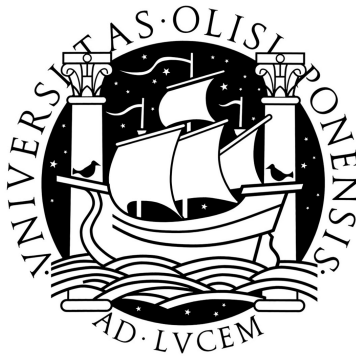


UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE BELAS ARTES



ESTUDO ANATÓMICO DO EQUILÍBRIO EM PONTAS NO BALLET

Rosa Maria Lima Rufino

Mestrado em Anatomia Artística

2011

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE BELAS ARTES



ESTUDO ANATÓMICO DO EQUILÍBRIO EM PONTAS NO BALLET

Rosa Maria Lima Rufino

Mestrado em Anatomia Artística

Dissertação Orientada pela Prof.^a Doutora Isabel Ritto

2011

RESUMO

No ballet clássico, as pontas são sinónimo de maturação e excelência técnica. Para o observador comum, as bailarinas aguentam-se, “magicamente”, nas pontas dos pés. Neste estudo procura-se descobrir o que está por trás do equilíbrio da bailarina de ballet clássico, em pontas. Este estudo inicia-se com uma breve análise da história da dança, contextualizando as origens do ballet e da prática desta dança na ponta dos pés. De seguida, foram analisadas as características morfológicas da ponta, bem como a constituição óssea e muscular do pé. Por fim, a técnica e as estratégias usadas pelo posicionamento do ballet para que o equilíbrio seja prolongado.

O ballet surge na corte europeia, por volta do século XV, como dança nobre, colectiva. A teorização e a adaptação aos movimentos e danças populares fez com que sobrevivesse ao passar dos tempos. A dança em pontas surge aquando da utilização de uns sapatos que, servindo propósitos cénicos, levitavam a etérea bailarina romântica. O equilíbrio em pontas só é possível graças à evolução destes sapatos, que está directamente relacionada com a evolução da técnica e com a compreensão das pontas como instrumento de trabalho, em vez de elemento cénico. O arranjo arquitectural dos ossos, e o equilíbrio muscular dos pés, a manutenção da postura e alinhamento correctos contribuem para a estabilidade esta posição.

palavras-chave: anatomia do pé, ballet, equilíbrio, história da dança, sapatos de ponta.

ABSTRACT

For classical ballet, *pointe* is synonym of maturity and exquisite technique. For the common people, ballerinas magically stand up on top of their toes.

This paper is about finding what is behind the balance on pointe of classical ballet dancers.

This study begins with a brief dance history analysis, putting ballet and pointe origins in context. Then the analysis is extended to the morphologic characteristics of the pointe shoes, to the bone and the muscular structures that facilitate the ballerina's balance on pointe. Finally, we review strategies and postural techniques that enlarge the balancing time.

Ballet appears for the first time on the european courts, around the 15th Century, as a noble collective dance. Classical ballet survived trough times because it was theorized and adapted to the dances and movements of the people.

Pointe dance springs when some people started to use some shoes that, feeding stage and scenic purposes, lift the ethereal romantic ballerina. The balance on pointe is only possible thanks to the evolution of these shoes. The evolution of the shoes is connected to the evolution of technique and to the understanding of the shoes as an instrument of work instead of just scenic features.

keywords: foot anatomy, ballet, balance, dance history, pointe shoes.

AGRADECIMENTOS

Não poderia deixar de agradecer a todos aqueles que directa ou indirectamente contribuíram para a concretização deste trabalho:

À professora Isabel Ritto, por me ter guiado sempre, mesmo nas alturas em que o meu trabalho foi menos constante. Por todo o apoio dado, pela paciência, afabilidade e compreensão.

Ao professor Daniel Tércio por ter tido a amabilidade de me receber e me disponibilizar fontes e referências que enriqueceram este trabalho.

À Faculdade de Motricidade Humana e à Escola Superior de Dança por me deixarem passar longas horas numa biblioteca de uma escola a que não pertencia.

À professora Sandra Leite, a minha professora de ballet clássico e contemporâneo, por ter revisto o texto, sugerido e disponibilizado fontes bibliográficas. Por ser uma inspiração de do amor e dedicação ao trabalho. E por me ter ensinado a gostar de dançar. À minha professora de ballet clássico, Joca, por me ter ensinado que a técnica não é absurda.

A elas lhes devo os conhecimentos que me permitiram ponderar nesta hipótese de trabalho.

Ao meu avô António e à minha avó Maria, porque acreditaram em mim mesmo nas alturas piores da minha vida. Por me terem apoiado sem eles, nunca teria conseguido fazer este curso.

À minha mãe por me ter ensinado a ser filha, por ser um exemplo de força e coragem e por não ter desistido de mim.

À minha família (de sangue e por afinidade) por me ter apoiado, directa ou indirectamente.

Às minhas colegas Vânia, Teresa e Cláudia, por terem as palavras certas nos

momentos certos.

À Ana Bouça por ter a paciência e a capacidade de me rever o texto.

Às Ana Pereira e ao Ricardo por me aturarem sempre que começo a ficar ansiosa.

Aos meus amigos do peito: Mariana, Xico e Bárbara.

Aos meus irmãos e ao meu pai.

DEDICATÓRIAS

Dedico o trabalho que tive ao meu pai, ao meu padrinho,
e à minha avó que me fez moamba.

Índice

1. INTRODUÇÃO, 1
2. APONTAMENTOS DA HISTÓRIA DA DANÇA, 3
 - 2.1. PRÉ-HISTÓRIA, 3
 - 2.2. ANTIGOS IMPÉRIOS E CIVILIZAÇÕES PRÉ-CLÁSSICAS, 5
 - 2.2.1. ORIENTE PRÓXIMO, 5
 - 2.2.1.1. HEBREUS, 6
 - 2.2.1.2. EGÍPTO, 7
 - 2.3. ANTIGUIDADE CLÁSSICA, 9
 - 2.3.1. GRÉCIA, 9
 - 2.3.2. ROMA, 11
 - 2.4. IDADE MÉDIA, 13
 - 2.5. RENASCIMENTO, 15
 - 2.6. BARROCO, 19
 3. O SAPATO DE PONTAS, 24
 - 3.1. EVOLUÇÃO DOS SAPATOS DE PONTA, 24
 - 3.2. MORFOLOGIA DO SAPATO, 29
 - 3.3. TIPOS DE PONTAS VS TIPOS DE PÉS, 33
 4. O PÉ, 41
 - 4.1. OSTEOLOGIA, 41
 - 4.2. ARTROLOGIA, 47
 - 4.2.1. MOVIMENTOS ARTICULARES, 49
 - 4.3. MIOLOGIA, 58
 5. MÚSCULOS ESSENCIAIS PARA O TRABALHO EM PONTAS, 62
 - 5.1. POSIÇÃO PLANAR, 63
 - 5.2. MEIA-PONTA, 63
 - 5.3. PONTA, 58
 6. EQUILÍBRIO, 66
 - 6.1. TÉCNICA DO BALLET CLÁSSICO, 67
 - 6.2. ANÁLISE FÍSICA DO EQUILÍBRIO, 72
 7. CONCLUSÃO, 76

ÍNDICE DE IMAGENS, 79

BIBLIOGRAFIA, 80

1. INTRODUÇÃO

A internacionalização do ballet criou raízes para que esta dança não fosse esquecida. Porém, com surgimento da dança moderna por volta dos anos 20 (Au, 1998:87), o ballet e a dança em pontas começou a ser posta em questão. Numa altura em que as mulheres se libertavam dos espartilhos, as pontas e a técnica rígida do ballet clássico eram símbolo de uma estética ultrapassada.

O ballet clássico não desapareceu, porém é provável que uma das razões para os sapatos de pontas tenham permanecido quase imutáveis até aos anos 90 do séc.XX, seja esta alteração do interesse de exploração e investigação. As bibliotecas das escolas de dança reflectem esta preferência pela reflexão teórica ou técnica das artes do espectáculo, dos vários movimentos e mestres de dança a partir do modernismo da dança, em detrimento da técnica específica do ballet e das pontas.

Todavia, a dúvida acerca do impacto das pontas no corpo permanece. Aos olhos de um observador não-treinado, a dança na ponta dos pés pode parecer atroz para o corpo ou até uma habilidade quase inexplicável.

Como será desenvolvido nos capítulos seguintes, o corpo tem as estruturas necessárias para que o equilíbrio em pontas se efectue, sem que existam danos de maior para o corpo. E a técnica do ballet clássico é uma preciosa ajuda para a manutenção do equilíbrio

Serve a presente dissertação para dar resposta à questão “Como se equilibra a bailarina em pontas?”

As técnicas de investigação escolhidas para a pesquisa do tema foram a análise documental e observação participante, dado que a candidata versou vários anos ballet clássico, a nível avançado.

O trabalho encontra-se dividido em seis partes: um apontamento da história da

dança e das origens dos sapatos de ponta; a morfologia do sapato de ponta; as estruturas ósseas e musculares do pé; os músculos que participam no trabalho do pé em ponta; o equilíbrio sobre o ponto de vista físico e da técnica do ballet.

2. APONTAMENTOS DA HISTÓRIA DA DANÇA

No ballet clássico, as bailarinas dançam em pontas, isto é, o pé assenta apenas na superfície truncada do sapato de pontas, sobre as extremidades distais das falanges distais dos dedos do pé.

Para compreender a motivação e a lógica do equilíbrio em pontas, teremos de conhecer um pouco da história da dança.

Ao contrário do pensamento comum, o ballet, na sua origem, tinha muito pouco de similar com aquilo a que hoje chamamos ballet clássico. Nem tão pouco é a dança na ponta dos pés invenção do ballet ou exclusiva desta dança.

Mais do que uma dança com uma natureza específica e fechada, o surgimento da dança nas pontas dos pés, no ballet, que pode ser referenciada na Europa, no início do Romantismo, foi uma evolução natural das danças da época, contaminada por tradições e estilos de países diferentes.

2.1. PRÉ-HISTÓRIA

A dança, sendo uma forma de comunicação, assim como a língua, é dinâmica e, por isso, sofre alterações à medida que os povos se desenvolvem. A dança pode ser factor importante na análise das culturas ou épocas históricas já que reflectem a forma de pensar, sentir e agir dos povos. A mímica foi, aliás, a primeira forma de comunicação entre os hominídeos pré-históricos (Caminada, 1999: 21).

É difícil chegar a alguma conclusão verosímil acerca dos hábitos ou costumes dos homens da idade da pedra, já que os documentos são poucos e dúbios, além de ser um

período de tempo muito lato (Boucier, 2001: 1) e geograficamente disperso (Caminada, 1999: 21). Aquele que se considera “*o primeiro documento que apresenta um humano indiscutivelmente em acção de dança tem 14 000 anos; o período histórico começa apenas cerca de oito séculos antes de nossa era*” (Boucier, 2001:1).

Porém, algumas teorias alegam que antes desse período, se praticavam danças tribais, em círculo e à volta da fogueira, ainda sem contacto entre os corpos, convulsivas e animais (Caminada, 1999: 21). Crê-se que a dança nos períodos do paleolítico, 75 000 a 15 000 a.C., e mesolítico, 15 000 a 10 000 a.C. (Caminada, 1999: 21), estaria ligada a cerimónias religiosas (Lee, 2002: 1) e rituais que colocavam o executante em êxtase (Boucier, 2001: 9). Seria normal que estas manifestações tivessem como referente os animais e a natureza, já que a colectividade vivia em função deles (Boucier, 2001: 3), (Lee, 2002: 1). Assim como existem várias teorias acerca da motivação das pinturas rupestres, existem também diversas hipóteses explicativas para a intenção subjacente às danças dessa época. Baseada na ideia recorrente de que a dança é o meio pelo qual o homem comunica com o plano dos espíritos (Lee, 2002: 1), é provável que, nesta altura, o indivíduo incarnasse determinado personagem na sua dança, assumindo as suas características e poder, tendo como fim vencer o personagem incarnado. As danças animais possivelmente serviriam este propósito, trazendo sorte nas caçadas.

No mesolítico, 15 000 a 10 000 a.C., supõe-se que já se faziam danças circulares com contacto, danças com máscara, danças fálicas, lunares, circulares corais e danças fúnebres (Caminada, 1999: 22).

Com a evolução das sociedades primitivas para povos recolectores, a forma de estar no mundo e a condição humana mudam fundamentalmente (Boucier, 2001: 9). O homem começa a cultivar o seu alimento em vez de apenas o caçar: além de praticar a agricultura, possui gado e reservas de alimento (Boucier, 2001: 9). A população aumenta. Esta forma de vida obriga o homem a estabelecer-se num espaço durante um período de tempo relativamente longo, a possuir bens e, por consequência, passa a precisar de os proteger (Boucier, 2001: 9). Dessa necessidade de organização do grupo em

colectividades mais fortes que a família, surgem as cidades (Boucier, 2001: 9). Diferentes entre elas e até rivais, seria natural que cada grupo tivesse a sua própria divindade protectora e os seus próprios símbolos e rituais, logo, dança ou danças próprias (Boucier, 2001: 9).

Supõe-se que os povos sedentários do protoneolítico (10 000 a 3 000 a.C.) e neolítico (até 1 000 a.C.) teriam danças de par, danças de vários círculos com homens e mulheres em linhas opostas e, mais tarde, danças de par misto, danças de abraço, danças de galanteio e danças do ventre, que reflectem uma estrutura de grupo e preocupações completamente diferentes do tempo das danças animais, de impulso selvagem (Caminada, 1999: 22).

Nessa altura a dança era apenas tribal. Uma reunião dos elementos de uma comunidade que através da dança perpetuam os seus valores e tradições, promovendo a unidade do grupo. A dança enquanto espectáculo só viria mais tarde com a diferenciação da sociedade em classes diferentes (Caminada, 1999: 25).

2.2. ANTIGOS IMPÉRIOS E CIVILIZAÇÕES PRÉ-CLÁSSICAS

Os documentos relativos a esta época de passagem das pinturas parietais para as representações iconográficas em cerâmica e em outras formas de arte, assim como outros documentos a partir do segundo milénio a.C. continuam a ser insuficientes para chegar a alguma conclusão cientificamente válida (Boucier, 2001: 13).

2.2.1. ORIENTE PRÓXIMO

Os primeiros impérios no Próximo Oriente teriam a suas próprias tradições e rituais, provavelmente mais integrados e comandados pela vida da cidade, em cerimónias litúrgicas e cultos de relação em vez de cultos de participação e identificação com o

espírito (Boucier, 2001:12). Qualquer grupo humano “*tende a alcançar a estabilidade pois é formado para garantir uma certa ordem, é organizado em classes especializadas em funções. (...) Cada cidade terá o seu rito, as suas danças fixas*” (Boucier, 2001:10).

Contudo apenas se poderão fazer aproximações e deduções subjectivas acerca dessas danças. Aliás, para maior exactidão, só teremos uma noção detalhada dos passos e ritmos, com as descrições que nos foram deixadas nos tratados de dança no Renascimento, depois da invenção de códigos e notações musicais e coreográficas. (Tércio, 1991:12)

Mas antes que qualquer desses sistemas pudesse ser criado, foi criada a linguagem escrita, marcando a passagem para uma nova era da civilização humana. “*Entre 3 500 e 3 000 a.C., quando o Egipto era unificado sob o poder faraónico, nasce outra grande civilização na “terra de entre-os-rios”, a Mesopotâmia*” (Janson, 1977:67). Na região que agora chamamos Iraque, entre os rios Tigre e Eufrates, habitou o povo Sumério, entre 3 000 e 2 340 a.C. (Janson, 1977:67), pioneiro da civilização ao inventar a escrita, marcando assim a saída da pré-história e a passagem para a História.

2.2.1.1. HEBREUS

Durante “*trinta séculos consecutivos, os dois centros rivais [Sumérios e Egípcios] mantiveram caracteres diferentes apesar de terem estabelecido contacto entre si desde o princípio e de andarem ligados os seus destinos por mais de uma via.*” (Janson, 1977:67) Do povo de sumer pouco se pode concluir em matéria de dança, assim como dos povos que foram surgindo nessa região: assírios, babilónios, caldeus. E supõe-se que tenha sido deste último povo que descendeu Abraão, o primeiro patriarca bíblico hebreu, segundo a Bíblia.

As descrições que nos chegam deste tempo e destas civilizações são apenas documentadas por escrito em narrações bíblicas do Antigo Testamento, já que a religião

proibia os hebreus de representarem seres vivos. Isso explica o porquê de não existirem danças de máscara hebraicas. (Boucier, 2001:17) “*A dança hebraica surpreende pelo seu carácter paraliturgico*” (Boucier, 2001:17), a dança é associada ao canto, e é praticada em contexto religioso, porém, não inscrita no ritual de celebrações, parece abandonada à espontaneidade da multidão (Boucier, 2001:17). O conteúdo das descrições é vago, sabe-se que teriam esquemas limitados: formações de pares soltos; em grupos de 3 dançarinos; em filas que se transformavam em rodas, giros; que coexistiam com danças de jograis nus, danças proféticas e de exaltação nervosa. As danças de jograis nus não eram muito bem vistas pela sociedade, pelo que só a “*dança feminina, plural e religiosa*” era aceite, antes de 1 000 a.C. (Caminada, 1999:29).

As peregrinações tinham algo de socialização de transes individuais. A herança hebraica mantém-se conservada tanto em forma como em espírito, na medida em que a dança não é tida como actividade de recreação mas apenas como manifestação religiosa. (Boucier, 2001:17)

Além de danças com fogo, danças de convívio em roda, danças sensuais ou eróticas como a que a bíblia faz menção, danças de celebração com pandeireta, há a primeira referência do movimento corporal a que chamamos “ponte”. Salomé, referida no novo testamento, a bailarina dos 7 véus, fazia uma dança convulsiva, acrobática, sedutora e erótica. Poderá ser referenciada como “*a mais antiga prima-bailarina*” (Caminada, 1999:30). Há ainda documentos que descrevem danças efeminadas de sacerdotes sírios. (Caminada, 1999:30) No livro do Êxodo, XV, Miriam, irmã de Moisés, dirige um coro de mulheres e dança com um pandeiro, para celebrar a travessia do mar Vermelho. (Boucier, 2001:18)

2.2.1.2. EGIPTO

Acredita-se que os egípcios foram grandes praticantes de dança, tanto no período pré-dinástico como durante o domínio dos faraós. “*Pode-se atribuir ao Egipto e à sua*

cultura o berço da dança histórica no Mediterrâneo” (Caminada, 1999:44).

Seguindo o percurso evolutivo de outros povos, a dança inicialmente era praticada como dança sagrada, passando depois a fazer parte das cerimónias litúrgicas, e só mais tarde praticada como dança recreativa (Boucier, 2001:14).

