes (somatório das respostas “não” e “talvez”) não têm certeza absoluta se foi bem orientado a usar a sapatilha de Ponta. Este dado também se torna preocupante pelo fato de que as lesões podem estar associadas, novamente, ao despreparo, desconhecimento ou até mesmo irresponsabilidade do professor (que deveria ser quem iria conduzir para o sucesso do uso das sapatilhas de Ponta). Em contraponto, 64,3% considera que foram muito bem preparados para o uso

das sapatilhas de Pontas, atribuindo, possivelmente, suas lesões a outros fatores.

Na próxima questão, solicitei que eles justificassem a sua resposta, deixando, mais uma vez, um espaço para respostas mais abertas.

- “Por favor, justifique a sua resposta anterior.”:

Nesta questão, então, o respondente pôde escrever e justificar a sua resposta da pergunta anterior, respondendo o porquê na opinião deles, acredita que foi bem preparado ou não para começar a fazer uso das sapatilhas de Ponta. Tivemos respostas tanto positivas, quanto negativas, por isso destaco aqui as respostas que, ao meu ver, servem como base para o objetivo desta pesquisa.

O respondente de número 27 diz:

Sinto que poderia ter existido um melhor preparo do pé e reforço muscular para compreender o movimento no corpo. Onde comecei o foco era levar algo pro palco e mostrar serviço e sendo assim, as coisas geralmente eram apressadas para que as alunas aparecessem em Pontas (depoimento online do respondente 27).

Nesta resposta percebemos que o respondente acredita que deveria ter sido mais preparado antes de subir na Ponta, ter a sua musculatura mais preparada, justificando isso, ainda, pela pressa - possivelmente tanto do professor, quanto dos alunos - para dançar na ponta dos pés.

Outro respondente (de número 04), questiona novamente o preparo do professor quando afirma que:

A abordagem do professor poderia ser mais atenta e focada na preparação, pelo caminho de desenvolver conhecimentos anatômicos e consciência corporal. Só colocávamos as Pontas para dançar. As aulas eram na sapatilha de meia ponta sempre (depoimento online do respondente 04).

Uma resposta que me chamou atenção, foi do respondente de número 29, o qual diz:

Acho que poderia ter aprendido um pouco mais antes da Sapatilha de Ponta e começado a usar um pouco mais tarde quando já fosse mais

consciente de sua grande responsabilidade (depoimento online do respondente 29).

Ou seja, o respondente traz aqui a questão do aluno ter o conhecimento do funcionamento mais consciente do seu corpo para o uso das sapatilhas de Ponta. Logo, a falta de conhecimento anatômico, tanto por parte do professor quanto do aluno, foram alguns dos pontos citados, bem como a “pressão” (possivelmente por parte dos pais ou mesmo de concursos e busca por visibilidade no mercado da dança), alunos colocavam as sapatilhas sem o devido preparo.

Outros respondentes (número 31, 7 e 8) trazem novamente em suas falas, o despreparo de seu professor:

Minha professora não teve e não tem muita consciência em relação a isso. Vejo muitas alunas com apenas um ano de *ballet*, já subindo na ponta em aula (depoimento online do respondente 31).

Não havia muito conhecimento por parte dos professores para instruir como subir corretamente (depoimento online do respondente 7).

A ausência de conhecimento técnico dos professores resultam em falta de preparo dos alunos (depoimento online do respondente 8).

Guimarães (2001) fala sobre este uso incorreto por parte dos instrutores. Silva (2014) fala sobre o uso precoce da sapatilha, ocasionando, assim, lesões. Rufino (2011) sobre a técnica mal executada e Grego (1999) sobre a pressão psicológica e técnica imprópria na tentativa de alcançar um movimento como causas destes problemas associados às sapatilhas de Ponta. Todos estes autores, de certo modo, foram contemplados nas respostas das bailarinas e bailarinos que utilizam a sapatilha de Pontas nestes relatos.

As próximas questões buscavam compreender como era o trabalho executado pelos professores nas aulas de sapatilhas de Ponta com a intenção de obter dados mais específicos sobre essa preparação do e da bailarina.

- “Como eram as suas primeiras aulas com o uso da Sapatilha de Ponta?”

Esta questão é mais uma das que considero com mais importância para a pesquisa, porque as primeiras aulas usando a sapatilha de Ponta têm muita

importância para o professor analisar como está iniciando este processo, bem como para evitar as primeiras lesões.

7. Como eram as suas PRIMEIRAS aulas com o uso da Sapatilha de Ponta?

56 respostas

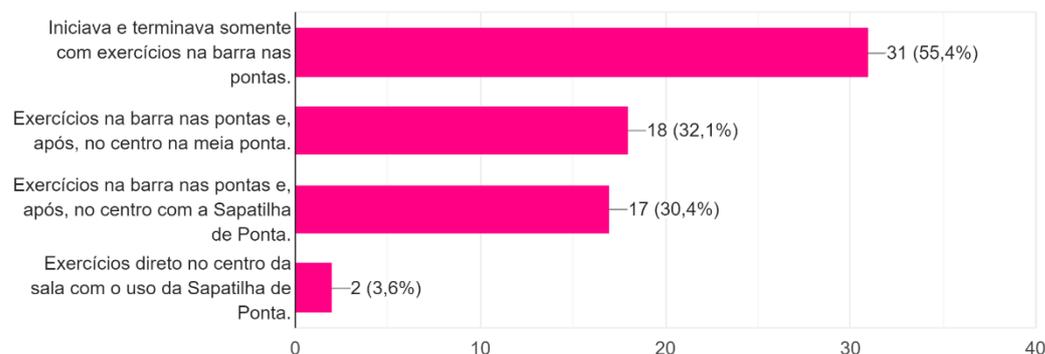


Figura 40 – Como eram as suas primeiras aulas com o uso da Sapatilha de Ponta?
Fonte: produzido pelo autor.

Como é possível observar, a maior parte dos respondentes relatou que nas aulas iniciava e terminava somente com exercícios na barra nas Pontas, usando apenas a sapatilha de Ponta, ou seja, uma aula dedicada à técnica do *ballet* sobre estes sapatos e sem o uso da sapatilha de Meia Ponta. 32% já relataram que a aula era dividida, iniciando com o uso da sapatilha de Pontas na barra e, posteriormente, o uso da sapatilha de Meia Ponta no centro. Outros 30,4% tinham a metodologia da sua aula de forma contrária, ou seja, iniciavam na barra com exercícios sem as Pontas e, no centro, colocavam as sapatilhas de Pontas. Por fim, o relato de 3,6% dos respondentes apontou que tinham apenas aulas no centro com as sapatilhas de Pontas. Estes dados visavam fornecer bases para uma reflexão acerca da metodologia das aulas com sapatilhas de Pontas.

Sabe-se que as sapatilhas de Pontas (conforme relatados pelos pesquisadores citados e os próprios respondentes da pesquisa) indicam um esforço maior, consciência e maturidade corporal. Logo, algumas abordagens metodológicas de aulas - relacionadas ao modo de desenvolvimento - são fundamentais para se evitar possíveis lesões associadas ao uso destas sapatilhas. Por exemplo, aulas que iniciam na Meia Ponta permitem um suposto melhor aquecimento dos pés para, posteriormente no centro, colocar

as sapatilhas de Pontas e, assim, prevenir lesões. Aulas que iniciam já com a sapatilha de Pontas devem ter um cuidado muito especial em sua evolução, justamente para aquecer e preparar o corpo da(o) bailarina(o) para todo o decorrer da aula. Todos estes pontos indicam uma atenção muito especial do professor na sua desenvoltura.

- **“Nas suas primeiras aulas de Ponta haviam exercícios de aquecimento?”**

Ainda visando essa metodologia, perguntei se havia exercícios de aquecimento nas primeiras aulas de Pontas. Como respostas, obtive os seguintes dados: trinta e cinco pessoas (60,7%) responderam que “sim”, que realizavam um aquecimento antes de colocar a sapatilha de Ponta. Outras vinte pessoas (35,7%) relataram que aqueciam o corpo já com as sapatilhas de Pontas nos pés e duas pessoas afirmaram que, simplesmente, não aqueciam antes, ou seja, vestiam os sapatos e já saiam dançando. Saber e identificar se o respondente realizava aquecimento ou não nas primeiras aulas, esclarece mais para tentar compreender o que o levou a sofrer a lesão.

8. Nas suas primeiras aulas de ponta, haviam exercícios de aquecimento?

56 respostas

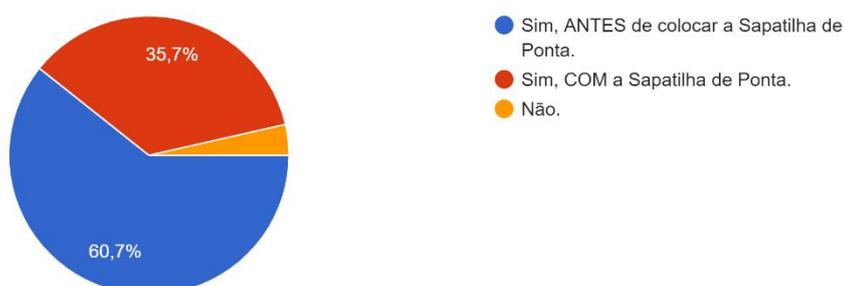


Figura 41– Nas suas primeiras aulas de ponta, haviam exercícios de aquecimento?

Fonte: produzido pelo autor.

Estes dados se tornam importantes para desenvolvermos uma reflexão sobre o modo como o aquecimento deve ser conduzido nas aulas de sapatilhas de Ponta a fim de evitar possíveis lesões. Ainda que em uma porcentagem pequena, dois respondentes disseram não realizar nenhum tipo de aquecimento nas aulas, o que pode acabar por propiciar uma maior chance de

lesões. O fato de fazer o aquecimento com a sapatilha de Ponta no pé ou mesmo sem ela (em um primeiro momento), também merece atenção, visto que a sapatilha - pela sua estrutura mais rígida - pode atrapalhar ou dificultar o aquecimento dos pés e da região dos tornozelos (bem como do corpo todo) e facilitar a ocorrência de possíveis lesões.

- “Você acha que as suas PRIMEIRAS aulas com a Sapatilha de Ponta foram bem conduzidas?” (anexo G).

Nesta questão obtive 67,9% (38 pessoas) acreditando que suas aulas foram bem conduzidas pelo professor, 32,1% (18 pessoas) tinham dúvidas ou não acreditam nesta boa condução.

9. Você acha que as suas PRIMEIRAS aulas com a Sapatilha de Ponta foram bem conduzidas?
56 respostas

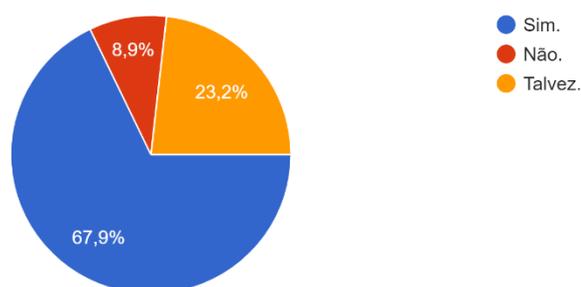


Figura 42 – Você acha que as suas primeiras aulas com a Sapatilha de Ponta foram bem conduzidas?

Fonte: produzido pelo autor.

Por fim, solicitei que justificassem a resposta anterior, abrindo espaço para trazerem respostas mais elaboradas. O respondente de número 94, por exemplo, diz que *“a professora ensinava bem, mas acredito que faltava vontade por parte dela para ver se todas estavam fazendo de forma correta, muitas se machucavam por causa disso, também, por falta de supervisão”*. Logo, para ele, as aulas não eram bem conduzidas. Do mesmo modo, podemos perceber que novamente o respondente fala sobre o preparo do professor, entrando em conformidade com o relato do respondente de número 22: *“Falta de explicação, falta de ajuda em colocar a sapatilha e falta de opções de sapatilhas, a gente colocava no pé o modelo que tinha disponível pra vender a escola”*.

O respondente de número 31 traz novamente a justificativa de suas lesões atreladas à precocidade do uso da sapatilha, quando diz que “*Os exercícios eram de fato para fortalecimento, mas na minha opinião, eu deveria ter ficado mais um ano só na meia ponta me preparando e fortalecendo*”. Por fim, destaco a resposta da bailarina 27, onde ela diz que “*pelos coisas serem apressadas para mostrar serviço em palco, muitas das etapas foram puladas*”, convergindo com respostas trazidas anteriormente.

Assim, notamos novamente que a imaturidade corporal do aluno e o despreparo e irresponsabilidade do professor foram pontos importantes para a possível má condução das aulas com as sapatilhas de Ponta.