“*No Egipto, aproximadamente 5 000 a.C., atribuíam a criação da dança a deuses associados a ritos de fertilidade*”. (Caminada, 1999:43) Existem nessa altura várias alusões ao deus Bes e à deusa Hathor, associados à palavra “*hbji*” que significa estar alegre e dançar simultaneamente (Caminada, 1999:43). Ambos são figuras importantes no parto. Bes é representado como um deus dançarino, grotesco, gordo, que faz caretas, afugenta os demónios na infância; a deusa Hathor é a deusa da beleza, música, dança, fertilidade. A figura de Bes assemelha-se muito à dos sátiros que “*por volta da mesma época aparecem nos cortejos dionisíacos nos vasos gregos*” (Boucier, 2001:15).

Além das danças de fecundidade e pluviais, destacam-se, na sociedade egípcia, as danças funerárias, danças da colheita e danças acrobáticas. Algumas interpretações da iconografia das paredes dos túmulos, concluem que mesmo antes do domínio faraónico, “*qualquer que fosse a condição do seu proprietário, vê-se dançarinos e dançarinas, aparentemente especializados, acompanhando cortejos funerários e guiando os defuntos até o limiar da sua vida.*” (Boucier, 2001:14) Note-se que na sociedade egípcia, organizada em estratos diferentes, as danças dos camponeses seriam necessariamente diferentes das danças dos nobres. As danças dos camponeses mantiveram-se essencialmente ligadas à terra, danças circulares e de conjunto; enquanto que as danças da classe poderosa seriam danças individuais e austeras, nunca de carácter público. Os dançarinos dos templos, eram considerados uma classe especial, inclusive. (Caminada, 1999:44)

A mistura destas danças expandidas e das introvertidas, tão diferentes mas que coexistiam na mesma nação, deu forma à dança espectacular.

Crê-se que em Abydos, uma das cidades mais importantes do período pré-dinástico, as pessoas, enfeitadas com arranjos de cabeça, dançavam e cantavam antes da época das

cheias do rio Nilo, numa cerimónia de iniciação da sementeira e aradura, em que representavam a morte e ressurreição de Osiris. Tornada num festival de dezoito dias, esta cerimónia de morte e ressurreição seria uma analogia ao ciclo das colheitas, às estações do ano que se renovam, à semente que brotaria nesse novo ciclo. O *“Festival de Abydos, aproximou-se bastante do ditirambo grego”* (Caminada, 1999: 44).

Posteriormente, no Ocidente, em meados de 1400 a.C., a dança altera-se. Perde a forma ritual, o figurino deixa os véus volúveis e em vez disso exhibe trajes ricos e reduzidos e dança ao som de pandeiro, aparece a figura do jogral. O jogral, no Egipto, não era bem visto, por isso, nesta altura, participava em actos religiosos secretos, festas e banquetes (Caminada, 1999:45).

No período Helénico, os jograis dançavam em praça pública, ao som de instrumentos. Os seus trajes, leves e reduzidos contrastavam com as sumptuosas vestes das cerimónias dos sacerdotes, que se supõe que seriam completados com máscaras de divindades. (Caminada, 1999:45)

O Egipto foi o precursor da dança espectacular. Contudo, só na Grécia se começou a encarar o entretenimento como um negócio, tendo sido os gregos, os primeiros a cobrar entradas para o espectáculo. (Caminada, 1999:45)

2.3. ANTIGUIDADE CLÁSSICA

2.3.1. GRÉCIA

Na Grécia a dança teve especial importância pois expandiu o uso religioso da dança (Boucier, 2001:19), (Lee, 2002:2). Em vários escritos de filósofos gregos, é possível verificar que a dança era de essência religiosa. Segundo Platão, *“é um meio excelente de ser agradável aos deuses e de honrá-los”*. (Boucier, 2001:22) A dança fazia parte da educação das crianças e do treino militar (Boucier, 2001:19). Acreditavam que o desenvolvimento do corpo através da dança conferia proporções correctas ao corpo, além

de ser uma forma de expulsar “*os maus humores da cabeça*”, pensamento este atribuído a Aristóteles (Boucier, 2001:19).

A cultura grega é fundamental na edificação das concepções europeias da beleza e ética. E, por conseguinte, afecta também a forma europeia de encarar o corpo e a dança. O pensamento grego era pautado por duas correntes diferentes representadas por deuses com características diversas: Apolo e Dionísio. O primeiro, deus da razão, disciplina, consciência, individuação e beleza ática; o segundo, deus do vinho e da embriaguez como analogia para o “êxtase arrebatador” do sentimento mais profundo e desconhecido, do dinamismo e da unidade. Nas palavras de Nietzsche (1892), em “A Origem da Tragédia”, “*a evolução progressiva da arte resulta do duplo carácter do espírito apolíneo e do espírito dionisíaco, tal como a dualidade dos sexos gera a vida no meio de lutas que são perpétuas e por aproximações que são periódicas.*” (pág.35)

A dança, como parte da cultura, reflectia esta dicotomia. Em honra de Dionísio, o povo celebrava o “ditirambo”, uma dança de saltos e movimentos dramáticos, acompanhados de hinos apropriados e que encenavam cenas da vida do deus bode. “*No ditirambo dionisíaco, o homem é arrebatado até à exaltação máxima de todas as suas faculdades simbólicas; experimenta e quer exprimir sentimentos até então desconhecidos: perante os seus olhos, rasga-se o véu de Maia; elevado a génio tutelar da espécie e até da própria natureza, desindividua-se para ser absolutamente a Unidade.*” (Nietzsche, 1892:44)

Por outro lado, “*Apolo, divindade ética, exige dos seus fieis o respeito pela medida, e para que conservem a medida, a autognose.*” (Nietzsche, 1892:51) É em Apolo que se faz a exaltação da individuação, “*conhece-te a ti próprio*”, “*não te excedas*” (Nietzsche, 1892:51). O pensamento apolíneo é o do controlável, do previamente determinado. As celebrações em seu nome faziam-se nos templos à volta dos altares. Apolo é o deus do sonho, da aparência, do belo à imagem do homem, não só nas suas proporções como também em termos posturais. O equilíbrio perfeito destas duas forças, estaria na origem da obra superior: a tragédia ática. (Nietzsche, 1892:35)

Nas tragédias, comédias e sátiras, os actores eram frequentemente acompanhados por um grupo que cantava em coro, dançava ou executava as mímicas de acordo com as palavras declamadas. (Boucier, 2001:29)

O actor, na Grécia Antiga, era encarado como um profissional, recebia dinheiro pelas suas actuações em espectáculos, e, por conseguinte, os espectáculos eram cobrados. (Caminada, 1999:57), (Caminada, 1999:45).

A dança adequava-se à intenção. Além das danças religiosas em honra de divindades, praticavam danças dramáticas: as coliasmos, críates, enmeleia, fítias ou anapala, jónica, kordax; parthensis, a dança das virgens; pirrica e embacterion; carpideiras. (Caminada, 1999:57)

Acredita-se que tenham sido os gregos a desenvolver os primórdios da quironomia na dança: gestos simbólicos, como que um vocabulário coreográfico, à semelhança do Baratha Nathyam. (Boucier, 2001:39), (Lee, 2002:2) e (Caminada, 1999:57)

Pensa-se que seria possível que dançassem nas pontas dos pés, já que essa é uma característica comum a povos de culturas de dançarinos extrovertidos, com danças abertas e em harmonia com o corpo (Caminada, 1999:54), (Boucier, 2001:38).

2.3.2. ROMA

Parte da ideologia e da teologia grega foi importada pelos romanos, mas a dança nunca seria compreendida como foi para os gregos. Tal como foi descrito, algo controversa, filósofos como “*Aristóteles, Platão e Xenofonte reconheciam o carácter purificador de catarse da dança, ainda que não considerassem desejável o exercício da dança dionisíaca*” (Caminada, 1999:69), titânica e bárbara, para os apolíneos.

A forma de expressão da civilização romana não era a dança. O conceito de dança era visto como antagónico à ideia bélica e conquistadora do espírito romano. Desprezavam a dança.

Cícero chegou a afirmar que “*quase todos os homens que se consideram sérios, não dançam*” (Caminada, 1999:61). Contudo, o povo continuava a dançar.

Durante o período monárquico, que compreendeu os séculos VIII a VI a.C. (Boucier, 2001:42), Roma era dominada pelos etruscos, que introduziram danças de origem agrária e danças guerreiras em honra de Marte, na altura da primavera. Daí resulta que muitas danças romanas se assemelhem às danças etruscas: danças corais de homens, procissões primaveris de sacerdotes destinadas à purificação dos campos, danças fúnebres, danças de flagelação, danças de armas e tripudium. (Caminada, 1999:61), (Boucier, 2001:42)

Durante o segundo período que compreendeu o fim da primeira república e parte da segunda república romana, praticavam-se as danças etruscas “*bellicrepe*”, que simbolizavam o rapto das sabinas e “*amberválias*”, uma forma de pedir aos deuses sorte para as colheitas. Na sociedade etrusca, a mulher tinha um papel activo, trabalhava e tinha voz. Compreende-se que as danças dessa cultura integrassem mulheres. (Caminada, 1999:62).

Também nesta época surgiram as primeiras escolas de dança, quase como uma “moda”.

No terceiro tempo desta civilização, o império romano, assiste-se ao domínio da dança etrusca e da pantonímia grega (acção e palavras). Mantiveram-se as “*buffonerias*”, tragédias, mas o teatro clássico religioso desapareceu. As guerras ininterruptas consumiam o povo e a economia. “*Panem et circenses*” (Caminada, 1999:64) passou a ser o lema dos dirigentes romanos para manter a paz na população: haver comida e espectáculos para que se pudessem entreter e ter voz através das performances.

Entre 60 e 40 a.C. a arte grega helenista passou a dominar a cultura romana. Dançava-se a pirica, dança jónica que destacou dois bailarinos com atributos diferentes: Bathile, considerado um bailarino leve e Pylade, considerado um bailarino nobre.

(Caminada, 1999:64).

Neste período apareceram também os luxuosos banquetes que exigiam a presença de belas jovens que dançavam durante os concertos de forma erótica. Este tipo de banquetes teve alguma contestação por parte de romanos, zelosos pelos seus costumes, e por parte dos primeiros cristãos.

Pelo facto de, na concepção judaico-cristã, o corpo ser entendido como pecado ou portador de pecado, a dança, enquanto celebração do corpo, não era bem vista.

As primeiras comunidades cristãs não tinham rituais nem cerimónias próprias ou normas fixas, por isso adoptaram as manifestações religiosas da última fase do paganismo das religiões egípcias, fenícias e sírias; cada uma com as suas tradições e celebrações em forma de cânticos e danças de veneração aos seus deuses. Resultaram dessas adaptações as árias dançáveis, em que os executantes que representavam anjos dançavam em roda, enquanto louvavam a Deus. (Caminada, 1999:65).

2.4. IDADE MÉDIA

Considera-se hoje que a Idade Média é o período da história compreendido entre o fim do império romano e o início do Renascimento. É possível que se tenha dado o nome “medieval”, ao espaço de tempo entre a antiguidade clássica e o renascimento, como forma de desprezo das culturas racionalistas pelo misticismo, oculto e práticas pouco racionais, marcando-o como uma espécie de hiato histórico devido à “pouca” importância que teve para a evolução do conhecimento.

No entanto, a “Idade Média” é uma época riquíssima, o que lhe falta em racionalismo, compensa na magnífica e complexa teia simbólica.

Foi uma época muito dura. Pautada por guerras sem fim, uma epidemia mundial que aniquilou 2/3 da população existente, e uma doutrina teológica que mantinha a ordem social baseada na culpa.

O medo da morte reinava, o medo do fim. Representava-se a morte, tanto graficamente, como lirica ou coreograficamente de modo a torná-la mais humana, mais

palpável, de modo a conseguirem conquistá-la, de alguma forma. As danças desta época eram essencialmente danças extáticas, de alucinação mórbida e enlouquecida, em que os personagens dançavam até desmaiarem ou morrerem de exaustão. No entanto, não foi assim durante todo o período entre o fim do império romano ao renascimento.

(Caminada, 1999:75)

Nos primeiros 3 séculos, mantiveram-se os rituais fúnebres e as danças de fertilidade que incluíam danças de giro, danças de máscara e danças eróticas (Caminada, 1999:71). Apesar da religião católica ter alastrado, as culturas com religiões mais antigas mantiveram os seus costumes “pagãos”. Alemães e espanhóis mantinham as suas danças profanas, visigodos, os espectáculos pagãos e festas circenses. Em Roma, a comédia, a música e dança, sagradas ou não, mantinham-se, o *saturni diaconi*, as antigas bacanais continuavam a praticar-se abertamente, onde diáconos e padres quase despidos e embriagados, gritavam palavras de ordem e gestos indecorosos, enquanto corriam pelas ruas lançando hortaliças e frutas aos transeuntes. Os franceses cantavam e dançavam nas igrejas. Os godos mantinham danças eróticas depois de cada banquete, enquanto os participantes acompanhavam com cânticos obscenos. (Caminada, 1999:72)

Os jograis continuavam a exhibir-se nas ruas de Constantinopla, em praças públicas e em círculos. E no séc. VII, inclusivé, ensinavam suaves cânticos aos cléricos, na mesma altura em que S.Elói definia os coros e danças em círculo por altura das festas de S.João como “saltórias e diabólicas”.

Mas este não foi o único oponente. No séc. IX, Carlos Magno tenta abolir a dança, mas isso não a baniu, apenas a levou para dentro dos templos. O papa Leão IV proibiu cânticos e coros femininos no átrio das igrejas. A dança devota das mulheres nuas, representava um insulto aos sagrados costumes. (Caminada, 1999:72)

“Saltando” de terra em terra, os jograis mantiveram vivas e difundiram as tradições populares. Foram eles que difundiram a dança das mãos grega. Com o passar dos tempos, a dança do jogral passou a ser solista, aberta, uma dança espectacular, em oposição às danças sociais ou populares europeias. Nestas últimas, participavam ambos os sexos, podiam ser danças de mãos dadas, sem distribuição regulada, com formações circulares ou em serpentina, conforme a disponibilidade do espaço em que eram executadas, tinham um guia da dança que conduzia a evolução da coreografia entre

caminhar, passo e salto, balanceio para a frente ou para trás. Os braços usavam-se para baixo, quando as danças eram sérias, e pela altura dos ombros, nas canções e danças alegres.

Neste tempo as danças eram realistas, quase um jogo sem explicação, faltava a sedução das danças de galanteio e das danças de par apenas executadas pelos cortesãos. (Caminada, 1999:73)

Os mouriscos trouxeram influências das danças mouras, também perpetuadas e espalhadas pelos jograis.

Na Idade Média, a dança de conjunto dramatizada, as danças de par e os desfiles confundiram-se e juntaram-se sob a forma de marcha. As marchas serviam para transmitir amor, contentamento ou galantaria. A entrada sucessiva de pares soltos sob a forma de desfile atitude de veneração e de ternos e respeitosos apertos de mão e passos executados ritmicamente, marcavam este tipo de dança. (Caminada, 1999:74)

Apesar de já acontecer noutras sociedades, na Idade Média, a dança da classe baixa diferenciava-se da dança das classes mais abastadas.

Nas danças cortesãs, a mímica é posta de lado em favor de uma dança mais abstracta, ao invés das danças camponesas de saltos, balanceios e alegria, ligada à terra. Dentro destas danças, no século XII e XIII, distinguam-se as danças cortesãs em “danças baixas” ou “danças altas”. As danças baixas eram solenes, lentas e deslizantes. Iniciavam os bailes, e eram acompanhadas normalmente por música de compasso quaternário, mantendo a coreografia simétrica, movimentos fechados e abstractos. As danças altas, que se seguiam, eram danças vivas e com pequenos saltos, dançadas em compasso ternário e com movimentos expandidos e imitativos.

2.5. RENASCIMENTO

No Renascimento, as danças de corte destacam-se das danças do povo pelas suas formas fechadas, danças de par solenes. Deixaram-se de lado as danças de saltos e as pantomimas, que costumavam completar a dança inicial.

O racionalismo renascentista, em contraste aos ideais transcendentais do período que o antecedeu, contrapôs o “seu” individualismo característico, à ideia de união; separou o céu da terra; o homem, de Deus; o social, do sagrado; a voz, dos instrumentos; as danças da corte, das danças do povo; as danças de homens, das danças de mulheres.

Em 1313, apareceu a figura do primeiro maestro da dança que, à semelhança dos primeiros mestres judeus, ensinavam aos cristãos uma dança de conjunto à volta do altar. O maestro de dança “*submeteu a dança a regras disciplinares compatíveis com a seriedade requerida pelos senhores burgueses, donos do dinheiro, recém-aristocratizados*” (Caminada, 1999: 80). Esta nova classe queria afirmar-se como nobre e distinguir-se das suas origens não-nobres. As diferenças eram enaltecidas com trajés ricos e distintos. Os homens vestiam-se com gibões curtos, calças apertadas e grandes sapatos. As mulheres usavam longas anáguas e saias. Mesmo que quisessem copiar os gestos das danças do povo, as vestimentas não o permitiriam fazer mimeticamente igual porque lhes limitavam os movimentos. As convenções regularizadas pelo ensino da dança modelaram-se para conter a liberdade dos movimentos também por esse motivo. Mesmo quando eram convidados para dançar nos salões, os dançarinos do povo teriam de alterar a sua forma de dançar de modo a conter os seus gestos e movimentos.

O ensino regularizado da dança implicaria racionalização e teorização do movimento, limitando a liberdade criativa e espontaneidade, e determinando uma diferenciação definitiva entre a dança cortesã e a dança popular. (Caminada, 1999: 80)

Neste período escreveram-se os primeiros tratados de dança. Por volta de 1435-1436, Domenico di Piacenza escreveu “*De arti saltandi et choreas ducendi*”. Foi a primeira sistematização dos movimentos do corpo. Definiu doze, no total, sendo nove naturais e três “acidentais”. As posições consideradas naturais traduzem o passo simples, passo duplo, retoma, parado, reverencia, meia-volta, volta inteira, elevação e salto. Os movimentos definidos como acidentais ou ornamentais eram o passo lateral rápido, a batida e a pirueta. (Caminada, 1999: 81)

Em 1455, António Conazano escreve o “*Libro sull’arte del dansare*”, onde distingue a dança popular e a dança aristocrática, ou dança artística. Nesta última, as variantes seguem uma fábula ou enredo que as guia, e chamou a isso “ballet”. Nestes espectáculos, reviam-se os antigos mistérios das danças de máscaras.