- “**Você já dançou lesionado(a) nas Pontas?**”

Como última questão do questionário, perguntei se as(os) bailarinas(os) já fizeram ou faziam aulas, ensaios, espetáculos/ apresentações com a sapatilha de Ponta mesmo lesionado (a). Nesta questão, obtive o percentual de 73,2% (41 pessoas) afirmando que sim, ou seja, que utilizaram as sapatilhas de Ponta e dançaram mesmo machucados.

11. Você já fez aulas, ensaios, espetáculos/ apresentações mesmo lesionado(a)?
56 respostas

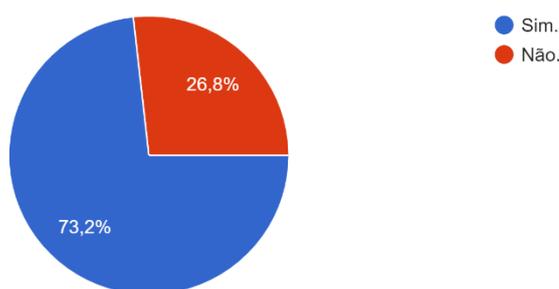


Figura 43 – Você já fez aulas, ensaios, espetáculos/ apresentações mesmo lesionado (a)?
Fonte: produzido pelo autor.

Este ponto entra de acordo com o que alguns autores (4) trouxeram anteriormente sobre o fato de bailarinas e bailarinos dançarem lesionados, especialmente em espetáculos e concursos justamente por ser o momento mais esperado, o qual se foca durante toda a preparação do artista.

Trago aqui, uma tabela com alguns recortes das respostas tidas como justificativa (em respostas abertas) à necessidade de dançar lesionada.

Tabela 6 :Alguns recortes das respostas tida como justificativa.

Número do respondente:	Respostas obtidas:
90	“Foi necessário. Usava pomada anestésica, e protetores. Uma vez foi necessário anestesia em ambulatório pois a lesão das bolhas foram muito intensas”.
72	“Tive uma lesão muscular na coxa (por esforço excessivo) e dancei o espetáculo sem estar totalmente recuperada pois tinha um papel importante”.
80	“Tínhamos que dançar, a professora era muito rigorosa”.
82	“Muitas vezes éramos pressionados a não parar”.
06	“Se não fizesse, ia perder meu papel”.
16	“Eu me machuquei um mês antes do espetáculo e era a principal, fiz fisioterapia, mas não curou 100% antes de voltar.”

Fonte: produzida pela autora.

Destaco aqui, que de acordo com algumas respostas, o motivo de dançar lesionado são espetáculos, apresentações, medo de perder seu lugar na companhia, papéis principais, etc. Alguns ainda relataram ser algo normal na vida da bailarina que utiliza a sapatilha de Pontas, assim como também seria normal dançar com calos e bolhas.

Grego (1999) diz em sua fala que apresentações induzem a ignorar lesões menos graves e a ansiedade pré-espetáculo também. Hansen e Reed (2006) também falam sobre lesões que podem levar a afastamentos e/ou fim da carreira, corroborando com os apontamentos relatados pelos respondentes.

Por fim, deixamos um espaço para que as bailarinas e bailarinos pudessem relatar (anexo H), algo mais sobre a sua experiência com o uso da sapatilha de Pontas e o assunto das lesões.

Compartilho aqui, algumas respostas que chamaram mais a minha atenção e que se relacionam com a pesquisa,

Tabela 7: Alguns recortes das respostas obtidas.

Número do respondente	Respostas Obtidas
85	<p>“Minha experiência com sapatilhas de ponta foi boa! Tenho medo da forma que hoje, muitas vezes está acontecendo, devido a professores não capacitados para tal. Penso que hoje qualquer um se acha apto a ensinar “<i>ballet</i> clássico” (que pressupõe uso de Pontas), mas deveriam ter experiência de algum bailarino profissional realmente! Em geral os grandes mestres da dança foram grandes bailarinos. Precisamos ouvi-los!”</p>
82	<p>“A experiência com as Pontas, com certeza, é um marco na vida de qualquer bailarina. No entanto, a orientação sobre a escolha da melhor sapatilha, o desenvolvimento de um trabalho de fortalecimento dos pés entre outros aspectos precisa ser levado a sério para que esse momento não traga traumas”</p>
01	<p>No início tive maior dificuldade devido à grande mobilidade e força dos meus pés, deixando assim as sapatilhas moles muito rapidamente, mas quando fiz meu primeiro fitting a vida mudou, consegui encontrar modelos e variações de sapatilhas mais compatíveis com os meus pés”</p>
89	<p>Tive experiências que realmente machucaram meus pés, mas que desenvolveram outro olhar sobre o cuidado, a ideia de que não se precisa sofrer dentro do <i>ballet</i>, mas que a dor existe e pode ser atenuada. Desenvolvi força, agilidade, delicadeza e disciplina”</p>
92	<p>“Não são todas as pessoas que tem a estrutura adequada para o uso da Sapatilha de Ponta, a iniciação precoce e o uso inadequado podem causar sérios riscos para a saúde da bailarina e conseqüentemente levar uma lesão para a vida toda”.</p>

26	A conquista de uso da Sapatilha de Ponta é algo muito importante na vida da maioria das bailarinas, principalmente as que dançam desde pequenas. Essa conquista esconde por trás todo um processo de trabalho para que esse momento de crescimento seja feito de forma responsável e que, a própria bailarina, desfrute de maneira correta desse instrumento durante os próximos passos na dança. Para mim dança com a Sapatilha de Ponta mudou completamente a maneira de encarar aulas e ensaios de <i>ballet</i> , ajudou muito para o meu crescimento pessoal, disciplina e aprendizado. Com certeza não teria sido tão realizador e proveitoso sem a orientação correta e cautelosa de minha professora, a condução do trabalho faz toda a diferença no processo.
----	--

Fonte: criado pelo autor.

Notei que em muitos relatos desta última questão que deixei em aberto, muitos respondentes mencionam a “paixão” pelo *ballet*, bem como o desejo intenso em utilizar a sapatilha de Ponta. Ou seja, mesmo sofrendo lesões, bailarinas e bailarinos respondentes não se mostraram arrependidos pela experiência, afinal, como cita um dos respondentes, “*A conquista de uso da sapatilha de Ponta é algo muito importante na vida da maioria das bailarinas*”.

Compreendo que a sapatilha de Ponta é um verdadeiro “sonho” em que bailarinas e bailarinos buscam alcançar, atrelando o fato ao se sentirem, realmente, bailarinas(os) clássicos, quando sobem na ponta dos pés.

Entretanto, percebo que é importante um preparo mais cuidadoso do aluno e da aluna na lida com esta técnica exigente, pois a falta de preparo corporal, a falta de conhecimento, a falta do estudo e do preparo do professor (até mesmo na condução das aulas), o uso precoce e errado da sapatilha de Ponta podem culminar em experiências negativas. E estas questões se mesclam com as citações trazidas no referencial teórico desta pesquisa e casam com a fala dos bailarinos e bailarinas respondentes que contribuem com seus relatos de experiência. “A sapatilha de Ponta representa uma transição na formação que pode ser encarada como um verdadeiro ritual de passagem” (LOPES, 2016, p.17). Porém,

[...] a formação em *ballet* clássico é de responsabilidade da escola de dança, e se concretiza através da intencionalidade, conhecimento e experiência do professor que está à frente de cada estágio de formação. Lidar com corpos em desenvolvimento, dentro de um contexto técnico e artisticamente peculiar, é uma difícil tarefa (LOPES, 2016, p. 17 e 18).

Logo, o papel do professor que está ensinando é fundamental. Ele necessita, ter uma formação apropriada, um conhecimento específico e aprofundado de como é formado e de como funciona o corpo para compreendê-lo no *ballet*. Além disso, entender as abordagens pedagógicas no ensino desta arte também apontam como sendo uma necessidade. Não adianta o professor entender e executar perfeitamente a técnica e não saber como passar e a melhor forma de passar o conhecimento aos seus alunos a fim de auxiliá-los na dança de *ballet* nas Pontas. Do mesmo modo, considero importante a experiência do professor com o *ballet* clássico (o que não é tão simples de ser adquirido, visto que exige tempo e estudo). Logo, saber ensinar (ter esta formação pedagógica) e ter o conhecimento e experimentação desta técnica em seu corpo (no caso, das sapatilhas de Pontas), me parecem pontos importantes a serem pensados pelas escolas de *ballet* ao escolherem seus professores.

O uso da sapatilha de Ponta deve ser executado com cuidado e atenção em cada etapa e em cada detalhe para o seu bem estar e da formação do(a) aluno(a), afinal, “a rica tradição do *ballet* continua a ser transmitida como sempre foi: de professor a aluno; de coreógrafo a elenco; de profissional a iniciante. Todos são pessoalmente engajados na perpetuação dessa forma de arte” (LOPES, *et al*, 2016, p.18).

7. FATORES DE ATENÇÃO PARA O ENSINO DO USO DAS SAPATILHAS DE PONTA

A partir de todos os dados quantitativos e qualitativos obtidos nesta pesquisa de trabalho de conclusão de curso, desenvolvi, neste capítulo final, elementos que considere importantes para serem focados pelos professores de *ballet* clássico relacionados ao ensino desta dança associada ao uso das sapatilhas de Pontas a fim de evitar lesões e, conseqüentemente, garantir um ensino mais responsável, consciente e produtivo desta arte. Assim, proponho o que chamei de “*Fatores de Atenção para o uso das sapatilhas de Pontas*” como pontos “chaves”, fundamentais para se pensar e deter atenção especial não apenas durante as aulas, mas durante todo o percurso de acompanhamento do(a) professor(a) com o aluno(a).

Ao total, elenquei oito fatores, os quais apresento e detalho a seguir.

1) Formação e conhecimento do professor: O professor que vai auxiliar os alunos nas aulas de Pontas deve possuir conhecimento teórico, prático e reflexivo bem desenvolvido acerca do funcionamento do *ballet* clássico. Assim, é pertinente que exista essa reflexão de sua real capacidade (se está preparado (a) para ensinar esta técnica), de sua consciência corporal, de pesquisa e passagem deste conhecimento para seus alunos. Considero importante que o professor exerça também esta reflexão consigo mesmo, que pense na responsabilidade que se deve ter com o bailarino e com a carreira deles, e ao mesmo tempo, com os corpos desses bailarinos. O profissional deve ser qualificado, ter formação na área, experiência, estudo, conhecimento, mas principalmente ter muito cuidado e sempre continuar atualizando seus estudos e adquirindo mais conhecimentos. Muitos respondentes do questionário online, relataram as suas experiências com profissionais que não estavam preparados, indicando que seus professores, possivelmente, poderiam ter evitado suas lesões com o uso das sapatilhas de Pontas. Vários autores apontam os professores como elementos fundamentais nesse processo, como Rufino (2011) (sobre a técnica mal executada que não deixa de ser responsabilidade do

professor), Grego (1999) e Guimarães (2001) (sobre a técnica imprópria na tentativa de alcançar um movimento e não correção do professor). Assim, o primeiro fator de atenção que considero pertinente (a partir desta pesquisa) é que o professor não apenas tenha certa formação técnica/prática em *ballet* (em especial com o uso das sapatilhas de Pontas), como também tenha um conhecimento pedagógico para o ensino dessa arte focando estas sapatilhas (como um curso de graduação que aprofunde estes conhecimentos em sua amplitude na área, estimulando a capacidade reflexiva do ensino e conhecimento do profissional).

2) Identificação da maturidade da (o) bailarina (o) para o uso das Pontas:

Outro fator de atenção para o professor é o de identificar se o aluno possui musculatura forte (adequada) e está apto para começar a fazer uso das sapatilhas de Ponta. Tendo o conhecimento do processo do uso destes sapatos de *ballet*, a identificação desta maturidade fica mais fácil. Porém, além de ter esse cuidado, é importante também analisar o tempo em que o aluno realiza aulas de *Ballet Clássico*. Isso porque o aluno pode ter uma boa musculatura (como pés fortes, por exemplo), mas não tem maturidade corporal associada ao *ballet* clássico. O tempo mínimo que considero pertinente para essa desenvoltura corporal vai de acordo com os autores pesquisados (como Sampaio), ou seja, de 2 a 3 anos de treinamento diário para, então, iniciar o trabalho de iniciação à dança sobre as Pontas dos pés.

Destaco também, a importância do professor saber, perceber e ter um cuidado com o aluno na questão emocional também, pois muitas vezes o aluno pode ter a musculatura ideal, a maturidade corporal, mas não ter a maturidade emocional. Ou seja, o aluno precisa estar preparado emocionalmente para saber se adaptar e lidar com o uso da sapatilha (que nem sempre é fácil).