Já antes, em 1337, numa cerimónia entre as cortes do rei Carlos V, de França, e do rei Carlos IV, da Alemanha, dois carros majestosamente decorados, eram conduzidos à mesa de um banquete, representavam uma batalha travada entre os sarracenos de Jerusalém e os soldados cristãos de Godofredo de Bouillon, de onde os últimos, os cruzados, saíam vencedores. (Caminada, 1999: 83)

Na principal mentora espiritual do renascimento, a região de Toscana, já se assistia na corte, a alguns espectáculos semelhantes a esses “ballets”, mas foi com a vinda de Catarina de Medicis, e Baldesparino Belgiojoso, notável violoncelista e maestro de dança italiano, que o ballet tomou uma dimensão maior. Catarina de Medicis, casada com o duque de Orleans, mais tarde coroado rei Henrique II de França, trouxe para França os costumes e o requinte florentino bem como o gosto pelas artes. (Caminada, 1999: 85)

Durante toda a sua vida, Catarina fora grande entusiasta e apoiante das artes. Foi por ocasião do casamento da sua sobrinha com o duque de Joyeuse que organizou aquele que, segundo alguns livros, ficou na história como o primeiro “ballet du cour”, o “ballet comique de la Reine”, coreografado por Beaujoyeux, o maestro de dança e seu amigo. Foram convidadas mais de dez mil pessoas e, no espectáculo, participavam não só os nobres como a rainha e as damas de honra, a participação profissional cabia apenas aos maestros de dança. Nos salões, o público que não dançava ficava num plano elevado em relação ao plano do palco, assim as coreografias jogavam com as formações que se faziam e tinham simbologia associada. Para que fosse mais fácil aos leigos aprenderem as coreografias e de modo a tornar menos evidente a sua falta de talento nesta arte, os movimentos da dança eram extraídos da técnica de esgrima e da equitação e combinados com alguns passos das danças tradicionais. Foram apresentados ao longo das doze partes do espectáculo, durante mais de cinco horas. (Caminada, 1999: 87)

O “Ballet Comique de la Reine” teve tanto sucesso que foi repetido e repostado por várias cortes pela Europa, tendo este tipo de bailes, sido intitulado “ballet du cour”. Durante o reinado de Henrique IV, mais de oitenta “ballets du cour” foram encenados em França. Em Itália, porém, alguns ballets foram substituídos pela “ópera-ballet”, os primórdios da ópera, um espectáculo em que a música é realçada em detrimento da dança; e pelos intermezzos coreográficos musicais.

A partir do sec.XVII, os “ballets du cour” perdiam as suas características

renascentistas, em virtude do ornamento barroco. Surgem as “masquerades”, mero divertimento da classe abastada, foi das variações dos “ballets du cour”, aquela que mais se afastou da dança teatral; Beujoyeux definiu-a como “*fábrica de invenções de variedades sem que nada as ligasse entre si*” (Caminada, 1999:90). À declamação trágica apresentada como prólogo, seguiam-se diversas danças individuais num misto de pantonímica acrobática e requintada, terminando num grande ballet em que todos os elementos da corte participavam. Da fusão destas festas com o “ballet comique” (dramático, cómico em oposição ao trágico), surgiu o “ballet à entrée”.

Em 1626, foi apresentado o primeiro “ballet à entrée” em que os nobres eram substituídos por bailarinos profissionais nas partes realizadas a solo. Chamava-se “Ballet de la Comirière de Billebahaut”, e além dos nobres e maestros da dança, participou também o rei Luís XIII.

Nesta altura poucas vezes foi permitido às mulheres dançar profissionalmente ou enquanto nobres da corte. As mulheres não eram autorizadas a aparecer quando o rei dançava.

Desde o século XVI, em nome da moda e da decência, usavam espartilhos que esmagavam a gordura, ossos e órgãos para conseguir a figura ideal. Estes acessórios além de impedirem muitos movimentos e de dificultarem a respiração, eram feitos de materiais pesados: madeira, ferro, aço, osso de baleia, chifres e dentes de morsa (Cox, 2001:105).

Neste tempo, os bailados funcionavam mais como jogo social do que como performance artística. Era um momento de exibição da nobreza. O cunho de ritual de adoração que tinha a dança medieval, apenas mudou o foco adorado: de Deus para o rei que ocupava o poder. O que servia também os interesses das monarquias absolutistas que se vieram a instituir nessa época. Retomam-se as danças altas para responder ao desejo de distinção dos novos aristocratas. (Caminada, 1999: 92).

Poucos foram os artistas empenhados em documentar as danças populares. Galeazzo Maria Sforza e Roberto Coplar e Pesaro escreveram manuais que descreviam as danças baixas. No final da Idade Média, início do Renascimento, estas danças sofreram algumas mutações para se tornarem numa suíte de danças independentes e contrastantes.

2.6. BARROCO

Ainda segundo a mesma autora, com a morte de Luís XIII, os ballets foram suspensos durante algum tempo e em vez deles, assistiam-se a óperas na altura do carnaval. O seu filho e herdeiro do trono, Luís XIV, com apenas 16 anos teve aulas de música e dança. Estreou-se em 1651 com “Cassandra” de Beauchamps. Dois anos mais tarde, interpretou o Sol no “Ballet de la Nuit”. (Caminada, 1999: 103).

Este ballet foi memorável não apenas pela participação do rei, grande entusiasta da dança e segundo dizem, bailarino gracioso, mas pelo envolvimento, pompa e circunstância que gerou. Além do fausto, o enredo servia os propósitos políticos do rei. A guerra dos Trinta Anos terminara, e iniciara-se uma guerra civil. No “Ballet de la Nuit” os saqueadores agiam protegidos pela escuridão da noite, e a missão do sol seria clarear e livrar a casa (França) de chamas e saqueadores (povo). Com o rei desfilavam a honra, graça, amor, riqueza, vitória, fama e paz. O sol como salvador, divindade e unidade, o poder absoluto. Este espectáculo servia, pois, para enaltecer o rei e reforçar o seu poder no trono. (Caminada, 1999: 104).

Foi um espectáculo megalómano, único do género. O figurino do sol foi espectacularmente trabalhado: adereços de cabeça com raios de sol, casaco e calças ricamente ornamentados e sapatos com raios de sol no lugar das fivelas, feitos exclusivamente para aquele dia. Até esta altura, os bailarinos usavam nos pés a moda da época, não havia sapatos específicos para dançar.

Apesar da egolatria, e sendo dos reis que mais tempo esteve no poder, na Europa, o interesse de Luís XIV pela dança foi muito importante para o desenvolvimento das artes do espectáculo.

Instituiu o espectáculo pago, criando uma divisão mais clara entre artistas e espectadores, e alterando a relação entre o público e os bailarinos. Para além disso, inspirada na academia de pintura francesa, Luis XIV fundou a Académie Royal de la Danse, regulada pelas normas poéticas da época. *“Por maior razão, no Barroco desenvolve-se o gosto pelo extraordinário, por aquilo que pode despertar admiração e, neste clima cultural, explora-se o mundo da violência, da morte ou do horror”* (Eco, 2007: 169)

Mas foi com a criação da Académie Royal de La Musique, que tinha a escola oficial de dança, coordenada pelos grandes nomes da cena artística: Beauchamps, Bocan, Pécourt e Jean Balon, que sistematizaram o ensino do ballet num esquema básico rígido de posições de cabeça, tronco, braços e pernas. (Caminada, 1999: 105).

Mais tarde ficou conhecida como a Ópera de Paris. Nela se estrearam Marie Sallé e Marie Ann Cupis de Camargo, forças revolucionárias no papel da mulher na dança. Até 1681, com a participação de damas da corte de entre os 700 participantes em “Triomphe de l’Amour”, as bailarinas não eram aceites, nem nos papéis femininos, que eram dançados por homens travestidos.

Os bailes saíram dos salões de corte para as salas de espectáculo e com isso, as bailarinas tiveram de enfrentar as duras críticas da sociedade que não aceitava facilmente a exposição da mulher, o que não as impedir de dançar mas, pelo contrário, alimentava o espírito contestatário. Marie Sallé, reconhecida pela sua enorme calma e expressividade, soltou o cabelo e trocou os complicados vestidos por trajes mais soltos. À luz da época, as mulheres só soltavam o cabelo em alturas íntimas, soltar o cabelo seria equivalente a “despi-lo”.

A sua rival, Marie Ann de Cupis Camargo, que contribuiu enormemente para o desenvolvimento do virtuosismo da técnica italiana, partilhava o espírito polémico de Marie Sallé. Tirou os saltos dos seus sapatos e cometeu a ousadia de subir a saia um palmo, para conseguir executar pequenos saltos, até então apenas dançados por homens. Agora que os palcos eram mais altos que o público, mais próximos da relação que existe hoje em dia entre a plateia e o palco, o desenho coreográfico teve de ser necessariamente alterado. As estratégias coreográficas tiveram de se alterar. A beleza que vinha das formações que os dançarinos faziam para que fossem apreciadas pelo observador, situado num nível mais elevado, foram substituídas pela proeminência da verticalidade, refinamento dos passos, saltos, entrechats e piruetas.

Quase no final do seu reinado Luís XIV regulamentou a Ópera de Paris, em 1713. Implementou salários fixos, tanto para os bailarinos como para as bailarinas que faziam parte da companhia fixa, apesar de as mulheres receberem um pouco menos que os homens. (Caminada, 1999: 116).

Nesta altura, em França assistia-se a uma guerra civil, um século mais tarde, à

queda da monarquia, depois da tentativa falhada de uma monarquia constitucional. Napoleão Bonaparte proclamou-se imperador de França, em 1804.

O Iluminismo que surgia como corrente cultural e de elite intelectual, é uma nova forma de pensamento que abrange todas as áreas incluindo a música e a dança. E à semelhança de épocas anteriores, em que o racionalismo é preferido em detrimento do simbólico, a forma de ver encarar a dança muda também.

O século XVIII foi um período de grandes reformas na técnica e composição dos bailados. Noverre propunha uma forma diferente da anterior de encarar a dança: a dança expressiva, sem máscaras, em que o próprio movimento seria suficiente para contar a história, em vez das máscaras elaboradas que compunham o vestuário dos bailarinos. Professor de Maria Antonieta, foi o precursor do “ballet d’action”.(Caminada, 1999: 122)

Diderot, filósofo francês e grande amante das artes, defendia a unificação das várias partes que compunham o espectáculo, desde a decoração à coreografia, de modo a torná-la una. Mas é na Rússia que desenvolve o seu trabalho mais importante para a dança. (Caminada, 1999: 133)

Já desde o século XVII que o ballet começava a expandir-se para outras cortes europeias, mas o poderio técnico e artístico estava centrado em Itália e em França. Porém, no período pré-romântico e romântico, as companhias da Rússia e Dinamarca marcavam posição a nível mundial. Um dos primeiros bailados do período pré-romântico foi o “La fille Mal Gardée”, espectáculo que seguia a linha que Diderot advogara. Os verdadeiros dramas, aqueles que deveriam ser explorados na criação artística eram os dramas das pessoas comuns, das personagens reais ao invés dos enredos tirados dos mitos clássicos que renasciam no neoclassicismo francês. A história de dois personagens cujo amor é separado pela adversidade da mãe à relação, que queria que a filha se casasse com um nobre fidalgo, todas personagens do povo, enaltecia a vida do campo em oposição às condições de vida oferecidas pela cidade.

Em Inglaterra a máquina já se fazia ouvir há algum tempo, em França, a revolução industrial, como noutros países fez-se um pouco mais tarde. Foi um período de grandes mudanças sociais.

O racionalismo, a máquina, as mudanças do modo de vida, dos valores, o desprezo pelo sentimento e emoção, o retorno do classicismo como tentativa de se

reencontrarem referências num tempo novo, já que o pensamento barroco e tudo aquilo que alimentava não serviam como referência. Todavia, à medida que os ritmos e as ideias se vão normalizando, a identidade é questionada. “*A discussão do belo desloca-se em busca de regras que o definem para a consideração dos efeitos que produz e as primeiras reflexões sobre o sublime não visam tanto os efeitos artísticos quanto a nossa reacção perante esses fenómenos naturais em que predominam o informe, o doloroso e o*



Figura 1. Ana Pavlova. Rosa Rufino, imagem adaptada de Minden (1996)

tremendo.” (Eco, 2007: 45) No romantismo, são recuperadas lendas medievais, os amores de perdição, o sobrenatural e fantástico, os monstros, os príncipes, as fadas.

Os espectáculos reflectiam não apenas o sentimento do povo, mas o pensamento estético da época. Havia conhecimentos cénicos, coreográficos e técnicos suficientes para iludir o espectador e criar a suspensão da realidade necessária para entrar no mundo de

fantasia. Luzes, cenários, fumo, e cabos, que segundo alguns autores, elevavam as bailarinas antes de serem substituídos pelas pontas.

Os sapatos de pontas terão surgido no ballet, por volta dos anos 30 do séc.XIX, na Europa, para serem usadas meramente como atributo cénico que conferia à bailarina a leveza de uma fada, para servir os propósitos estéticos do romantismo.

Desconhece-se a verdadeira origem das pontas. Existem e existiram ao longo da história várias culturas, normalmente extrovertidas e alegres que dançavam em pontas, desde tribos amazónicas, possivelmente algumas danças gregas e danças dos povos do Cáucaso.

É curioso que os Lezgianos, povo autóctone do Cáucaso que resistiu à conquista russa por mais de metade do séc. XIX, tenha uma dança tradicional, a dança lezginka que é feita nas pontas dos pés. (Caminada, 1999: 4). É uma dança muito rica e acelerada, dançada na ponta dos pés, pelos homens, sem qualquer suporte dos sapatos. O peso é suportado nos dedos dobrados, em flexão plantar, contra o chão. É possível que o Ballet tenha sido influenciado por estas danças, ou vice-versa.

3. O SAPATO DE PONTAS

3.1. EVOLUÇÃO DOS SAPATOS DE PONTA

Não é possível precisar a data ou identificar a primeira pessoa a dançar com sapatos de ponta. “*Várias bailarinas foram apontadas como a primeira a ter utilizado este lindo recurso, entre as quais, Geneviève Gosselin e Avdotia Istomina*” (Caminada, 1999: 137). Segundo Lee (2002), Gennario Magri, bailarino e coreógrafo em muitas teatros de cortes no norte de Itália e em cidades imperiais Austríacas (Lee, 2002: 116), reparou que Antonio Pitrot elevava o corpo todo em cima do dedo polegar do pé. Em 1822 o jornal “I Teatri Dramatico Musicale e Coreografico” relatava que Amalia Brugoni haveria aprendido passos incríveis nas pontas dos pés com Armand Vestris. (Lee, 2002:141).

Contudo, foi Maria Taglioni quem ficou recordada na história como a primeira bailarina a dançar um espectáculo de ballet inteiro na ponta dos pés: “La Sylphide”, a história de amor da Sylphide, um ser alado, por um mortal, atormentada por um ser do mal, que indirectamente condena a encenação a um desfecho trágico (Caminada, 1999: 138). A coreografia original perdeu-se, existem apenas versões e adaptações do “clássico” de Maria Taglioni.

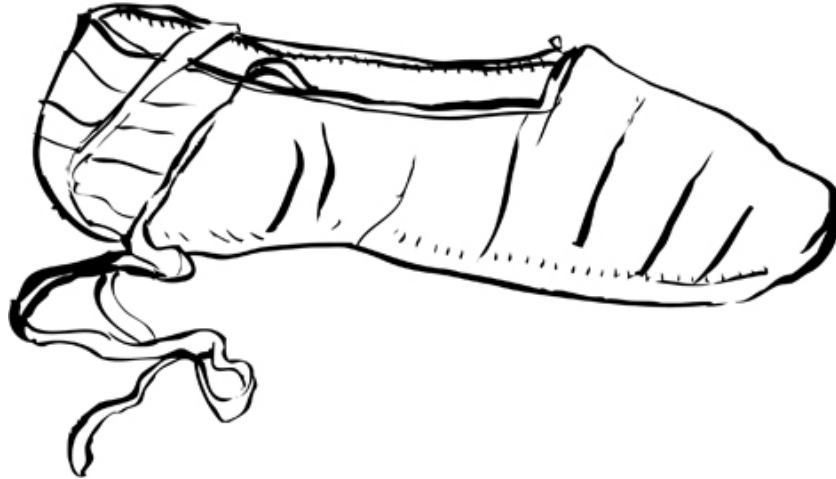


Figura 2. Desenho de um sapato de ponta do séc.XIX. Rosa Rufino, imagem adaptada de Minden (1996)

Os sapatos de dança nesta altura não eram mais do que o equivalente a luvas para os pés, (figura 2) eram feitos de tecidos moles e não ofereciam qualquer suporte à bailarina. (Minden, 1996) Segundo Lee (2002), pág.141, os primeiros sapatos de pontas eram sapatos da moda da época, uma espécie de chinelos, não tinham calcanhar e eram quadrados à frente. Pensa-se que Taglioni, no espectáculo “La Sylphide”, em 1832, teria os sapatos com costuras laterais reforçadas, sola de couro, mas sem qualquer reforço na ponta do sapato. (Minden, 1996)

Tal como se verificou noutras épocas, em que os maestros de dança iam buscar inspiração às danças do povo, o mesmo aconteceu com os coreógrafos do Romantismo (Lee, 2002: 160) e é possível que o mesmo se tenha passado especificamente com a dança em pontas.

Na dança tradicional do povo autóctone do Cáucaso, a dança leginska, os homens dançam nas pontas dos pés, em pequenos passos, parecidos com aquilo que no ballet se chama “couru”: visualmente parece que a figura desliza no espaço, mas na verdade, move-se apoiando o pé no chão durante breves segundos, transferindo constantemente o peso.

Nesta altura, a Rússia tentava dominar esta zona, havia batalhas constantes e o ballet russo dava os primeiros passos na sua expressão internacional. Muitos artistas e

professores eram importados e convidados. Provavelmente a inspiração romântica da dança levitante terá vindo daí. Esta hipótese para a origem das pontas, sendo válida, seria enquanto “inspiração” meramente formal, já que a motivação por trás da leginska, em vez de servir os propósitos estéticos do ballet romântico, da leveza etérea das bailarinas, é uma prova de vigor e força praticada por homens.

Em qualquer dos casos, tanto na dança leginska, como nos primórdios da dança em pontas, os sapatos não ofereciam suporte ao pé. As bailarinas antes dos espectáculos reforçavam como podiam e ingenuamente sabiam, os seus sapatos para obterem melhor suporte. (Lee, 2002:141).

As pontas como existem hoje só se desenvolveram mais tarde. A evolução da técnica de dança obrigou ao reforço do sapato, o que, por sua vez, permitiu que os coreógrafos exigissem mais das bailarinas, que para conseguirem alcançar o requerido, exigiam mais dos sapatos. Uma evolução cíclica, portanto.

Inicialmente os passos em pontas resumiam-se a “piqué” (transferência do peso de uma posição apoiada nos dois pés para uma perna, em ponta, durante breves segundos) e “single pirouette” (rotação de 360° em torno de uma das pernas apoiada apenas na ponta dos pés). (Minden, 1996)

A postura em pontas não era tão vertical como é hoje em dia, por isso, as bailarinas não tinham de suportar o peso bruto em pontas, mas apenas por breves segundos. A técnica não exigia que se equilibrassem durante muito tempo em pontas, nem o conseguiriam fazer porque os sapatos não lhes ofereciam suporte para tal.