Assim, nesse fator temos três pontos a serem considerados, como a identificação (a) da maturidade corporal do(a) aluno(a) (ou seja, pessoas com mais de 11 anos, normalmente), (b) maturidade emocional e (c) do tempo para que essa maturidade aconteça.

3) Preparo corporal especial para o uso das Sapatilhas de Ponta: Ainda que os(as) alunos(as) tenham a maturidade alcançada para o uso das sapatilhas de

Pontas, trago aqui a atenção para o preparo corporal especial. Ou seja, é necessário que existam exercícios para o uso destas sapatilhas, como aquecimentos específicos, exercícios adequados para cada faixa etária e nível no uso das sapatilhas de Pontas, desde as primeiras aulas e durante todo o percurso histórico da bailarina com estas sapatilhas. Por isso, é necessário que o professor que for orientar os (as) alunos (as) neste momento tão importante e delicado, sempre esteja atento a tudo o que está acontecendo nas aulas, com todo cuidado e atenção possível focado neste preparo corporal.

4) Preparo emocional e consciente sobre o uso das Sapatilhas de Ponta:

Além do cuidado com o preparo corporal, considero pertinente - a partir dos dados obtidos nesta pesquisa - que o professor atente para o preparo emocional e consciente de seus alunos no uso das sapatilhas de Ponta. Ou seja, podemos ter alunos com alto grau de maturidade física e emocional, com um ótimo preparo, mas sem uma consciência e conhecimento de como otimizar o uso destas sapatilhas a fim de evitar lesões. Além disso, a maturidade emocional nem sempre indica um preparo emocional, ou seja, o (a) aluno (a) pode ter maturidade para compreender como usar a sapatilha de Ponta, mas pode não estar preparado (a) emocionalmente ainda para se fazer uso dela.

Este preparo vem do professor que deve estar atento e passar os cuidados, os riscos, as dicas e demais informações importantes para seus alunos. Considero esse fator de atenção importante, porque como podemos ler e analisar no resultado da análise do questionário, alguns respondentes não estavam preparados para subir na ponta dos pés. Passar informações como: ter cuidado em como costurar as fitas e o elástico das sapatilhas a fim de evitar lesões; informar os tipos de pés e sapatilhas adequadas; identificar os limites de seus corpos; identificar as ponteira de proteção adequadas para cada, compreender que o processo não é simples e leva tempo, saber a posição correta para calçar os sapatos e do modo como o pé sobe na Ponta, etc., seriam alguns dos tipos de preparo emocional e consciente destes alunos sobre as sapatilhas de Pontas.

5) Atenção à escolha das Sapatilhas de Ponta: Este fator está atrelado a questões mais técnicas de atenção no momento da escolha da sapatilha de

Ponta. Hoje possuímos uma diversidade de sapatos e proteções que auxiliam na dança nas Pontas. Logo, esse fator é fundamental para que se evite lesões. O professor, detentor deste conhecimento, deve auxiliar os(as) alunos(as) a reconhecer seus tipos de pés e entender qual tipo de sapato lhe é o ideal. Nem todas as sapatilhas de Pontas funcionam em todos os pés. Por isso, possuímos sapatilhas reforçadas, mais suaves, super reforçadas, com gaspes altas, gaspes baixas, ponteiros de silicone, sapatilhas frouxas ou apertadas demais, gaspes largas, gaspes mais afinadas, ponteiros de tecido, uso de esparadrapo, etc. Todos estes pontos são fundamentais na escolha das sapatilhas de Pontas a fim de evitar lesões durante a dança. Por exemplo, sapatilhas com calcanhares apertados tendem a criar bolhas no calcanhar, especialmente quando a bailarina faz a “meia ponta” ao subir e descer das sapatilhas de Pontas.

Talvez na primeira escolha (ou até a bailarina ou bailarino ter um preparo emocional e consciente sobre elas), seria interessante ter algum profissional que seja qualificado em *fitting* para dar um suporte maior na escolha. É comum as marcas internacionais como *Gaynor Minden*, *Grishko*, *BLOCH* e *FREED* oferecerem em suas lojas o serviço gratuito de *fitting* na hora da compra de uma nova sapatilha. Aqui no Brasil, as marcas de sapatilhas só começaram a dar importância ao *fitting* recentemente (MEIA PONTA, 2022).

Orientar e explicar como costurar as fitas na sapatilha, como calçar-la, como colocar a ponteira e como amarrar as fitas é uma das partes mais importantes do processo, porque o elástico - por exemplo - ajuda a proteger, a dar firmeza ao subir na ponta dos pés, mas para isso acontecer ele tem que estar costurado de maneira correta. Por isso, destaco aqui, a citação do autor Sampaio (2013), para reafirmar, como deve-se costurar as fitas e o elástico na Sapatilha de Ponta:

Primeiro, costure as duas Pontas do elástico acima da costura do calcanhar, de modo que o elástico dê uma "volta completa no tornozelo". Costure uma fita (aproximadamente 45 cm) de cada lado da sapatilha. Para saber o lugar exato, dobre o calcanhar da sapatilha 167 em direção a sola. O lugar onde a lona está dobrada é onde a fita deve ser costurada. Ao calçar a sapatilha, o elástico já entra em volta do tornozelo. Passe a fita de fora primeiro na frente da perna, depois passe a fita de dentro, que fica por cima e depois mais uma volta completa com as duas no tornozelo e as amarre atrás ou no lado de fora da perna, (como dançamos en dehors esse nó fica para trás) com dois nós (não tem laço), corte o excesso. Certifique-se que ele não vai soltar, e coloque as pontinhas da fita para dentro da parte amarrada. Muitas bailarinas molham com um pouco de água esse nó, para que

não se solte ao dançar. Algumas bailarinas cosem elásticos nos lugares onde as fitas passam pelo tendão de Aquiles, para não machucá-lo. Não suba a fita pela perna ao enrolá-la. Ela deve ficar bem embaixo, amarrada junto ao tornozelo. O trabalho muscular durante esse aprendizado deve ser lento e gradual e professores devem ficar atentos a idade correta em que alunas devem iniciar esse treinamento e não permitir que essa iniciação seja prematura (SAMPAIO, 2013, p. 167).