No final do século XIX, Marius Petipa, francês descendente de bailarinos e coreógrafos, convidado para o cargo de coreógrafo na companhia de São Petersburgo, criou aqueles que são conhecidos como os grandes clássicos do ballet: “O Lago dos Cisnes”, “A Bela Adormecida”, “O Dom Quixote”, “O Quebra-Nozes”, entre outros. Mas para que as bailarinas conseguissem executar estas coreografias, os sapatos de pontas tiveram de sofrer muitas alterações.

No período romântico, a escola russa e a dinamarquesa começaram a destacar-se internacionalmente. No entanto, as duas grandes escolas eram a francesa e a russa, tendo a última importado professores, coreógrafos e bailarinos de França e Itália, depressa superando as outras nações e instituindo a Rússia como a nação do ballet por eleição.

Como é natural, existia competição. O lado positivo da competição é que é propulsor de mudança, porque torna as pessoas mais exigentes. Tanto coreógrafos como bailarinos tentavam constantemente superar-se, numa busca narcísica pela excelência.

A escola italiana era tradicionalmente virtuosa e atlética, ao passo que a francesa primava pela expressividade e graça. Cada uma, a seu tempo, teve prima-bailarinas fora de série, algumas já aqui mencionadas. (Minden, 1996)

No exercício atlético da dança em pontas, Itália estava à frente. Maria Taglioni ficou registada como a primeira bailarina a dançar um bailado inteiro em pontas. Pierina Legnani, também da escola italiana, ficou famosa não só pela sua virtuosidade, mas também pelo feito de executar trinta e duas piruetas seguidas, um marco que muitas bailarinas tentavam e tentam alcançar e ultrapassar. Ainda hoje é uma regra implícita que a dada altura do espectáculo de bailado clássico, a solista faça os trinta e dois “fouettés”(semelhante às piruetas, são voltas consecutivas de 360°, sempre sobre o mesmo pé, usando o outro para ganhar balanço a cada volta, sem nunca o pousar no chão) em pontas. (Minden, 1996)

O sucesso das italianas devia-se a: nos giros, as italianas rodavam focando a cabeça num mesmo ponto fixo, o que fazia com não se sentirem tontas; terem sapatos melhores. Por muito que as russas se esforçassem, com sapatos moles, nunca conseguiriam acompanhar a evolução italiana. (Minden, 1996)

Para acompanhar os requisitos técnicos, as bailarinas da Rússia pediram aos sapateiros para fazerem as pontas mais duras, inspiradas nos sapatos das bailarinas italianas. Nessa altura, os sapatos italianos eram mais fortes que aqueles usados por Marie Taglioni, mas ainda assim, pouco rígidos. Por algum motivo, os sapatos russos desenvolveram-se mais duros que os restantes fabricantes europeus. (Minden, 1996)

Ainda hoje, os sapatos de marcas originalmente russas, tendem a oferecer gamas com solas (espinha ou fuste) mais rígidas que de outras origens europeias. É curioso verificar o reflexo que os sapatos tiveram na técnica de cada escola, nomeadamente o “subir para a ponta”. Dado que os sapatos russos eram menos flexíveis, as bailarinas que os usavam tinham de subir para a ponta com um pequeno salto, porque os sapatos não

lhes permitiam “desenvolver” o movimento organicamente, da posição plantar, passando pela meia ponta (apoiado nos metatarsos e falanges), até ficarem equilibradas na ponta dos pés (apoiados apenas nas extremidades distais das falanges distais). E foi a rigidez das pontas permitiu a Petipa, professor e coreógrafo da escola de São Petersburgo, exigir das bailarinas mais piruetas e maiores equilíbrios em pontas, já que tinham sustentação para tal. Marius Petipa foi o primeiro coreógrafo a encarar as pontas como equipamento em vez de um mero elemento cénico. (Minden, 1996)

Por outro lado, na Dinamarca os sapatos usados ainda eram muito moles e o cuidado pelo trabalho de pés e saltos era maior. A rivalidade entre escolas terá obrigado à adaptação aos passos e equilíbrios “de Petipa”, apesar disso, os requisitos do ballet dinamarquês mantinham-se. Por isso, durante algum tempo, as bailarinas dinamarquesas usavam num pé um sapato mole para, entre outras coisas, conseguirem saltar mais alto e, no outro, um sapato rígido para as suspensões, equilíbrios e piruetas.

Era frequente as bailarinas solistas adaptarem os seus próprios sapatos às suas necessidades. Marie Taglioni reforçou as laterais dos seus sapatos; Legnani tornou a caixa da ponta mais forte; Pavlova, adicionou e reforçou a sola/espinha, além de alargar a caixa, o que dava uma base de sustentação maior, facilitando o equilíbrio. As contemporâneas de Ana Pavlova, porém, consideravam as alterações dos sapatos, além de feias, fraudulentas. Por essa razão, mandou retocar todas as suas fotos para que fosse recordada como bailarina romântica, com sapatos pontiagudos como eram tipicamente os sapatos românticos. Pavlova foi uma das maiores bailarinas russas, contemporânea de Nijinsky, destacava-se pela enorme elegância, expressividade e graça de gesto, num tempo em que o ballet romântico e etéreo era abafado pelas espectaculares e vigorosas acrobacias da virtuosa técnica italiana.

A partir do século XX a bailarina teve de se tornar extremamente versátil, de ser capaz de subir para as pontas a partir de todos os ângulos e frentes possíveis. O fabrico dos sapatos de pontas, sendo esta uma dança clássica, manteve-se dominado pelos pequenos fabricantes, com vastos anos de experiência, que estariam dispostos a adaptar o

sapato à bailarina. Com a massificação do ballet, e a comercialização dos sapatos em larga escala, a arte do fabrico do sapato de ponta, nem a magia do artesanato poderiam ser perdidas. Tinham uma clientela muito sensível e exigente, que confiava no trabalho de mãos experientes, conhecedoras dos pequenos segredos dos sapatos e do seu fabrico. Apesar de agora ser assistido por máquinas, na sua construção, mantiveram-se, então, os velhos materiais do período romântico: couro, cetim, colas, papel, cartão. A única inovação terá sido na normalização dos sapatos em gamas e tamanhos diferentes assim como qualquer tipo de vestuário hoje em dia tem: S, M, L ou os números, no calçado. Contudo, em 1993, Eliza Minden, pôs no mercado os primeiros sapatos de pontas que substituíam os materiais anteriores por polímeros. Abrindo loja com apenas um produto à venda, sendo de tal forma revolucionário, a companhia continua a evoluir e neste momento é aquela que oferece maior possibilidade de adaptação dos sapatos de pontas aos pés.

3.2. MORFOLOGIA DO SAPATO

Independentemente da marca, as partes mais importantes dos sapatos de ponta são: a espinha ou fuste do sapato, a caixa e a plataforma (figura 3).

A caixa é a concavidade rígida na ponta do sapato que protege e encerra os dedos do bailarino. É truncada na extremidade de forma a criar uma plataforma que ajuda a manter o equilíbrio do pé em pontas. Pode ser maior ou menor, dependendo do perímetro do pé na zona da articulação metatarso-falângica e da sua capacidade de compressão.

A espinha ou fuste da ponta (figura 4), é a parte do sapato que ajuda a suportar o peso do corpo em pontas, uma vez que o calcanhar é apoiado nesta estrutura de couro, papelão, couro, serapilheira endurecida com colas ou polímeros. A flexibilidade desta peça influencia a performance da bailarina, e é directamente dependente da força que exerce sobre a ponta ou que necessitará de exercer sobre a ponta. É frequente as bailarinas terem vários sapatos com diferentes características para usarem de acordo com o exigido pela performance. A espinha ou fuste da ponta está entre a palmilha e a sola (figura 4).

A palmilha é a superfície da sola em contacto directo com o pé.

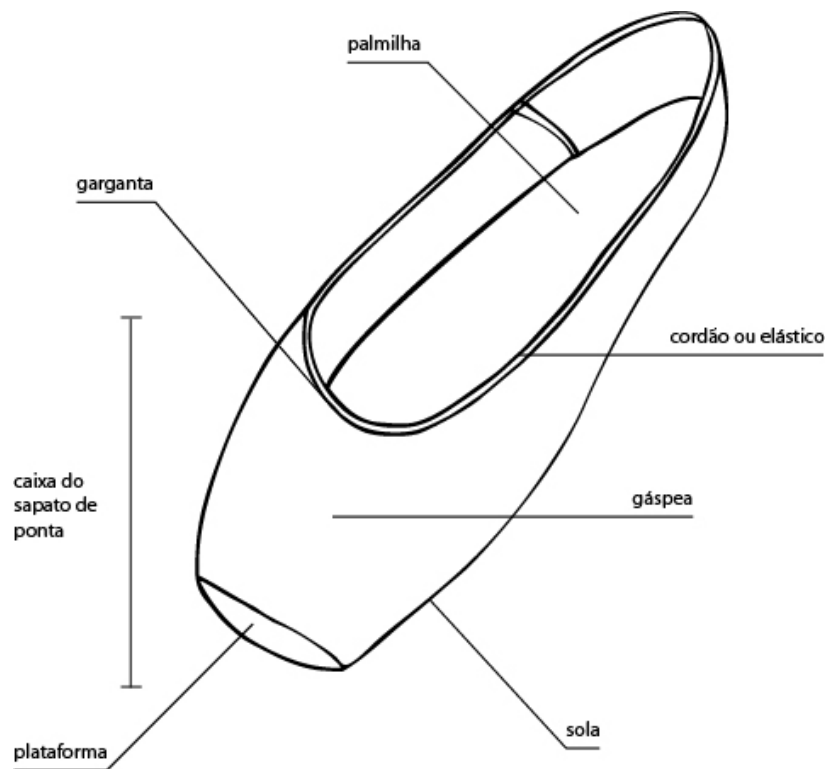


Figura 3. Representação esquemática das partes constituintes do sapato de ponta. Rosa Rufino, imagem adaptada de Shelby (1996)

Nos sapatos de pontas a sola exterior é feita de couro ou tecido sintético e cobre a planta do sapato. É a superfície do sapato que entra em contacto com o chão, na posição planar. E é aplicada de modo a rematar e finalizar os acabamentos das costuras do resto dos sapato. Antigamente era usual cortar com um x-acto em tramas cruzadas de modo a aumentar o atrito do sapato ao chão.

A zona da abertura dos sapatos mais próxima dos dedos chama-se “garganta” da ponta (figura 3). É importante que os dedos dos pés fiquem abaixo desta linha. Caso isso não aconteça, a bailarina deve optar por uns sapatos com uma gáspea maior. A gáspea é a zona dianteira do sapato que cobre o topo dos pés. (figuras 3,4)

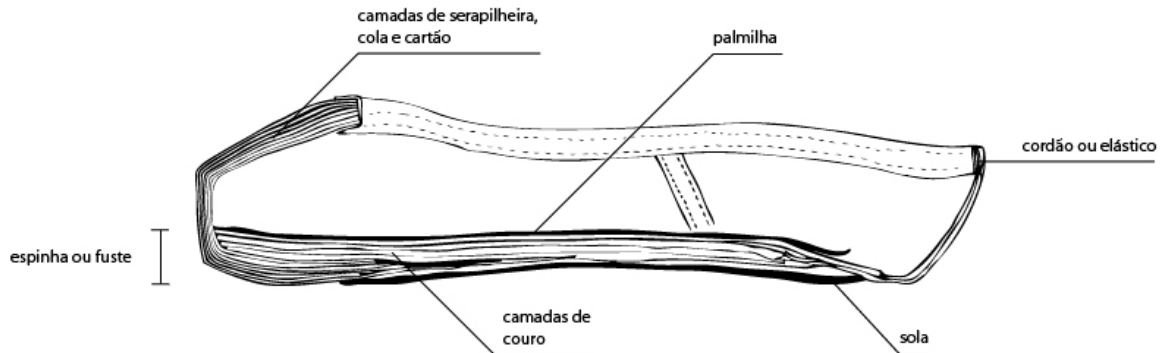


Figura 4. Corte de um sapato de ponta – materiais constituintes. Rosa Rufino, imagem adaptada de Minden (2006)

Para não saírem dos pés durante a locomoção, as pontas são seguras com duas fitas de cetim (Figura 5). O sítio exacto da costura destas fitas depende dos atributos do pé, terão de ser muito bem aplicadas porque da má aplicação poderá resultar o encaixe inadequado do pé que facilitará o uso incorrecto do sapato e por consequência, lesões. Para que os sapatos fiquem mais ajustados e fixos aos pés, podem ser aplicados dois elásticos: um que corre pelo túnel de tecido ao longo do bocal do sapato e outro que funciona como cinto que prende na zona do tornozelo e impede que o calcanhar saia da ponta.

Todos os bailarinos têm pés diferentes, não só em termos de comprimento de ossos e forma dos dedos, mas também flexibilidade de arco e força mecânica. Muitos fabricantes de pontas fazem mais do que uma variante de sapatos para que encaixem na maior quantidade de tipos de pés possível. É equiparável a uma marca de roupa com apenas os números/ tamanhos 42, 38, 36 ou L, M, S e uma loja que permitisse encomendar as calças que no tornozelo são tamanho S, nos joelhos tamanho M e nas ancas o tamanho L.

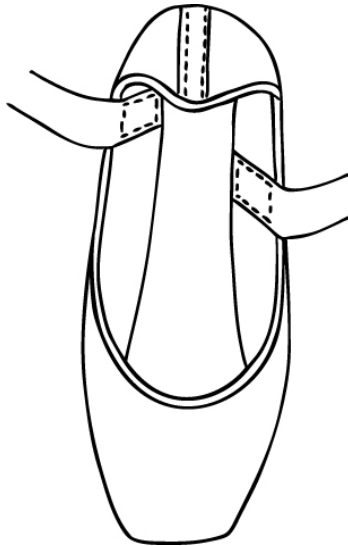


Figura 5. Zona de costura das fitas no sapatos da ponta direita. Rosa Rufino, imagem adaptada de Shelby (2006)

É importante que o sapato seja apropriado ao pé que o usa e às necessidades do bailarino, porque o esforço feito pelo pé e em cima dos ossos, se não for cuidado, pode trazer problemas ao bailarino.

Geralmente, ninguém compra pontas “para a vida inteira”, a maioria dos sapatos de ballet não têm um período de vida muito longo. A validade do sapato dependerá da utilização, da técnica de dança, do encaixe do sapato ao pé, do peso da bailarina, da construção da ponta, do material da espinha ou fuste, do “aquecimento” da ponta que algumas pessoas optam por fazer e, até mesmo, do chão da performance.

Isto, porque os factores que fazem com que a ponta deixe de ser apropriada são, em primeiro lugar, se não cumprir a sua função principal: suportar a bailarina e proteger os dedos dos pés; e em segundo lugar, se a sapatilha deixar de ter uma aspecto cuidado.

A partir do momento em que a espinha ou fuste é partida (figura 4), a ponta torna-se inútil; assim como o amolecimento da caixa da ponta com a utilização torna a plataforma de sustentação mole, deixando de ser uma base estável e de aconchegar os dedos do contacto com o solo. A apresentação da bailarina é muito importante, se o cetim que reveste a ponta estiver danificado, não poderá ser usada para espectáculos, apenas para treinos ou ensaios.

O aquecimento da ponta é aquilo que se faz ao sapato novo para o adaptar mais rapidamente ao pé. Apesar de ter a vantagem de “amolecer” e tornar o sapato mais confortável, as técnicas brutas usadas para o fazer muitas vezes danificam o sapato ao ponto de encurtar o seu tempo de vida útil. Desde humedecer o sapato para tornar materiais de cartão e tecido maleáveis, ajustando-os ao pé com o calor libertado durante a utilização; martelar a caixa, para a amolecer; dobrar a espinha ao máximo para a tornar mais flexível; aquecer a ponta com um secador, para amolecer as colas para adquirir a forma do pé, coser o perímetro da plataforma, para alcançar a estabilidade... Tanto a mudança de estado físico, como o exagero de força mecânica imprimida aos sapatos, se pensarmos nos materiais usados: a serrapilheira, colas, couro, camadas de papel, ... compreende-se porque é que este “tratamento de praxe” não abona muito a favor do tempo de vida do sapato.

A Gaynor Minden, foi a primeira marca de sapatos de ponta a fabricar pontas com elastómeros, plásticos inquebráveis e suficientemente flexíveis, de modo a permitir o correcto desenvolvimento do pé e ao mesmo tempo fornecendo suporte ao pé muito resistente, o que alonga o periodo de vida das pontas. Não é preciso “aquece-las” e não correm o risco de partir a espinha. Contudo, sendo o material interno mais dúctil e resistente à fricção que os materiais externos, rapidamente o tecido exterior se detiora.

3.3. TIPOS DE PONTAS VS TIPOS DE PÉS

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 “*endehors*”, ver página 67)

Hoje em dia, as pontas já não são encomendadas directamente ao artesão e personalizadas de modo a servir apenas o pé da cliente. No entanto, as marcas de pontas

oferecem uma vasta variedade de adaptação do tamanho da ponta em pontos estratégicos.

Não existe uma regra e que defina um tipo de sapatos para cada pé, porque todos os pés são diferentes. Resta-nos, pois, identificar as características dos pés que mais influência têm na escolha dos sapatos, os problemas mais comuns e as soluções que se podem encontrar nas pontas.

As variáveis que têm influência escolha da ponta, são: o comprimento dos dedos dos pés e a constância do tamanho dos dedos dos pés, a flexibilidade do tornozelo, o arco da planta do pé, a capacidade de compressão do pé na zona dos metatarsos, o espaçamento entre os dedos, se os pés de tamanhos diferentes ou não, e se existe alteração da morfologia do pé com a prática de exercício físico.

Quanto mais pequenos forem os dedos e mais semelhante for o seu comprimento, melhor será para fazer pontas; o primeiro dedo muito comprido ou muito curto em relação aos restantes pode sobrecarregar o peso exercido num dos dedos. Contudo, se o treino e a técnica tiverem sido bem executados até à altura de iniciar a aprendizagem em pontas, o tamanho dos dedos pouca diferença terá no desempenho em pontas. Pois, como se verificará, o suporte do peso não se faz directamente no dedo mais comprido; quando bem trabalhada, a rede complexa de músculos que posicionam os ossos no sítio certo, aguentam e distribuem o peso do corpo pelos vários dedos e sapatilha até ao chão. Há várias formas de lidar com isto, a prioridade será escolher bem os sapatos a usar.