6) Acompanhamento emocional e corporal durante o processo: Este fator dialoga com os demais com a diferença da palavra “acompanhamento”. Ou seja, os primeiros abordavam mais o processo inicial do uso das Sapatilhas de Pontas. Neste, o foco é durante todo o processo. Significa que não adianta prepararmos nossos alunos e alunas para o uso inicial e não acompanhar o processo todo de sua carreira amadora e atuação no *ballet*. Ou seja, podemos ter alunos e alunas com todos os fatores de atenção citados anteriormente, mas que, ao longo do processo não acompanham corporalmente as exigências, ou sentem dificuldades, ou mesmo acabam por desenvolver algum problema emocional no percurso devido a diferentes frentes.

Por isso, é fundamental que o professor esteja atento durante toda a trajetória de seus alunos, identificando possíveis pistas de que é necessário alguma pausa, alguma atenção especial ou mesmo suporte de seus alunos.

Considero importante que o professor repense suas estratégias de acordo com essa evolução dos alunos e alunas com o uso das Sapatilhas de Pontas, a fim de auxiliar seus alunos e identificar o que cada um necessita, para assim conseguir dar continuidade neste processo de Pontas sem lesões.

7) Atenção ao tempo de uso da Sapatilha de Ponta: Outro fator importante para focar a atenção dos professores em seus alunos é relacionado ao tempo de execução de cada passo, de cada exercício e o tempo de duração dos ensaios/ aulas e espetáculos. Conforme citado por diferentes autores na pesquisa bibliográfica (GUIMARÃES, 2001; FUHRMANN, 2010) e pelos respondentes da pesquisa *survey*, muitas lesões foram ocasionadas por esforço repetitivo, por cobrança de seus professores em busca de movimentos “perfeitos”, ou mesmo por dedicação dos próprios bailarinos e bailarinas que exigem demais de si próprios. Muitas vezes este fator de atenção é deixado de lado justamente pelo grau de exigência de grandes companhias que acabam por extrapolar horas de treinamento e de ensaios, assim, gerando lesões

desnecessárias. Muitas vezes a falta de cuidado neste ponto se dá pela cobrança de companhias, de concursos e demais fatores que envolvem uma exigência sobre humana.

8) Respeito ao corpo do(a) aluno(a): Cada corpo irá possuir características individuais que devem ser percebidas e respeitadas pelo professor. Desse modo, é importante que o professor que irá atuar no ensino do uso das sapatilhas de Pontas conheça previamente seus alunos ou, ao menos, estude seus corpos. Por exemplos, alunas com pés mais fracos não devem utilizar sapatos muito duros ou mesmo com gaspes muito altas. Do mesmo modo, entender as melhores sapatilhas para cada tipo de pé e auxiliar as alunas na troca de suas sapatilhas, compreendendo a ação do corpo sob a sua extensão: as Pontas.

Também é preciso compreender os limites e capacidades individuais de cada aluno ou aluno no uso das Ponta. Perceber o cansaço, perceber as dificuldades anatômicas, de execução e de técnica são fatores primordiais para o sucesso de não ter lesões. Assim, identificando e respeitando estes pontos, é possível não apenas centrar a atenção no melhoramento de certos aspectos relacionados às Pontas de uma forma mais cuidadosa (como exercícios de fortalecimento dos pés, de aumento do *en dehors*, de criação de fôlego, “limpeza” da técnica, etc.), como acredito também ser possível evitar lesões nestes artistas pelo uso das Pontas

A partir deste oito fatores de atenção para o ensino do uso das Pontas por bailarinas e bailarinas que trago aqui, penso ser capaz de fazer com que o ensino desta técnica ocorra de forma mais otimizada, menos traumática, mais atenta e com mais qualidade, evitando assim, qualquer tipo de lesão (ou eliminando a chance de grande parte delas ocorrerem). Minha proposta não é simplesmente partir destes oito pontos como “verdades absolutas”, mas sim demonstrar que estes fatores surgem de minha pesquisa de mapeamento teórico e da própria fala dos 99 bailarinos e bailarinas (utilizadores de Pontas). Logo, estes fatores são sistematizações capazes de serem aplicadas no ensino de *ballet* de uma forma simples, mas que exige atenção e cuidado (em especial, com as alunas e alunos que subirão nas Pontas).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta pesquisa, parti do objetivo de tentar *compreender, a partir do relato de bailarinas(os) clássicas(os), quais são as possíveis lesões ocasionadas pelo uso das sapatilhas de Ponta e propor fatores de atenção da(o) professora(o) para o ensino desta técnica*. Para isso, eu iniciei trazendo um breve histórico da história do *ballet* e da própria sapatilha de Ponta justamente para que possamos compreender qual o seu sentido, seu significado e importância dentro desta arte. Logo depois, mostro que a anatomia de uma bailarina ou bailarino (em especial com a sapatilha de Ponta) é diferenciada e extremamente exigente de um preparo muscular e técnico especial, visto que ela não é exatamente a mesma de um corpo em posição natural. Assim, desenvolvi dois capítulos teóricos com a finalidade de apresentar essa relação da sapatilha de Ponta e o *ballet* e sua ação e percepção do corpo da(o) bailarina (o).

Posteriormente, apresentei o meu percurso metodológico que se dá nesta pesquisa quanti-qualitativa dividida nos dois momentos: a do mapeamento teórico (com base em artigos de autores que focam as lesões corporais nas bailarinas e seus motivos) e a da aplicação de uma pesquisa *survey*. Meu objetivo aqui foi não apenas de trazer as pesquisas sobre o tema e, a partir dela, traçar dados quantitativos descritos nessa literatura com relação aos tipos de lesões e seus motivos, como também, escutar o que os bailarinos e bailarinas falam e experienciaram com o uso das sapatilhas de Ponta. Assim, pude criar novas tabelas e novos dados cruzando estas informações, apontando para uma percepção mais geral do uso destes sapatos do *ballet*.

Por meio dos dados, pude perceber alguns pontos importantes sobre as principais lesões que são: bolhas, calos, torções, joanetes, tendinite, distensão muscular, lesão na cartilagem, fratura, artrite, luxação, entorse, ruptura de ligamento, rompimento parcial do tendão e neuroma de morton. Logo, a maior parte dos apontamentos trazidos por meio do mapeamento teórico, conversavam com os relatos das bailarinas e bailarinos que usavam ou usam a sapatilha de Ponta. Entretanto, alguns pontos foram se apresentando com frequência nas

falas destes artistas da dança, como a falta de preparo e cuidado do professor com os alunos e as alunas que iniciavam a usar as Pontas.