Vulgarmente dividem-se os pés em três grupos, que definem a constância do tamanho dos dedos dos pés: Egípcios, Gregos ou Quadrados (figura 6).



pé egípcio

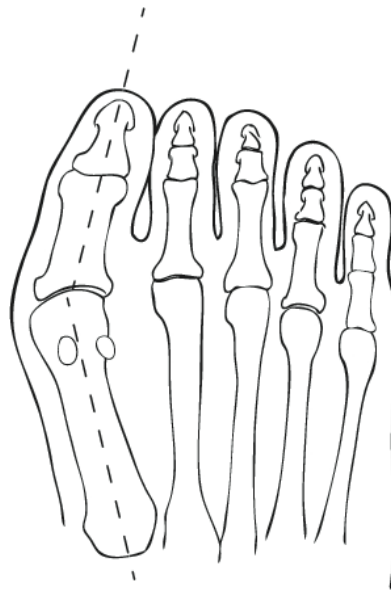
pé grego

pé quadrado

Figura 6. Tipos de pé: constância do tamanho dos dedos. Rosa Rufino

Os pés Egípcios são aqueles que têm o primeiro dedo maior do que os outros dedos do pé (Minden, 1996:9). 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 (Minden, 1996:23). 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, 1996:9).

No entanto, a caixa não pode ser apertada ao ponto de sulcar a cabeça do primeiro metatarso (figura 8), deixando o joanete (figura 7) proeminente (Minden, 1996: 25).



joanete

Figura 7. Joanete: alterações no eixo do primeiro metatarso. Rosa Rufino

Caso a dor persista, independentemente do tipo de caixa, existem protectores que ajudam a aliviar a dor. Os protectores são umas coberturas que revestem os dedos dos pés, feitos de lã, de esponja ou silicone. Se o espaçamento entre o primeiro e o segundo dedo for muito grande, a bailarina poderá usar um acessório que preenche o espaço entre os dois dedos feito de silicone ou esponja, ou preenche-lo com algodão ou papel. Isto evitará que o primeiro dedo deslize e a força seja exercida de forma errada no pé. (Minden, 1996:20)

No pé Grego (figura 6), o segundo dedo é de comprimento maior que os restantes. Neste caso, a bailarina acautelar-se para que o dedo não fique encurvado, criando problemas ao nível das articulações da falange do segundo dedo (Minden, 1996: 9). Tal como no pé egípcio, a solução passa por uma caixa de ponta mais apertada. As caixas mais apertadas correspondem também plataformas mais pequenas e muitas bailarinas inexperientes, com medo de “cair da ponta”¹, optam por caixas mais largas, sem que seja necessário e sendo por vezes, desaconselhável, caso o tipo de pé não se adeque ao sapato, pelos motivos anteriormente expostos.

¹ desequilibrar-se, pousando o calcanhar no chão

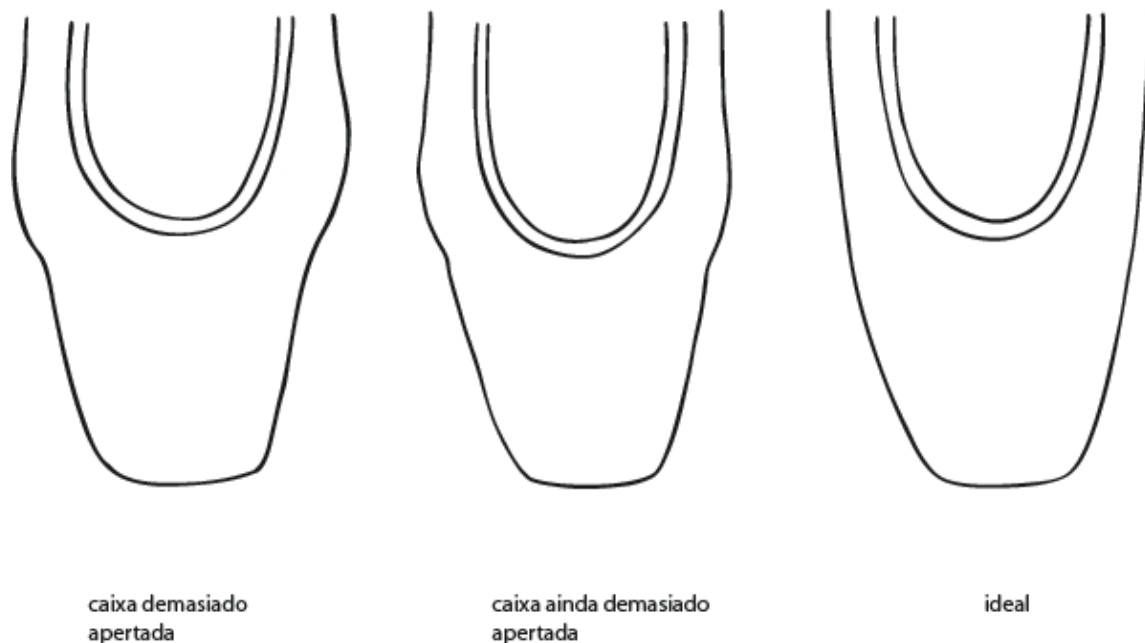


Figura 8. Escolha correcta da caixa da ponta. Rosa Rufino, imagem adaptada de Shelby (1996)

As caixas largas foram criadas a pensar nas bailarinas com pés quadrados (Minden, 1996:9). O pé quadrado é aquele em que todos os dedos têm tamanhos iguais. O pé quadrado não comprime tanto como o pé egípcio porque os nódulos das articulações metatarso-falângicas estão ao mesmo nível. Estes pés têm também menor capacidade de compressão ao nível dos ossos do metatarso, o que dificulta o conforto em sapatos de ponta muito apertados. Quando as costuras laterais da ponta se desgastam muito facilmente, pode ser sinal de uma ponta demasiado apertada para o pé da bailarina.

Os pés egípcios ou gregos, geralmente são mais estreitos que os pés quadrados e dado que os dedos se distribuem em arco, compreende-se que tenham maior capacidade de compressão ao nível dos metatarsos, já que as articulações encaixam a alturas diferentes (quando o pé está em ponta). Os chamados metatarsos “compressíveis”, fazem com que a largura do pé em posição planar seja diferente da largura do pé em pontas.

No entanto, não é apenas o tamanho dos metatarsos que pode diferir, o tamanho

das falanges também varia de pessoa para pessoa. As pessoas com “dedos pequenos” devem ter o cuidado de escolher umas pontas com uma “garganta” suficientemente baixa para que consigam dobrar o pé em meia ponta (figura 12). E aquelas que têm dedos compridos, devem escolher sapatos com a gáspea alta para que os dedos dos pés não sejam visíveis, é mais confortável para o bailarino sentir os dedos dentro do sapato.

Outra característica que influencia a escolha do tipo de “garganta” de uma ponta, é o arco formado pelo pé. Bailarinas com o tornozelo hiper-extenso (figura 9), demasiado flexível, normalmente desenvolvem um arco proeminente. Os pés com esta característica, segundo os padrões estéticos do ballet clássico, são considerados pés bonitos, mas podem não ser muito fortes (Sparger, 1970: 43).

A maleabilidade articular, a um nível extremo, em pontas, pode fazer com que a bailarina “saia do eixo”, pois a curva descontrolada que o pé faz, ultrapassa a base de sustentação.

O que, além de ser tecnicamente incorrecto, dificulta o equilíbrio.

Para corrigir e limitar o trabalho do pé, a bailarina deve escolher pontas com um “pescoço” mais alto e com uma espinha ou fuste mais rígida. (Minden, 1996:26)

Nos pés muito arqueados ou de forte flexão plantar, ao nível das articulações tibio-társica, médio-társica, tarso-metatársica e metatarso-falângica, apesar de, à partida, os ligamentos destas zonas estarem alongados demais, quem controla o movimento e a sua liberdade ou limitação são os músculos. Por isso, ainda que difícil, é possível minorar os efeitos do pé demasiado flexível, com trabalho muscular específico. (Laane, 1983:42)

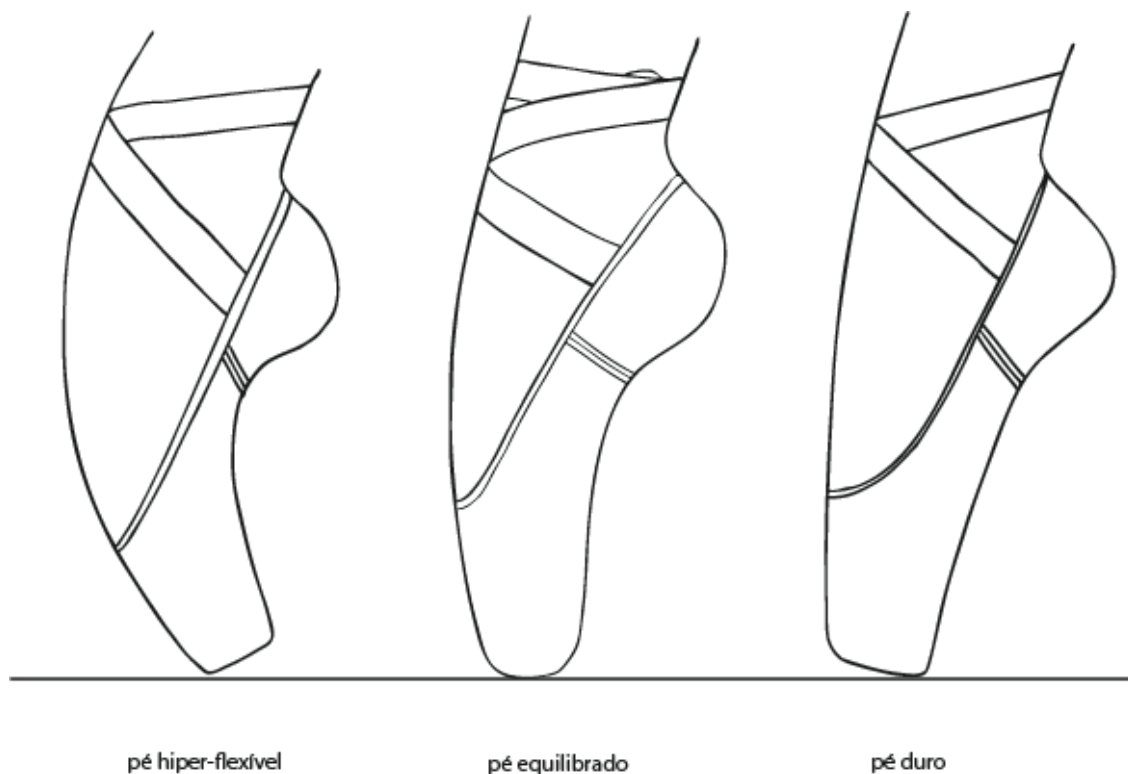


Figura 9. Tipos de pé: flexibilidade dos ligamentos. Rosa Rufino, adaptada de Shelby (1996)

O inverso também é verdade: bailarinas que não conseguem “subir” por inteiro para a ponta, quando a musculatura está totalmente desenvolvida e depois de anos de treino, e se não tiverem nenhum problema congênito, significa que têm o pé demasiado rígido. Para ultrapassar esta limitação, podem alongá-lo e escolher pontas mais moles e com um “pescoço” mais baixo. (Minden, 1996:15), (Laane, 1983: 43).

Um pé pouco arqueado, ou de fraca flexão plantar é mais fácil de solucionar que um pé demasiado flexível, pois os ligamentos, uma vez distendidos, não recuperam totalmente ao sua forma original.

A escolha da rigidez do fuste da ponta, depende, além da flexibilidade do tornozelo e arco, da altura e do peso da bailarina. Quanto maiores forem os valores da altura ou peso, maior pressão será exercida sobre os pés e, conseqüentemente, mais força será exercida na ponta, logo, é aconselhável escolher uma ponta mais rígida. (Minden, 1996:11)

Apesar de expostas algumas soluções para contornar dificuldades das bailarinas com os pés, não é um padrão de decisão, nem tão pouco reflexo do que geralmente se faz . Um as vezes por falta de conhecimento, outras por “manha”, mania, ou infortúnio, nem sempre as bailarinas optam pela solução adequada ao seu tipo de pé. Assim como existem faltas na escolha da “caixa” adequada, na escolha da “espinha”, as motivações podem não ser as mais saudáveis para o pé.

Construídas com elastómeros, e por isso, inquebráveis, as pontas de gamas mais rígidas da Gaynor Minden, por exemplo, são escolhidas por muitas bailarinas com menos força nos pés porque a falta de flexibilidade do sapato, facilita a subida para a ponta, uma vez que cria o efeito-mola. (Minden, 1996:11)

Este efeito, contudo, dificulta a subida para a ponta sem “saltar”, por isso, é mais frequente bailarinas profissionais encomendarem pontas mais flexíveis para que o movimento do pé se desenvolva de forma orgânica e para que possam ter maior “controlo” sobre o sapato, conseguindo responder a todos os desafios da técnica do ballet clássico. (Minden, 1996:11)

E existem pessoas com pés mais difíceis que outras. Alguns pés alteram as dimensões com o calor ou trabalho físico, outros há que diferem em tamanho e características do lado direito para o esquerdo. Nestes casos, as bailarinas precisam de ter vários sapatos diferentes. (Minden, 1996:26)

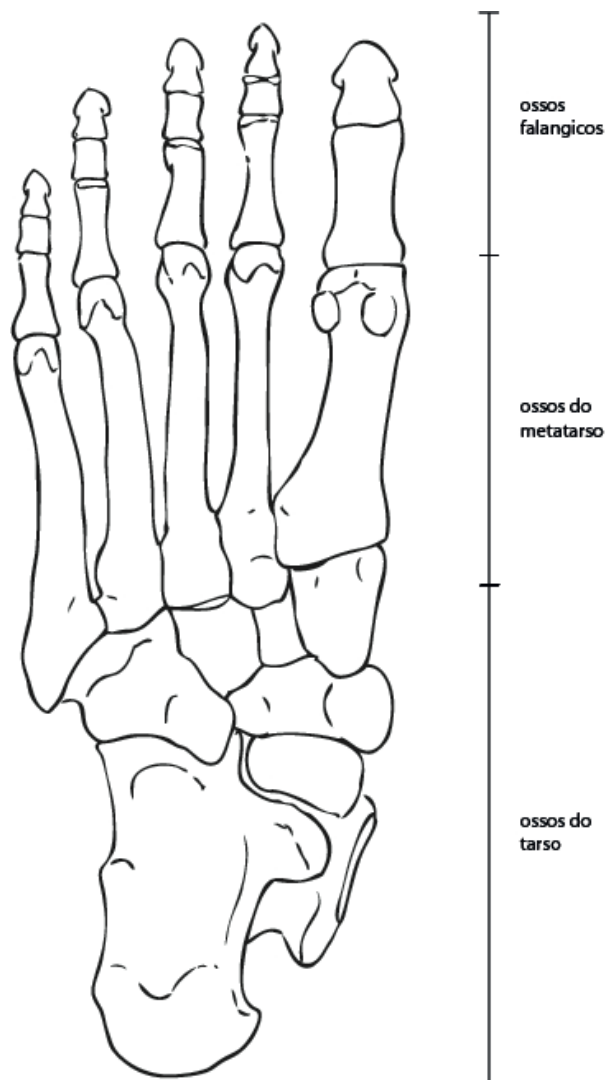
4. O PÉ

Até agora mencionaram-se as características dos pés variáveis de indivíduo para indivíduo e que encontram solução nos sapatos de pontas. Mas existem tipos de desenvolvimento do pé que não podem ser resolvidos com acessórios externos, e que dificultam a prática desta dança ao ponto de, em alguns casos, impedirem qualquer pessoa de continuar a dançar.

Mas para que se possa compreender melhor cada caso, é necessário perceber o funcionamento do pé. Ao contrário das restantes articulações do corpo, as articulações do pé, no ballet funcionam de forma muito diferente daquela que habitualmente usamos no dia a dia. (Sparger, 1970: 32)

4.1. OSTEOLOGIA

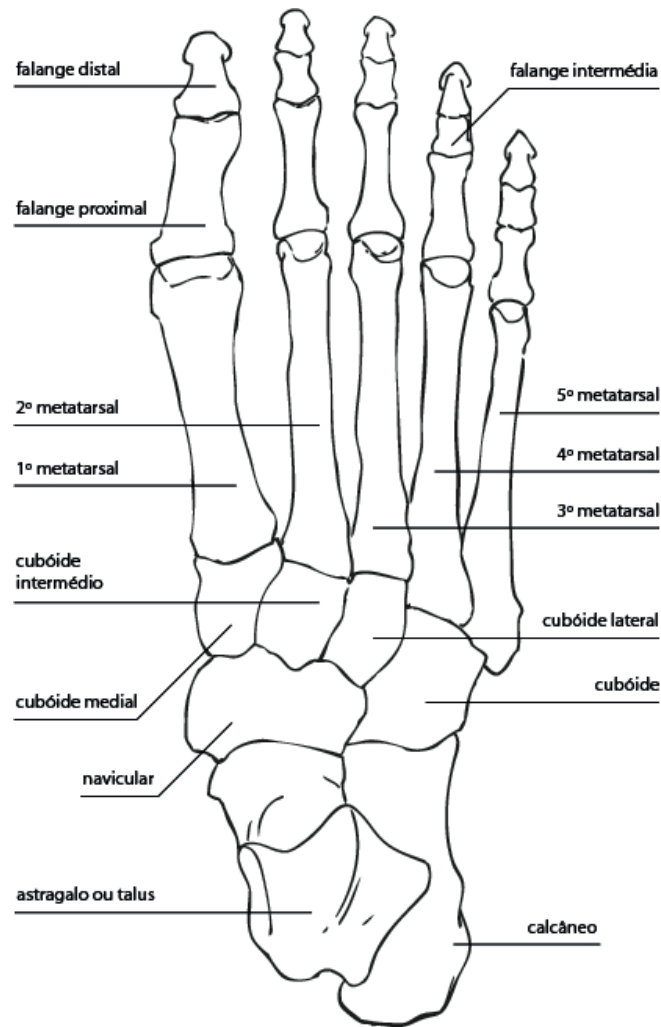
“O pé é constituído por 26 ossos, divididos em três grupos: o tarso, com sete ossos dispostos em duas fileiras; o metatarso, com cinco metatarsais e os dedos, em número de cinco, constituídos por três falanges à excepção do primeiro dedo, ou hálux que tem apenas duas.” (figura 10), (Pina, 2011: 128)



vista plantar do pé direito

Figura 10. Vista plantar do pé direito: grupos principais dos ossos dos pés. autor: rosa rufino

Unidos por articulações móveis, os ossos do tarso formam a base do pé. (Figura 10) O protarso, a fileira posterior do tarso, é constituído pelos ossos maiores do pé: o astrágalo ou talus, superiormente, e o calcâneo, inferiormente (Figuras 10 e 11). (Pina, 2011: 129) Na fileira anterior, ou mesotarso, os cinco ossos dispõem-se em linha, do lateral para o medial, respectivamente: osso cubóide, navicular, cuneiforme lateral, cuneiforme intermédio e cuneiforme medial (Pina, 2011: 129).



vista dorsal do pé direito

Figura 11. Vista dorsal do pé direito: ossos constituintes do pé. autor: rosa rufino

O astrálogo, ou talus, articula com a tibia, a fibula, o osso calcâneo e navicular. É um osso muito importante porque distribui o peso do corpo (Rist, 1996: 73). Transfere o peso para a frente, para os dedos e para trás, para o calcanhar. Encaixa na cavidade formada pelos maléolos, que limitam o movimento lateral do pé (Figura 10). Na posição de pontas, existe uma quantidade mínima de movimentos possíveis, a forma do astrálogo, em articulação com o calcâneo, bloqueia o pé posteriormente. E na posição oposta, em flexão, o movimento do pé é interrompido quando o talus contacta a tibia. Quando forçada, pode facilitar o desenvolvimento de um pequeno esporão de osso, ou exostose,

no canto superior do astrágalo (Rist, 1996: 77).