Do mesmo modo, pude compreender os principais motivos para que estas lesões ocorressem como: o excesso de repetição e de tempo dos ensaios/ aulas e conseqüente uso prolongado destes sapatos, o estresse físico e emocional, a fadiga, a exaustão, o uso de sapatilha de Ponta inadequada para o tipo de pé, a má condução e ausência de conhecimento do professor, o excesso de exigência dos professores/academia ou mesmo dos pais para o melhor desempenho das bailarinas e dos bailarinos, o uso das Pontas muito cedo e por corpos imaturos fisicamente e emocionalmente, a falta de preparo corporal (e aquecimento para a execução dos exercícios) e, por fim, a, predisposição genética.

A partir disso, problematizei a preparação da bailarina para o uso das sapatilhas de Pontas e, também, do próprio professor que passa esta técnica. Percebi que de acordo com os resultados obtidos, muitos respondentes não se sentiam bem preparados no momento que subiram na ponta dos pés. Boa parte não se sentia preparado emocionalmente. Também pude perceber vários relatos questionando a falta de preparo do próprio professor no momento de ensinar esta técnica.

Assim, após a análise destes dados, propus oito fatores de atenção, que foram: (1) formação e conhecimento do professor que deve não apenas ter a experiência com a técnica do *ballet*, quanto pedagógica; (2) a identificação da maturidade da (o) bailarina (o) para o uso das Pontas (tanto emocional, quanto corporal); (3) o preparo corporal especial para o uso das sapatilhas de Ponta (que é diferente do preparo para exercícios na meia ponta); (4) preparo emocional e consciente sobre o uso das sapatilhas de Ponta feito pelo professor para os alunos; (5) a atenção à escolha das sapatilhas de Ponta adequadas para cada bailarina(o); (6) o acompanhamento emocional e corporal durante o processo (ou seja, o acompanhamento dos(as) alunos(as)); (7) a atenção ao tempo de uso da sapatilha de Ponta a fim de evitar lesões por excesso e (8) respeito ao corpo do (a) aluno (a) especialmente quanto às exigências do professor.

Reforço ainda que um dos intuitos desta pesquisa foi o de criar um material que sirva como base de ensino e aprendizagem na carreira profissional

de professores de *ballet*, para que eles possam aplicar estes fatores de atenção no ensino do uso da sapatilha de Ponta. Ao mesmo tempo, considero também importante pensar nos bailarinos (as) quando forem se aprofundar sobre temáticas acerca do uso da sapatilha de Ponta, ou seja, que meu trabalho possa ajudar na sua formação e construção de conhecimento.

Por fim, e não menos importante, trago aqui a fundamental importância do professor para o sucesso do ensino do uso das sapatilhas de Pontas sem lesões (ou com o mínimo delas). Por isso elenquei os fatores como modo de contribuição para esta reflexão que não se esgota aqui, mas abre espaço para outras pesquisas que envolvam essa temática. Considero que este professor bem preparado tecnicamente (pela formação em *ballet* clássico) juntamente com um curso de licenciatura em Dança, pois, na minha visão é necessário também ter um estudo teórico em dança, que só tem a acrescentar na bagagem deste professor, e assim, juntando a formação em *ballet* clássico, mais a graduação em dança, constituirão um profissional capaz de conduzir bem suas alunas e seus alunos no desenvolvimento desta técnica na ponta dos pés que encantou e até hoje encanta o mundo da Dança.

REFERÊNCIAS

BATISTA, FREITAS, PEREIRA, A. D. P. **manual de normas UFPEL para trabalhos acadêmicos**. 2019.

BOTAFOGO, A. **como se dá a formação de um bailarino**. Publicação 26 de Abril de 2017. Disponível em: < <https://anobotafogomaison.com.br/como-se-da-formacao-de-um-bailarino/#>> Acesso em: 14.06.2021.

BUSSEL, D. **sobre a Royal Academy of Dance**. Publicação 15 de Novembro de 2019. Disponível em: <<https://br.royalacademyofdance.org/about-the-rad/>> Acesso em: 14.06.2021.

CAMPOS, E. R. **a expressão Dança Inclusiva em artigos online: um breve panorama**. UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS. 2014.

CASTRO, C.K. **métodos de Ballet Clássico: uma perspectiva histórica**. Dissertação do Mestrado em Estudos de Linguagens. CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE MINAS GERAIS. 2014.

COSTA, M.S.S **características e frequência de lesões musculoesqueléticas e análise estabilométrica em bailarinos**. Dissertação do Mestrado Acadêmico em Ciências da Reabilitação. CENTRO UNIVERSITÁRIO AUGUSTO MOTTA. 2013.

FREDERICO, Renata Alves. **Prevenção de lesões em bailarinos: Revisão de literatura**. Trabalho de Conclusão de Curso, Graduação, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2019.

GAMA T.J. AGOSTINI B.R **relato de bailarinos sobre a incidência de lesões no ballet clássico nas academias da cidade de Fortaleza/ CE. Fiep Bulletin – Volume 84- Special Edition- Article I – 2014**.

GERHARDT. T, E; SILVEIRA. D. T. **Métodos de Pesquisa**. Coordenado pela Universidade Aberta do Brasil – UAB/UFRGS e pelo Curso de Graduação Tecnológica – Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/UFRGS. – Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GREGO, LI. G.; MONTEIRO; H. L; PADOVANI; C. R; GONÇALVES; A. **lesões na dança: estudo transversal híbrido em academia da cidade de Bauru-SP**: Revista Brasileira de Medicina do Esporte Abr 1999, Volume 5 Nº 2 Páginas 47 a 54.

GUIMARÃES, A.C.A. SIMAS, J.P.N. **lesões no ballet clássico**. Maringá, v.12, n.2, p. 89-96, 2. sem. 2001.

Imagens do livro “**ballet passo a passo**”, de Flávio Sampaio, Paracuru, 2013.

LANCELOTI C. **Meia ponta**, 2019. Meia Ponta *Ballet*. Disponível em: <https://meiapontaballet.com/2019/07/11/falando-sobre-Pontas-e-a-importancia-do-fitting/>. Acesso em: 28 nov. 2021.