Na face posterior do astrágalo (Figura 11), existe uma proeminência chamada processo posterior do talus, escavada “*pelo sulco do tendão do músculo flexor longo do hallux (...) De cada lado do sulco encontram-se o tubérculo medial e o tubérculo lateral.*” (Pina, 2011: 130). Em 8 a 13% dos bailarinos (Rist, 1996: 73), “*encontra-se unido ou articulado com o tubérculo lateral um osso supranumerário, o osso trígono.*” (Pina, 2011: 130)

Este osso pode causar problemas ao bailarino. Se um “relevé”, elevação do corpo através da extensão do pé, levantando o calcanhar do chão (figura 12), for mal performado, o processo posterior do talus pode irritar a parte posterior do tornozelo, o que cria inchaço e dor sentidos na frente da articulação. (Rist, 1996: 77)

relevé

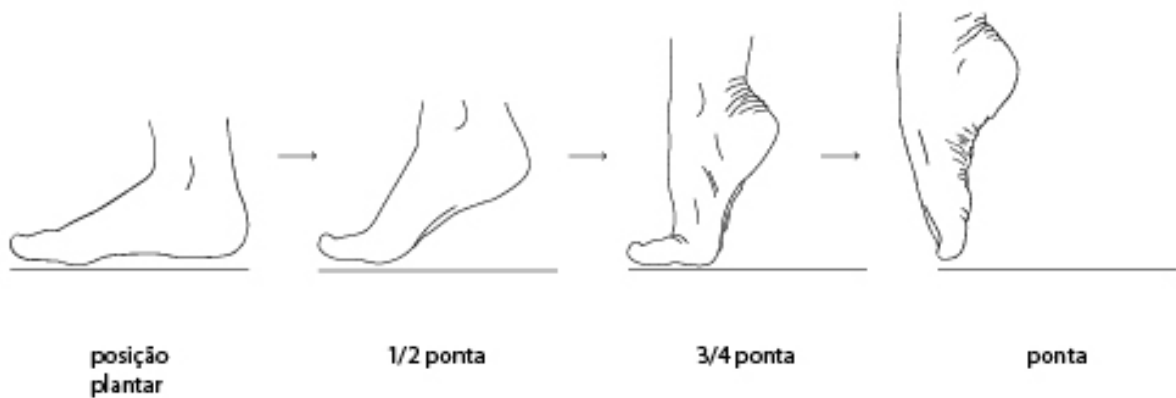


Figura 12. Relevé. Rosa Rufino

O calcâneo é o osso mais volumoso do tarso (Figura 11). Comumente chamado calcanhar, “*localiza-se abaixo do astrágalo e suporta-o. O calcâneo faz protusão para trás no local onde os músculos da barriga da perna [tricípete sural ou gastrocnêmio] se inserem nele, e onde pode ser facilmente palpado como calcanhar. A porção proximal do pé é muito maior que o punho.*” (Seeley, 2003: 243)

Na face medial do calcâneo, ântero-superiormente ao canal do calcâneo, “*onde se encontram os músculos, vasos e nervos que passam da região posterior da perna para a região plantar do pé*” (Pina, 2011: 132), existe uma saliência muito desenvolvida, “*o sustentáculo do talus, cuja base é percorrida por um sulco, distinto do canal calcâneo, o sulco do tendão do músculo flexor longo do hálux*” (Pina, 2011: 132). O sustentáculo do talus, como o nome indica, dá suporte ao talus, ou astrágalo, cuja ponta pode ser sentida cerca de 3cm abaixo do maléolo medial (Sparger, 1970: 33).

Na face lateral, quase na posição correspondente ou oposta ao sustentáculo do talus (Sparger, 1970), “*na união do terço anterior com os dois terços posteriores, [encontra-se] a tróclea fibular. Superiormente à tróclea fibular, encontra-se um sulco do tendão do músculo fibular curto, com obliquidade ântero-inferior e, inferiormente à tróclea fibular, o sulco do tendão do músculo fibular longo.*” (Pina, 2011: 132). Na mesma face é visível a tuberosidade do calcâneo, face posterior onde se insere o tendão de Aquiles. Esta face é muito rugosa, especialmente na porção inferior e, tal como acontece no astrágalo, é possível que se formem exostoses, pequenos esporões de osso, que magoam e impedem o bailarino de dançar livremente sem dor.

O osso cuboide (figura 11), tal como é sugerido pelo seu nome, tem uma forma cúbica e é o osso mais lateral do mesotarsos. Normalmente não é visível, mas em alguns bailarinos é proeminente e aumentado. Articula, posteriormente, com o calcâneo, medialmente, com o osso navicular e, anteriormente, com o 4º e 5º metatarsais. (Pina, 2011: 132)

O osso navicular (figura 11) está situado na face medial do pé. Articula na sua face lateral com o cubóide e na sua face anterior com os três cuneiformes. Posteriormente a este osso, está o astrágalo ou tálus, que com ele articula. A extremidade medial deste osso apresenta uma protuberância, chamada tuberosidade do navicular, que pode ser claramente vista, muito próxima do chão, naquilo a que se dá o nome de pé chato. (Pina, 2011: 133)

Os três cuneiformes, o lateral, o intermédio e o medial, (figura 11), são três ossos que articulam, anteriormente, com os três primeiros metatarsais e, posteriormente, com o osso navicular . Além desses ossos, o cuneiforme medial, articula “*com o cuneiforme intermédio, com o 2º metatarsal e com o 1º metatarsal*” (Pina, 2011: 134); o osso cuneiforme intermédio articula com “*o 2º metatarsal, com o cuneiforme intermédio e com o cuneiforme medial*” (Pina, 2011: 135); e, por fim, o osso cuneiforme lateral, articula com “*o cuneiforme intermédio, o 2º metatarsal, o 3º metatarsal, o cubóide e, de uma forma inconstante, com o 4º metatarsal.*” (Pina, 2011: 135)

Passamos agora para o segundo grande grupo de ossos do pé: o metatarso. Existem cinco ossos que ligam os ossos do tarso às falanges de cada dedo, os “*ossos metatarsais, denominados, respectivamente, de 1º, 2º, 3º, 4º e 5º, indo de medial para lateral.*” (Pina, 2011: 136)

De um modo geral, “*o corpo do metatarsal tem uma forma prismática triangular, apresentando uma curva de concavidade inferior, com uma face superior ou dorsal, uma face medial e uma face lateral.*” (Pina, 2011: 136) Articula unicamente pelas faces mediais e laterais com os ossos adjacentes.

Ocasionalmente, pode haver um crescimento anormal das cabeças dos metatarsos nas crianças, mais comum nas raparigas do que nos rapazes. A doença de Freiberg’s, consiste no desgaste das cabeças dos metatarsos, com possibilidade de alguma osteoartrose. Na prática, a bailarina tem dores na elevação para meia ponta e pode ter a articulação fragilizada e inchada. (Rist, 1996: 77)

A sustentação de peso nos metatarsos pode desencadear alguns problemas médicos, uns mais graves que outros. A pressão constante ao nível da articulação metatarso-falângica pode fazer com que as membranas sinoviais inflamem, a isso os médicos chamam metatarsalgia. Se o dano for prolongado aos nervos sensoriais no pé, verifica-se o neuroma de Morton. Este nódulo de nervo pode causar dor e fragilidade e reduzir a sensibilidade dos pés.

Como foi mencionado noutros capítulos, o excesso de peso sobre o primeiro dedo, pode fazer com que a primeira articulação se desloque lateralmente, no sentido medial do pé. Esta deformação é conhecida como joanete (figura 7). É a resposta do corpo à situação de pressão gerada. Ao ser pressionada sobre a parede do sapato, a pele em redor da articulação fica mais espessa; cria-se uma proeminência consequente da irritação dessa zona; o osso pode crescer excessivamente e, em casos mais graves, os ossos sesamóides são deslocados lateralmente.

Os ossos sesamóides são *“pequenos ossos situados em volta das articulações ou na espessura dos tendões, existindo sempre na face plantar.”* (Pina, 2011: 139). É mais frequente encontrarem-se *“na face anterior da articulação metatarso-falângica, sendo um medial e outro lateral.”* (Pina, 2011: 139). À excepção do primeiro dedo, que só tem duas falanges, os restantes têm três falanges cada um: proximal, média e distal, sendo a proximal a mais próxima do metatarso e a distal aquela que termina o dedo do pé. *“O sesamóide interfalângico do 1º dedo ou hálux encontra-se situado inferiormente à articulação entre as falanges proximal e média. Podem encontrar-se ainda ao nível das articulações metatarso-falângicas do 2º e 3º dedos.”* (Pina, 2011: 139). Estes ossos podem causar problemas aos bailarinos, porque estão localizados num ponto de grande pressão. Particularmente, os dançarinos de sapateado, que friccionam frequentemente esta zona do pé no chão, com força suficiente para produzir som, não só inflamam a membrana sinovial que protege os ossos, como os partem, por vezes.

4.2. ARTROLOGIA

Os pés possuem articulações em todas as faces articulares mencionadas acima. Podem ser sistematizadas em grupos de ossos: *“articulação do tornozelo ou talo-crural e articulações do pé, que unem entre si os diferentes ossos do tarso, do metatarso e dos dedos.”* (Pina, 2011: 139). São as articulações que permitem que o pé adquira formas e tamanhos diferentes, conforme o necessário.

As articulações do pé, como a maioria das articulações do esqueleto apendicular, são articulações sinoviais, quer isto dizer que “*contêm líquido sinovial e permitem um movimento considerável entre os ossos que aí se articulam*” (Seeley, 2003:252), reflectindo a maior mobilidade deste esqueleto em relação ao axial. O líquido sinovial é um filtrado de soro sanguíneo e secreções das células sinoviais, produzido pela membrana sinovial, a qual cobre a cavidade articular, excepto sobre a cartilagem articular, e, em conjunto com a cápsula fibrosa, ajuda a manter os ossos unidos, ao mesmo tempo que permite os movimentos. A cápsula fibrosa, pode “*espessar-se de modo a formar ligamentos*” (Seeley, 2003: 254), o que não invalida que em torno da articulação existam ligamentos e tendões. A cápsula articular forma a cavidade articular, onde as superfícies articulares dos ossos são revestidos com uma “ *fina camada de cartilagem [articular]*” (Seeley, 2003: 252),. Em algumas articulações, formam-se “bursas” ou bolsas sinoviais, bolsas que contêm líquido sinovial, ou mesmo dissociadas de ossos, e estendidas ao longo de tendões, formando bainhas tendinosas que funcionam como almofadas em zonas cuja fricção poderia magoar os tecido. À inflamação desta bolsa, dá-se o nome de bursite.

As articulações sinoviais podem ser de seis tipos e “*classificam-se de acordo com a forma das suas superfícies articulares*” (Seeley, 2003: 254): planas ou anfiartroses; em sela ou efiartroses; roldana ou troclea; cilíndrica ou trocartrose; esféricas ou enartroses; elípticas ou condilartroses.

No pé apenas temos três tipos diferentes de articulação. Ao nível do tornozelo, o astrálogo articula com a tibia e a fibula em roldana, em eixos múltiplos, mas com um predominante. As articulações inter-tarsicas e tarso-metatarsica são do tipo plano ou anfiartrose, de pouco movimento. Os metatarsos em articulação com as falanges, fazem-no em contorno elíptico ou condilartrose, segundo dois eixos predominantes. E, por fim, nos ossos dos dedos, os movimentos inter-falângicas fazem-se por meio de articulações em roldana ou tróclea.

As articulações do tornozelo e interfalângicas são articulações em roldana ou tróclea. A articulação do tornozelo, ou talo-crural, produz movimentos em eixos múltiplos

existem mais do que dois ossos em articulação: a articulação tibio-talar e a articulação fibulo-talar. Entre dois ossos, as articulações em roldana ou tróclea, são mono-axiais. “*Constituem numa escavação em forma de duplo cone truncado, em que os troncos de cone se unem pela sua base menor, na extremidade de um osso, que se aplica numa saliência correspondente de outro osso*”. (Seeley, 2003:252)

As articulações interfalângicas são mono-axiais.

Os ossos do tarso, articulam-se entre si, e com os metatarsais, em articulação plana, de deslizamento, ou artrodia, deslizam ligeiramente. Neste tipo de articulações é característico de “*duas superfícies planas opostas e de dimensões aproximadamente iguais, em que pode ocorrer um ligeiro movimento de deslizamento entre os ossos. Estas articulações são mono-axiais porque possibilitam também algum movimento de rotação, embora este seja limitado pelos ligamentos e pelo osso subjacente*.” (Seeley, 2003:256)

“*As articulações de contorno elíptico (ou condilartroses) são articulações esféricas modificadas*.” (Seeley, 2003:255). A anca, por exemplo, tem uma articulação esférica: a cabeça do fémur, esférica, entra em parte, no pélvis, no encaixe articular, o que permite movimentos em quase todas as direcções. Mas, neste caso, as “*superfícies articulares são de forma mais elipsoidal do que esférica. As articulações elípticas são bi-axiais porque a sua forma limita o leque de movimentos quase a um movimento de charneira em dois planos e limita a rotação*.” (Seeley, 2003:256) Típica das articulações metatarso-falângicas, permite o movimento de flexão e extensão, nesta zona.

4.2.1. MOVIMENTOS ARTICULARES

Os tipos de movimento que cada parte do pé faz estão directamente relacionados com a estrutura articular. Há articulações que executam apenas movimentos segundo um só eixo, outras que se movem em várias direcções. Independentemente disso, ainda que produza apenas um movimento segundo um só eixo, existe sempre o movimento nos dois sentidos.

Assim como apenas foram analisadas as articulações que correspondem ao tema desta dissertação, também a exposição do movimento articular será limitada às articulações que intervêm para que a bailarina se posicione nas pontas dos pés.

O movimento mais simples é o movimento de deslizamento. Restringido a uma única direcção, dá-se entre duas superfícies planas que escorregam ou deslizam uma sobre a outra. Na zona inter-társica (entre os vários ossos do tarso) e tarso-metatarsicas, os ossos movimentam-se desta forma, que apenas permite deslocamentos ligeiros dos ossos.

Quando a articulação o permite, os ossos podem fazer movimentos angulares, isto é quando uma das partes se dobra em relação à outra, modificando o ângulo da posição anatómica original, entre elas. *“São também movimentos angulares os que implicam o movimento de uma haste sólida, como um membro, ligada ao corpo na outra extremidade, de modo a alterar o ângulo que faz com o corpo. Os movimentos angulares mais conhecidos são a flexão e a extensão, a abdução e a adução.”* (Seeley, 2003: 256). Dois a dois, são pares de movimentos opostos.

A flexão é o movimento a que, na linguagem comum, chamamos “dobrar” e a extensão é aquilo a que chamamos “esticar”. *“A flexão move uma parte do corpo numa direcção anterior ou ventral. A extensão move uma parte do corpo numa direcção posterior ou dorsal”* (Seeley, 2003:257).

Nos pés, ao movimento de “esticar o pé” dá-se o nome de flexão plantar, ao passo que o movimento oposto, a “flectir o pé” é denominado flexão dorsal ou dorsiflexão (figura 13). (Seeley, 2003: 258)

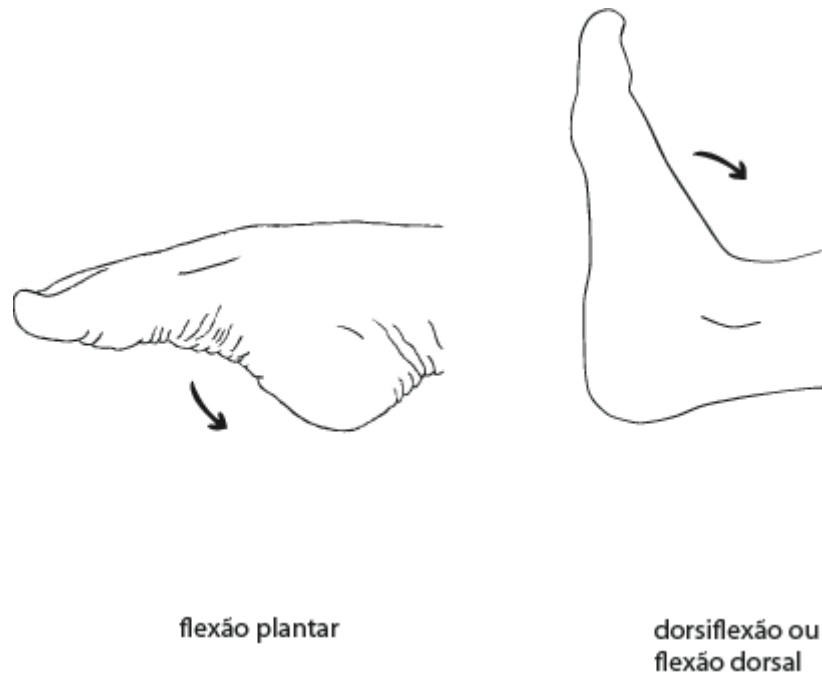


Figura 13. Flexão plantar e dorsiflexão ou flexão dorsal. Rosa Rufino

A flexão plantar é visível sempre que a bailarina eleva o calcanhar, estende o pé ou se posiciona nas pontas dos pés. Este último movimento é limitado pela forma dos ossos e tensão dos ligamentos circundantes. Em crianças, é frequente que a extensão do pé seja acompanhada de ligeira supinação do tarso, pois isso faz parte do processo natural de formação do arco. Provavelmente porque os músculos que provocam este movimento não são frequentemente estimulados e a coordenação fina ainda não foi totalmente desenvolvida. (Sparger, 1970: 38)