LOPES, J.S. **sobre as Pontas dos pés: considerações a respeito do ensino do *ballet* clássico, do seu imaginário e da saúde: Universidade Federal de Pernambuco, 2016.**

RUFINO, R.M.L. **Estudo anatómico do equilíbrio em Pontas no *Ballet*, 2011.**
SAMPAIO, F. ***ballet* passo a passo. Paracuru, 2013.**

SILVA, L .C; CARNEIRO, L.; CARNEIRO, M. M. C.P. **lesões causadas por uso de sapatilhas de Ponta em bailarinas, 2014.**

Anexos

Questionário online

ANEXO A

Pesquisa sobre o uso da sapatilha de Ponta em bailarinas(os)

Este é um questionário para quem já FEZ OU FAZ aulas de BALLET CLÁSSICO e já USOU OU USA SAPATILHA DE PONTA.

Ele tem como objetivo auxiliar e complementar a realização de meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) em Dança-Licenciatura da Universidade Federal de Pelotas - UFPEL.

O questionário é TOTALMENTE ANÔNIMO, por isso, fique à vontade para responder de acordo com a sua vivência e a sua experiência!

Desde já, agradeço sua participação! :)

Karina Silva.

1. Qual o gênero que você se identifica? *

Marcar apenas uma oval.

- Mulher
- Homem
- LGBTQIA+
- Prefiro não me identificar
- Outro

2. Qual a sua idade? *

Marcar apenas uma oval.

- Menor de 12 anos
- De 13 a 18 anos
- De 19 a 28 anos
- De 29 a 69 anos

ANEXO B

3. Com que idade você começou a dançar Ballet Clássico? *

Marcar apenas uma oval.

- Entre 2 e 6 anos.
- Entre 7 e 9 anos.
- Entre 10 e 12 anos.
- Entre 13 e 18 anos.
- Entre 19 e 28 anos.
- Entre 29 e 38 anos.
- Entre 39 e 45 anos.
- Entre 45 e 60 anos.
- Mais de 61 anos.

4. Há quanto tempo você dança ou dançou Ballet Clássico? *

Marcar apenas uma oval.

- Menos de um ano
- Mais de um ano
- 2 anos
- 3 a 5 anos
- 6 a 11 anos
- 12 a 16 anos
- 17 a 20 anos
- Mais de 20 anos

ANEXO C

5. Com quantos anos você fez a primeira aula com a Sapatilha de Ponta? *

Marcar apenas uma oval.

- Com menos de 10 anos.
- Entre 11 e 12 anos.
- Entre 13 e 15 anos.
- Entre 16 e 18 anos.
- Com mais de 18 anos.

6. Você já machucou o seu pé, dedos ou alguma parte do seu corpo por causa da Sapatilha de Ponta? *

Lembrando que uma simples bolha ou uma unha encravada já pode ser considerada um machucado. ;)

~~Marcar apenas uma oval.~~
Você já machucou o seu pé ou alguma parte do seu corpo devido ao uso da

- Sim
- Não.

Então, vamos continuar conversando mais um pouquinho. :)

ANEXO D**1. Em qual local do seu corpo você sofreu lesão? ***

Por favor, marque TODAS as opções em que você já se machucou.

Marque todas que se aplicam.

- Unhas
- Dedos dos pés
- Pé
- Calcânhar
- Tornozelo
- Canela
- Panturrilha
- Joelhos
- Coxas
- Quadril
- Costas
- Outro: _____

2. Quais tipos de lesões você sofreu? *

Você pode marcar mais de uma opção.

Marque todas que se aplicam.

- Bolhas
- Calos
- Joanete
- Tendinite
- Lesão na cartilagem
- Fratura
- Distensão muscular
- Artrite
- Luxação
- Torção
- Distensão de ligamento
- Entorse de tornozelo

ANEXO E

3. Por qual motivo você acha que fez estas lesões? *

Pode ser sincera(o), pois lembramos que o questionário é anônimo.

4. Quais destas situações você acha que podem ter ocasionado lesões no seu corpo por uso da Sapatilha de Ponta? *

Você pode marcar mais de uma opção.

Marque todas que se aplicam.

- Iniciei muito cedo o uso da sapatilha.
- Imaturidade corporal e/ou muscular.
- Falta de conhecimento ou preparo para a execução de determinado passo.
- Falta de aquecimento.
- Sapatilha inadequada para o meu pé.
- Uso errado da sapatilha de Ponta.
- Pressão psicológica pela família.
- Pressão psicológica pelo professor/ensaiador.
- Excesso de ensaio/aula.
- Lesão por esforço repetitivo.
- Execução errada do passo.
- Má postura.
- Estresse e falta de concentração.
- Cansaço físico excessivo.
- Treinar em espaço inadequado.
- Acidente - como escorregar ou bater em alguém.
- Outro: _____.

ANEXO F

5. Você acha que foi bem preparada (o) para iniciar o uso da Sapatilha de Ponta? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim.
- Não.
- Talvez.

6. Por favor, justifique a sua resposta anterior. *

7. Como eram as suas PRIMEIRAS aulas com o uso da Sapatilha de Ponta? *
Você pode marcar mais de uma opção.

Marque todas que se aplicam.

- Iniciava e terminava somente com exercícios na barra nas pontas.
- Exercícios na barra nas pontas e, após, no centro na meia ponta.
- Exercícios na barra nas pontas e, após, no centro com a Sapatilha de Ponta.
- Exercícios direto no centro da sala com o uso da Sapatilha de Ponta.

8. Nas suas primeiras aulas de ponta, haviam exercícios de aquecimento? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim, ANTES de colocar a Sapatilha de Ponta.
- Sim, COM a Sapatilha de Ponta.
- Não.

ANEXO G

9. Você acha que as suas PRIMEIRAS aulas com a Sapatilha de Ponta foram bem conduzidas? *

Marcar apenas uma oval.

Sim.

Não.

Talvez.

10. Por favor, justifique a sua resposta anterior. *

11. Você já fez aulas, ensaios, espetáculos/ apresentações mesmo lesionado(a)? *

Marcar apenas uma oval.

Sim.

Não.

12. Por favor, justifique a sua resposta anterior. *

ANEXO H

13. Aqui é um espaço para você comentar o que quiser e achar pertinente sobre a sua experiência com o uso da Sapatilha de Ponta. =)

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

ANEXO I

Link do questionário online:

<https://forms.gle/YShKKy7UV1mxj9968>

Link das respostas na tabela Excel:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1HHqC5w-FfspDjK6zRqfQGCMHuXwbdcLSGPLMAeQm61s/edit?usp=sharing>