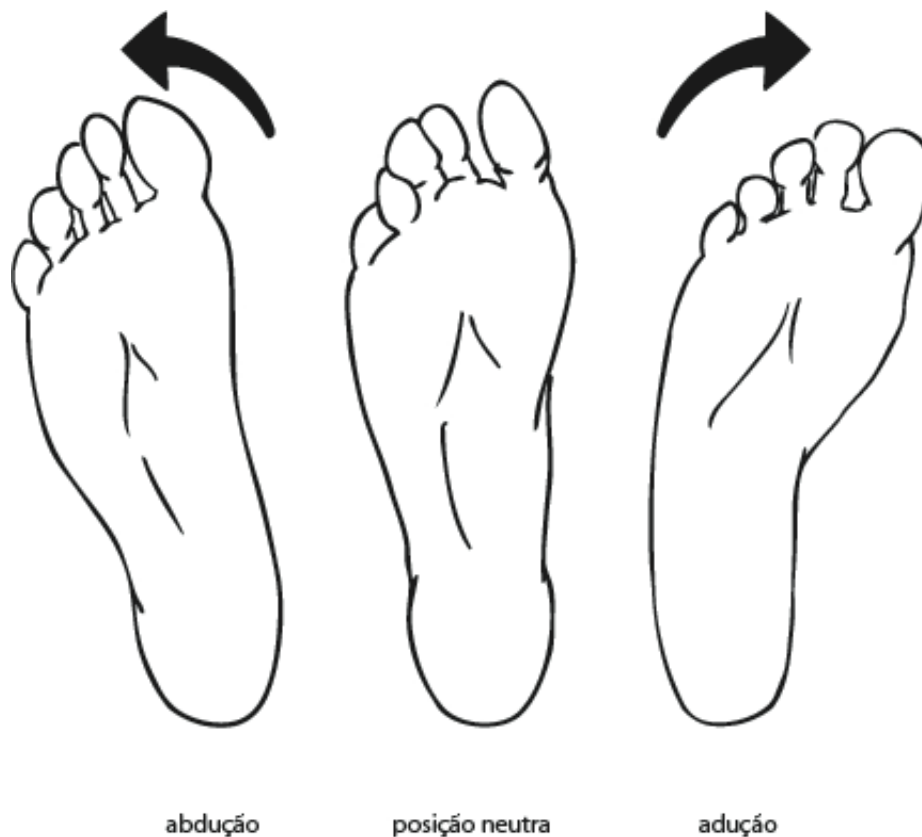
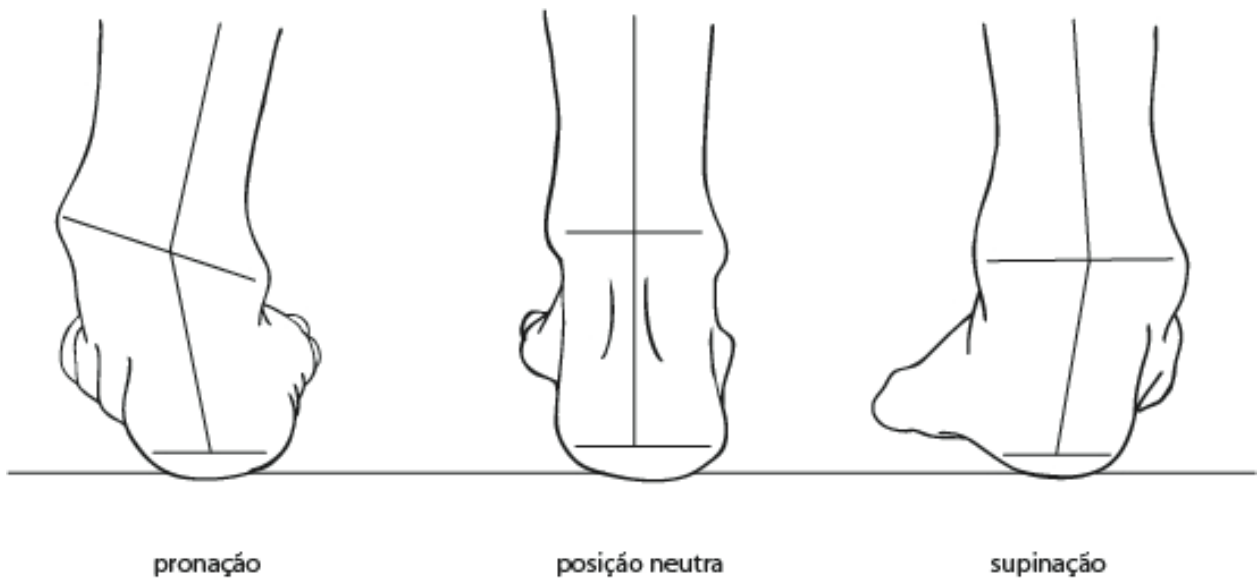


Figura 14. Abdução, posição neutra e adução. Rosa Rufino

O movimento de abdução e adução é, respectivamente, o movimento de afastamento e aproximação da linha média (figura 14). No pé, pode existir a dois níveis: quando os dedos se afastam ou aproximam uns dos outros e quando a parte da frente do pé vira para fora ou para dentro, na região do tarso, entre o protarso e o mesotarso (articulações médio-társicas), entre o astrágalo, o osso navicular, o calcâneo e o osso cubóide. Isto é diferente da rotação do pé, por inteiro, para fora ou para dentro, movimento que não tem origem no pé, mas nas ancas, ou no joelho, dependendo se a pessoa está sentada ou em pé. (Sparger, 1970: 38)



vista posterior

Figura 15. Pronação, posição neutra, supinação. Rosa Rufino

Os movimentos em que ocorre a “*rotação de uma estrutura em torno de um eixo ou no movimento em arco da estrutura*” (Seeley, 2003:) chamam-se circulares. O par de movimentos desta categoria que podemos encontrar no corpo chamam-se pronação e supinação. “*Prono significa estar deitado de cara para baixo e supino significa estar deitado de cara para cima.*” (Seeley, 2003:). No pé, a supinação é a acção combinada da adução e inversão do pé, e a pronação é o oposto: acção combinada da abdução e eversão do pé. (figura 15)



Figura 16. inversão e eversão. Rosa Rufino

Inversão como o movimento em que o bordo medial do pé é levantado, e a eversão, como o movimento em que o bordo lateral do pé levanta para o lado externo ou lateral. (figura 16)

“A maior parte dos movimentos que ocorrem no decurso das actividades normais são combinações de movimentos” (Seeley, 2003: 261). É esta variedade de combinações que permite ao pé tomar uma multiplicidade de formas que respondem às necessidades posturais e motoras, não só no dia a dia, mas especificamente no ballet.

Na prática desta dança, o pé é usado de cinco maneiras diferentes, segundo Sparger (1970), pág.39:

- para suportar o peso do corpo– apoiado sobre o pé todo, meia ponta, ponta; apoiado num ou dois pés.
- em propulsão– sempre que o pé tem de sair do chão em extensão, sempre que a bailarina “sobe” para a ponta.
- absorção de choque– sempre, mais visível nas descidas dos saltos, no trabalho de pontas, em que as transferências de peso são muito rápidas.
- para elevar o corpo tanto nos saltos como nos relevés.
- movimentos livres sem locomoção– movimentos feitos pelo pé quando suspenso no ar, por exemplo.

Os músculos movimentam e seguram os ossos, as articulações são limitadas pela sua forma e ligamentos, mas é a organização formal dos ossos que confere ao pé a capacidade de se transformar e responder às cinco funções descritas. Os ossos dispostos de forma “saudável” formam “*três arcadas principais que distribuem o peso do corpo entre o calcanhar e a (...)bola do pé* [a área das articulações metatarso-falângicas e dedos.]” (Seeley, 2003: 244)

As três arcadas são: a arcada longitudinal medial ou interna, a arcada longitudinal lateral ou externa e a arcada transversal. A primeira é composta “*pelo calcâneo, astrágalo, escafoide, cuneiformes e pelos três primeiros* [metatarsais]. *A arcada longitudinal externa é formada pelo calcâneo, cubóide, e pelos dois últimos* [metatarsais]. *A arcada transversal é formada pelo cubóide e pelos cuneiformes.*” (Seeley, 2003: 244)

Num pé saudável, a arcada é flexível e resiliente. Quando carrega peso, espalma e alonga-se; quando o peso é retirado, o arco retoma a sua forma. A arcada existe tanto em pé como em andamento. Numa vista posterior do pé, quando os pés estão juntos, um ao lado do outro, numa posição paralela, os ossos formam uma abóbada completa. Nem toda a superfície plantar está assente no chão, o bordo medial de cada um dos pés está elevado. Isto é visível nas pegadas ou impressões do pé na areia, ou sobre uma superfície lisa.

Esta arquitectura abobadada dos ossos proporciona uma plataforma dinâmica que dá resiliência, força e elasticidade ao pé, tornando-o não só uma base firme de suporte, como capaz de absorver o choque do impacto. O peso do corpo é transmitido ao astrágalo (talus) pela tíbia e fibula, que o transfere para o calcâneo, e distribuído pelo “*sistema de arcadas ao longo da região lateral (...) do pé para a “bola do pé” (cabeça dos metatarsais).* (...) *A forma das arcadas é mantida pela configuração dos ossos, pelos ligamentos que os unem e pelos músculos que actuam sobre o pé.*” (Seeley, 2003: 244)

Quando os ligamentos são submetidos a tensão excessiva, quando os bailarinos forçam o pé numa posição errada, e executam a técnica da forma errada durante um período longo, os ligamentos ficam lesados e a força do arco diminuída. As arcadas

longitudinais mediais e laterais tendem a ser aquelas que mais facilmente se lesionam com o posicionamento incorrecto do pé pelo bailarino/bailarina. Ao apoiar o peso do corpo no bordo medial do pé, forçando a pronação, o bailarino estará a destruir o arco medial, enfraquecendo-o.

Normalmente têm muita elasticidade, mas podem abater, caso sejam sujeitas a grande pressão.

Se o astrágalo não resistir à pressão do peso do corpo transmitido pela tibia, que o empurra para baixo, a arcada longitudinal interna pode desabar, como acontece com o pé chato (*pes planus*). O afrouxamento da arcada plantar produz aquilo que é considerado um pé pronado (em eversão e abdução). O apoio é feito na parte interna do pé (medial). Esta deformação normalmente é congénita, mas pode ser produzida por um treino incorrecto quando muito jovem. Pode ter na sua raiz uma fraqueza muscular e de ligamentos, que se manifesta também nas costas, ancas e joelhos, apesar do corpo ser um todo, particularmente a fragilidade dos músculos anteriores e posteriores da perna e do halux (1º dedo) têm influência neste caso. Se o treino for bem feito e com exercícios específicos para esta malformação, em que se reparte correctamente o peso do corpo de modo a tornar o pé mais forte para que a arcada se eleve, ou, no mínimo, se torne mais sólida, há possibilidades de ultrapassar esta situação. O treino desadequado poderá fixar o pé na sua posição incorrecta. Quando o pé é flexível, não se achata no solo com o peso do corpo. Em estados mais graves, rígidos, requer cuidados especiais ou mesmo cirurgia.

Outra anomalia que pode ocorrer envolvendo as arcadas é o pé cavo (*pes cavus*). Quando a arcada medial é muito acentuada, a superfície plantar e o bordo medial ficam mais afastados do chão, acentuando o peito do pé. A origem pode ser congénita, neurológica ou adquirida pelo uso frequente de saltos altos. Os flexores do pé estão em permanente tensão, especialmente o flexor curto do halux, encurtando o comprimento do pé. Em casos extremos, a retracção dos extensores pode conduzir à dorsiflexão das falanges proximais, ficando as falanges distais em flexão plantar, como se fossem garras.

pegadas



Figura 17. Arcada do pé: pé chato, normal e pé cavo. Rosa Rufino

Se o pé cavo não for muito pronunciado, exercícios de alongamentos dos extensores e flexores longos dos dedos dos pés, podem recuperar o arco. Porém, geralmente recomenda-se que não se opte pelo treino vocacional, já que a nível avançado, o trabalho de pés desenvolve ainda mais a musculatura, em vez de a relaxar, agravando a deformação da arcada.

Não só a arcada longitudinal medial pode abater, também é possível que o mesmo suceda com a arcada transversa . É raro que aconteça isoladamente, isto é, sem que a primeira comece a ceder. Quando a arcada transversal é destruída, as cabeças dos metatarsos afundam-se até ao chão, causando muitas dores devido à pressão feita nos ligamentos, músculos e nervos.

4.3. MIOLOGIA

Os arcos dos pés são formados pelo arranjo abobadado dos ossos, mas são mantidos pelos pequenos e longos ligamentos, que são preservados, por sua vez, pelos músculos. Se os músculos não forem fortes o suficiente para controlar o movimento do pé, ou aguentar o choque do impacto, os ossos são forçados a mudar de posição, obrigando os ligamentos a alongar, podendo estirá-los. Os ligamentos são estruturas flexíveis, depois de a pressão deixar de se exercer recuperam a forma inicial, a não ser que seja ultrapassado o limite daquilo que suportam, nesse caso já não voltam ao comprimento inicial.

Qualquer falha nos tendões ou músculos activos para que cada uma das funções do pé seja desempenhada, afecta o trabalho da bailarina. Resta-nos saber que músculos são activos em cada movimento articular, e que músculos contribuem para a estabilização do pé em pontas.

Os músculos que fazem o pé e o tornozelo mover situam-se não só no pé, como também na perna, apesar de alguns músculos terem origem na coxa, ou seja, acima do joelho, e inserção no pé. O gastrocnémio, por exemplo, actua tanto no joelho como no pé.

Como se verificou, cada movimento articular produz no mínimo dois movimentos: o de afastamento e o de retorno à posição anatómica original. Se os responsáveis pelo movimento do corpo são os músculos, e se os músculos funcionam como alavancas, então a sua localização está directamente relacionada com o efeito que terão no pé, e conseqüentemente com a sua função motora.

Os músculos da perna dividem-se em três grandes grupos: os músculos anteriores, os músculos posteriores e os músculos laterais (Figura 18). De modo geral, os músculos anteriores são responsáveis pela dorsiflexão do tornozelo e eversão; os músculos posteriores e os músculos laterais, pela flexão plantar do tornozelo e inversão.

perna direita em corte a meio da tíbia

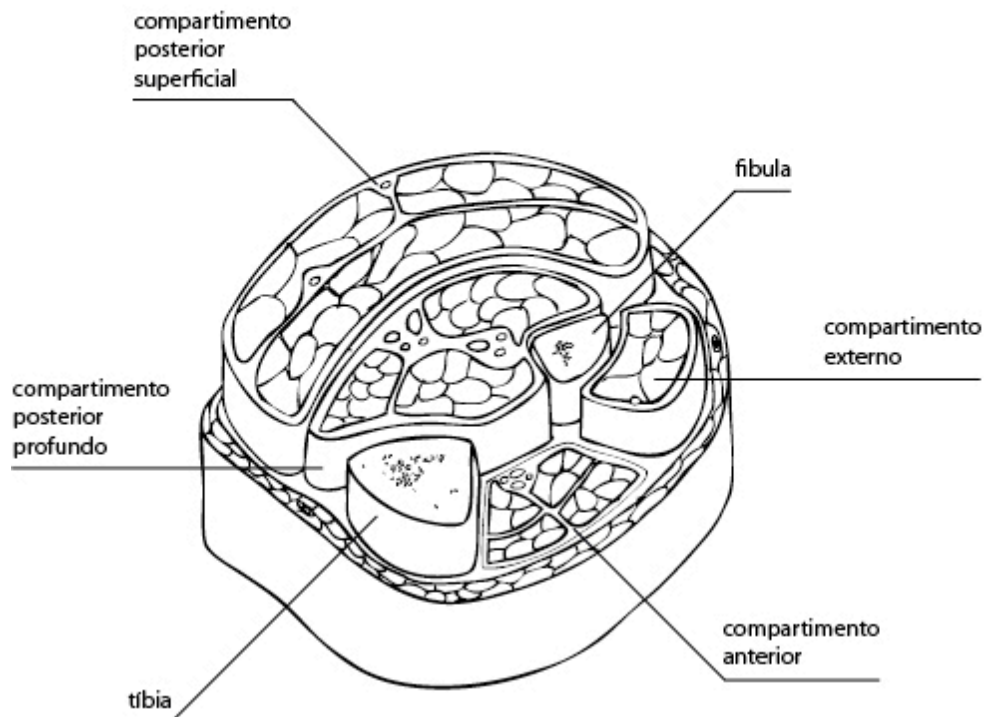


Figura 18. Corte da perna a meio da perna: posição relativa dos principais grupos musculares da perna. Rosa Rufino, imagem adaptada de Seeley (2003)

Poderemos considerar que os músculos do pé se distribuem em cinco grupos: músculos dorsais; músculos plantares mediais, laterais e médios; e músculos interósseos do pé. Os músculos plantares mediais, mais próximos do bordo medial do pé, ocupam-se do movimento do halux, ou 1º metatarsal: adução, abdução e flexão; os músculos plantares laterais, actuam sobre o dedo mínimo, ou 5º metatarsal; os plantares médios do pé e os interósseos, actuam sobre os 2º, 3º, 4º e 5º metatarsais.

Em cada movimento articular, do pé e tornozelo, participam músculos tanto da perna como do pé.

Na dorsiflexão, participam os quatro músculos anteriores da perna: extensor longo do halux, extensor curto do halux, tibial anterior, fibular terceiro.

Na flexão plantar, além do tricípete sural, intervêm os dois músculos laterais da

perna: fibular longo e fibular curto e um músculo posterior profundo: o flexor longo dos dedos. O flexor longo dos dedos actua sobre o tornozelo e sobre os dedos dos pés, determinando a sua flexão. Esta acção pode, porém, ser controlada e separada da primeira. Este movimento é apoiado pelos músculos da planta do pé, que completam a curva e formam o arco do pé da bailarina.

Para inverter o pé, são precisos os dois tibiais, o anterior e o posterior, um pertencente ao grupo dos músculos anteriores e outro, aos músculos posteriores profundos e o flexor curto do halux.

A eversão é executada com dois músculos anteriores, o extensor longo dos dedos e o fibular terceiro e os dois laterais da perna: fibular longo e fibular curto. E pelo flexor curto do dedo mínimo (músculo plantar lateral) e flexor curto dos dedos (músculo plantar médio), que flexiona os quatro últimos dedos.

Uma grande parte do trabalho do treino do ballet clássico está nos pés, especialmente nos músculos intrínsecos. Isto deve-se ao facto de no ballet, existir uma regra base que impõe que sempre que o pé levanta do chão – suspenso no ar, em movimento livre ou em saltos, por exemplo – terá de estar em extensão (flexão plantar do tornozelo e extensão dos dedos). Outra regra crucial é que sempre que o pé esteja assente no chão, os dedos devem estar alongados e “espalhados” para poderem “agarrar o chão”. Os músculos que controlam a forma do pé, e por consequência têm um papel muito importante na manutenção das suas arcadas, são os músculos intrínsecos do pé, que pertencem ao grupo dos interósseos. Têm também uma função importante no salto, acção executada pelo músculo trícepete sural (constituído pelos músculos gastrocnémio e solhar).

No suporte de peso interessa manter uma relação equilibrada entre a parte da anterior e a parte de posterior do pé, que é conseguida com a acção do músculo flexor longo do halux, que controla o abatimento ou contracção da arcada e os restantes músculos mediais, médios e laterais do pé, bem como os interósseos. Os músculos intrínsecos conservam a forma das arcadas do pé, mas quando o pé está a suportar peso,

são apoiados pelos tibiais (anterior e posterior).

Em pontas, dado que a flexibilidade do sapato é menor do que a do pé, é frequente que as bailarinas façam uma ligeira abdução do pé, empurrando o calcanhar para a frente e mantendo o pé atrás, para alongar a linha do corpo. o que é conseguido com a preciosa ajuda dos músculos laterais da perna: fibulares curto e longo. Levado ao exagero, “enrola” o pé, isto é, faz com que o peso seja apoiado no local errado (maioritariamente no bordo medial).

5. MÚSCULOS ESSENCIAIS PARA O TRABALHO EM PONTAS

Os requisitos para que a bailarina se equilibre em pontas não passam apenas pela acção dos músculos, mas também pela consciência do movimento e resistência muscular. A subida e descida das pontas dos pés deve ser feita em três fases diferentes: planar, meia ponta, ponta (figura 12), e o “percurso” deve ser o mesmo, isto é, o trabalho muscular deve ser diferente apenas na intensidade. A propriocepção do movimento do pé passa por sentir as linhas de forças ósseas e musculares e equilibrá-las.

No seu desenvolvimento, quando a bailarina chega à fase de aprendizagem em que lhe é possível calçar os sapatos de ponta, já deve ter consciência e controlar o corpo todo ao nível da motricidade mais fina; a perfeição de execução depende do bom alinhamento das várias partes que o constituem, nomeadamente eixo longitudinal dos pés, joelhos, pélvis, coluna e cabeça (figura 20).

De forma a efectuar a técnica de bailado clássico correctamente, a bailarina deve manter o “en dehors” (ver página 67). Para conservar os membros inferiores em rotação lateral, ao nível da articulação coxo-fémural, terá de contrair o quadríceps e o bicepete femural; além disso, os pequeno, médio e grande adutores da coxa, que também controlam a flexão e extensão da perna e os os músculos da perna de apoio. Iniciado nas ancas, todo o desenvolvimento muscular “en dehors” culmina nos pés. (Afonso, 1994: 20)

Podemos dizer que “*o trabalho muscular ao nível do pé determina a execução dos “skills” desta técnica (...) [por outras palavras,] determina a qualidade do executante*” (Afonso, 1994: 23)

5.1. POSIÇÃO PLANAR

Quando o pé apoia no chão (posição planar), há três preocupações principais: manter o “en dehors” (ver página 67), que é a rotação lateral dos membros inferiores, a partir da pélvis; alongar os dedos de modo a poder “agarrar” o chão para se apoiar nele para obter impulso; e, por fim, deve existir uma harmoniosa distribuição do trabalho muscular de modo a que o peso fique distribuído pela totalidade da superfície do pé em contacto com o solo. (Laane, 1983: 46)

Os músculos interósseos, dorsais e plantares, os músculos lombricóides e os músculos intrínsecos do 1º e 5º dedos criam os pontos de apoio necessários para controlar o centro de massa do corpo, permitindo que o eixo vertical que guia o movimento não se altere.

Se se aproximar a forma do suporte do corpo nesta posição a uma figura fundamental, podemos compará-la a um triângulo. (Sparger, 1970:72)

5.2. MEIA-PONTA

À posição em que o calcanhar levanta do chão transferindo o peso para a parte dianteira do pé, desde as cabeças dos metatarsais até aos dedos, semelhante à posição dos digitígrados, chama-se, no ballet, meia ponta. Pode-se ainda distinguir a meia ponta do 3/4 de ponta. A meia ponta é a posição intermédia entre a posição planar e a posição do pé em 3/4 de ponta, isto é: quando a face dorsal do pé faz um ângulo de 90º com o solo, faltando para a posição de pontas apenas a extensão dos dedos, acompanhando o eixo longitudinal do pé.

Na meia ponta, o equilíbrio muscular deve ser mantido, isto é, a boa relação do lado medial e lateral, bem como na arcada, que se acentua e desloca para obter uma posição mais vertical. (Laane, 1983: 46) O calcâneo é elevado pela acção do trícepete sural e pelos músculos flexores dos dedos. Os músculos posteriores da perna, fibulares longo e curto, longo flexor do halux e flexores dos dedos bem como o quadrado plantar seguram

o tornozelo em flexão plantar (figura 18), especialmente importante na posição de 3/4 de ponta. Ao passo que os extensores dos dedos e do pé, mantêm os dedos agarrados ao solo, em flexão dorsal ou dorsiflexão. (Laane, 1983: 50)

5.3. PONTA

Existem duas formas de subir para a ponta: elevação gradual do pé até ficar apoiado nas extremidades distais das falanges distais, ou impulsão com um pequeno salto até às “pontas”. O movimento acaba por ser o mesmo, a diferença reside na resistência ao impacto do peso transferido instantaneamente para a ponta. Quando o movimento é gradual, é exigido mais esforço aos músculos extensores dos dedos, que pressionando o solo elevam o corpo que controlam a trajectória, durante a subida.

Quando equilibrado em pontas, o peito do pé deve “esticar” i.e. manter-se em extensão em direcção ao topo, comprimindo os músculos plantares do pé, tornando-o maciço e forte. E os dedos devem manter-se alongados, fazendo pressão sobre o chão.

Na zona plantar do pé, o flexor longo dos dedos e do halux, e o tibial posterior, entram na arcada e fortalecem a abobada. O fibular longo, que atravessa e cinta a arcada, mantém a rotação “en dehors” ao nível do cubóide, cuneiformes e 1º metatarsal. O quadrado plantar, que se insere “*por dois [feixes], nos processos medial e lateral da tuberosidade do calcâneo, acabando os [feixes] por se inserirem na margem lateral do tendão do músculo flexor longo dos dedos*” (Pina, 2011: 262), tem poder activo sobre o eixo da arcada, assim como o flexor curto dos dedos. Para manter as arcadas medial e lateral, os músculos adutor do halux e abductor do dedo mínimo, equilibram a relação entre o calcanhar e a parte da frente do pé; inserindo-se os dois no calcanhar, terminam, respectivamente no 1º e 5º dedos. Caso o equilíbrio seja instável ou o sapato desadequado e a força do adutor do halux não resista à pressão do peso, é possível que se forme joanete.

Os músculos da zona dorsal equilibram o pé no seu eixo de gravidade. O músculo tibial anterior da perna é muito importante porque age sobre o 1º metatarsal e primeiro cuneiforme, onde pode passar o eixo gravitacional. O fibular curto controla o 5º

metatarsal. O extensor longo dos dedos (2º, 3º, 4º, 5º metatarsais), mantém os dedos esticados.

Na descida, o músculo extensor comum, apoiado no calcâneo e pelos interósseos e lombricóides, recupera a obliquidade do pé.

Os dedos em pontas devem estar “esticados”(em extensão), o músculo flexor longo dos dedos executa apenas a flexão plantar do pé mas não a flexão dos dedos, caso contrário, o pé “estica em garra”, o que torna o pé menos maleável, porque está em constante em tensão e, por isso, tem menor capacidade de resposta às várias adaptações que poderá ter de fazer em equilíbrio. O músculo extensor longo dos dedos deve, por isso ter resistência máxima agindo sobre os metatarsais e falanges.

É verdade que não existem dois corpos iguais, por isso, a posição do centro de massa varia de indivíduo para indivíduo, porém a posição relativa do centro de massa deve ser a mesma. Em pontas, a maior parte da força deve cair sobre o segundo dedo, de forma a distribuir o peso equilibradamente pelo pé. Apesar disso, é muito frequente que o peso seja acumulado no primeiro dedo. Poderá justificar-se por ser o dedo com falanges de ossos maiores e menos articulações, tornando-o um apoio aparentemente mais estável, e pelo facto de ter uma rede muscular quase autónoma que o liga ao calcânhar e à arcada medial. O músculo adutor do halux liga-o ao calcâneo e os músculos anteriores da perna, extensor longo do halux e tibial anterior ligam-no à arcada medial. O 5º dedo suporta a arcada medial com a força do abductor do dedo mínimo.

A linha por onde passa o eixo do movimento, o alinhamento “en dehors”, passa na anca, joelho, tornozelo, e segundo dedo. Este alinhamento deveria corresponder ao eixo de equilíbrio, sendo o dedo apoiado pelos músculos posteriores e longo fibular, que mantém o “en dehors”, contrariando a acção do tricepete sural. O tricepete sural, conjugado com os flexores dos dedos, faz a subida para a ponta em “relevé” (instantânea) e controla a descida da ponta.

6. EQUILÍBRIO

Segundo o Dicionário de língua portuguesa online, o equilíbrio define-se pelo “estado de um corpo que se mantém, ainda que solicitado ou impellido por forças opostas”. Este estado, para que seja mantido, tem de ser controlado. Existe, por isso, uma posição de referência a partir da qual as acções de correcção acontecem, sempre que o sujeito se desvie dela. (Bertrand, 2010: 228)

Vários autores fazem referência a diferentes definições de equilíbrio: equilíbrio estático, equilíbrio dinâmico. (Ragnarsdóttir, 1996: 368) Sendo o equilíbrio estático aquele em que o indivíduo se mantém imóvel numa base de sustentação permanente e o equilíbrio dinâmico engloba todas as posições em que é possível manter o equilíbrio, isto é, manter parte da posição anatómica, mas em que é permitido o movimento a algumas partes do corpo. (Ragnarsdóttir, 1996: 370)

Segundo Bertrand (2010), pág. 228, a regulação da posição corporal depende essencialmente de três sistemas sensoriais: vestibular, visual e proprioceptivo. No estudo intitulado “Organization of postural equilibrium in several planes in ballet dancers”, os autores revelam que ao contrário daquilo que seria espectável, o controlo postural do equilíbrio nos bailarinos está muito dependente dos estímulos visuais.

A prática diária de ballet clássico desenvolve a propriocepção, que ajuda a identificar as correcções subtis a fazer para readquirir o equilíbrio. Destas correcções, identificam-se três estratégias como as mais comuns: a estratégia pélvica, a estratégia do tornozelo e a estratégia de “stepping”. (Ragnarsdóttir, 1996: 370)

Interessa para este estudo essencialmente as estratégias de manutenção do equilíbrio ao nível do membro inferior, nomeadamente do pé.

6.1. TÉCNICA DO BALLET CLÁSSICO

A técnica no ballet clássico não é puramente ornamental. A postura é definida de modo a facilitar os movimentos, permitir deslocamentos e ajustes rápidos do equilíbrio e facultar o desenvolvimento dos músculos apropriados para uma maior amplitude de movimentos. O posicionamento do corpo é trabalhado para evitar lesões, estimular músculos mais profundos para conseguir o máximo de eficácia com o mínimo de meios possíveis. Até o alinhamento do corpo estar consolidado, são precisos muitos anos de prática, no mínimo, três a quatro anos de treino intensivo, segundo Sparger (1970).

O domínio do equilíbrio no ballet é muito importante, já que a estética impõe movimentos suaves, controlados, grandes saltos e movimentos muito verticais, quase como se a força gravítica não actuasse sobre os corpos dos bailarinos. A consciência e controle do peso e da sua distribuição na base de sustentação, são fulcrais para que isso aconteça.

De todos os constrangimentos que a técnica de ballet clássico impõe, aquele que mais afecção terá no arranjo estrutural do corpo do bailarino é o “en dehors”, “*a rotação externa [lateral] na articulação coxo-fémural*” (Afonso, 1994: 19). Esta postura pouco natural do corpo, parte da pélvis e vai culminar nos pés, voltados para o exterior. Os pés devem fazer um ângulo menor que 180° entre eles. À partida, “*numa flexão de pernas a 90°, a tibia possui uma rotação extrema relativa ao fémur de 40 a 50°*”. (Afonso, 1994: 20)

É muito importante que a rotação seja feita ao nível da articulação coxo-fémural, pelas estruturas ósseas, musculares e ligamentares que a constituem e não nos joelhos ou na articulação tíbio-társica. (Afonso, 1994: 20)

Num “en dehors” correcto, os centros das articulações coxo-fémural, joelho e tíbio-társica estão alinhados com o eixo longitudinal do pé; os músculos que provocam a rotação lateral do membro inferior ao nível da articulação coxo-fémural, estão em constante acção; idem para os músculos adutores da coxa; o peso deve incidir sobre a zona anterior do pé e o arco interno do pé deve ser forte e mantido seguro. (Afonso, 1994: 20)

Um mau “en dehors” pode criar várias lesões e dificultar o trabalho motor do bailarino. Se os joelhos estiverem à frente do eixo longitudinal dos pés, no caso da rotação feita apenas ao nível da articulação tibio-társica, por exemplo, o pé é forçado a pronar, abatendo o arco interno do pé, fruto de forças contrárias de rotação tibio-társica e insuficiência de rotação ao nível da coxa. (Afonso, 1994: 22)

O “en dehors” é fulcral para o controle e equilíbrio da distribuição do peso do corpo de um bailarino, já que define uma posição específica para os membros inferiores, partindo da pélvis, zona onde habitualmente se situa o centro de massa dos corpos. Mas esta verticalidade imposta aos membros inferiores requer também uma postura determinada para o resto do corpo.

Além do que já foi referido, segundo Lawson (1984), pág. 28, para manter a postura correcta, a bailarina deve considerar e controlar a todo o momento:

- A coluna vertebral, que deve estar constantemente erecta, mas flexível, ou seja, o corpo deve ser utilizado como um todo. O facto de se imobilizar a coluna nesta posição, não significa que as vértebras se mantenham inertes, elas participam activamente nas linhas do movimento. (figura 19)
- Deve-se ter em conta que a pélvis e os ombros fazem parte de um mesmo plano, formando um rectângulo vertical imaginário, sempre alinhados, sem que o “en dehors” se perca. (figura 19)
- O alinhamento do corpo deve ser tal, ao ponto de se conseguir desenhar uma linha imaginária da cabeça ao pé de apoio, que é, de resto, o eixo onde deve cair o centro de gravidade do corpo. (figura 19)
- Os membros superiores não devem ser apêndices desligados do corpo, participam no movimento e devem estar permanentemente alerta para equilibrar o tronco e as pernas. Posicionados normalmente em círculo, numa das posições definidas pela técnica do ballet clássico, como se contivessem um abraço gigante invisível. Não podem ser movidos atrás do corpo e o seu movimento não deve mover demasiado o ombro, caso contrário a estabilidade da linha pelvis-ombros perde-se. (figura 19)
- Os movimentos dos membros superiores e inferiores devem estar coordenados, são um todo. Esta consciência do corpo como um todo, ajuda a compensar e rectificar qualquer

desequilíbrio muscular. (figura 19)

- A cabeça precisa de ter liberdade de movimentos, porque comanda a dança; de queixo erguido, a postura inversa provoca alteração da estática das vértebras cervicais, quebrando a linha do corpo. Se a bailarina estiver permanentemente a olhar para o chão, o corpo todo começa a sair das linhas descritas acima. (figura 19)

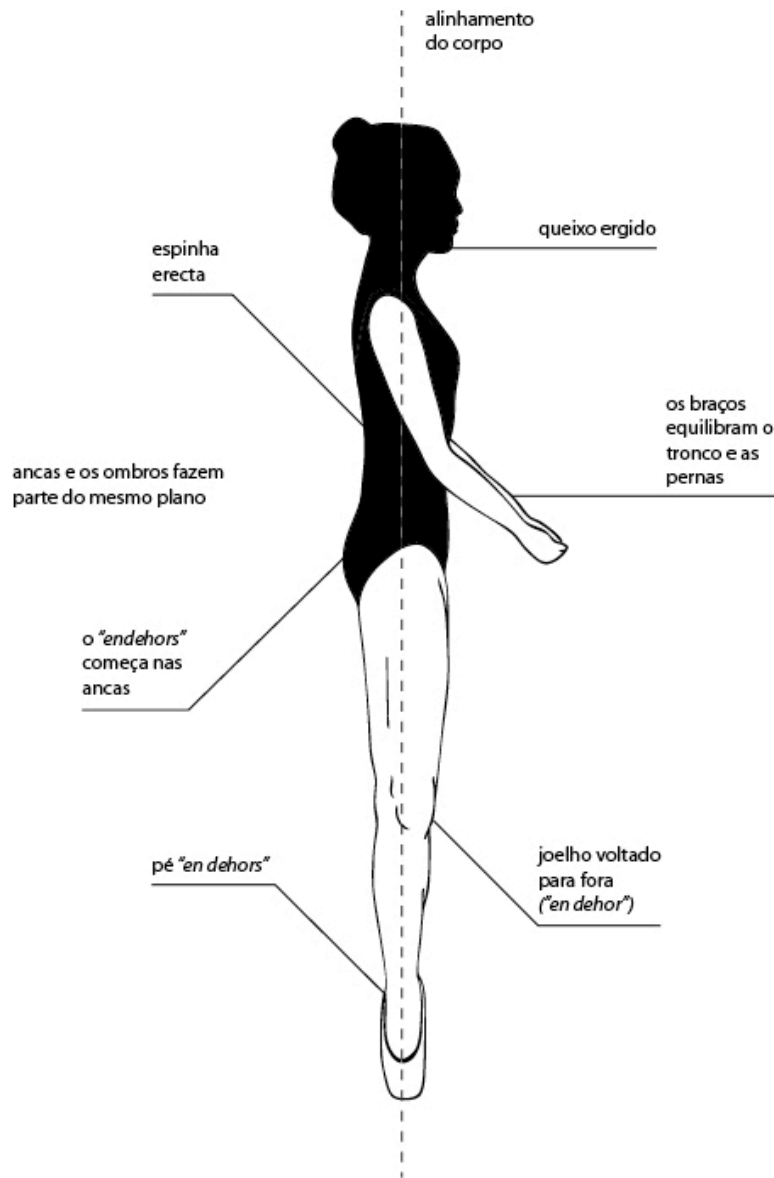


Figura 19. Postura da bailarina na posição de pontas dos pés. Rosa Rufino.

Enumeram-se duas técnicas principais para a estabilização do equilíbrio ao nível articular: rotação do corpo ao nível do tornozelo ou da pélvis. (Ragnarsdóttir, 1996: 370),

(Bertrand, 2010: 228) Porém, os ajustes são feitos quase ao nível de cada superfície articular.

O treino de ballet melhora a resposta do bailarino às condições de desequilíbrio, permitindo reacções mais rápidas e movimentos mais subtis e controlados do que a generalidade das pessoas. (Bertrand, 2010: 228), (Fabian, 2011:1) Esta prática prepara os bailarinos para o controle do peso do corpo no equilíbrio. A complexidade dos equilíbrios no ballet é directamente proporcional aos anos de prática e à maturidade dos indivíduos. Apesar de os segmentos corporais serem mais pequenos e o seu controle poder ser considerado, porventura, mais fácil, bailarinos jovens são menos eficientes que bailarinos maduros na resposta e controlo do desequilíbrio. (Bertrand, 2010: 230) Compreende-se que as estruturas musculares e ósseas ainda não estejam suficientemente fortes além de, durante o crescimento, terem de se adaptar não apenas às exigências do professor como também às exigências de um corpo em permanente mutação.

Os exercícios do treino de ballet evoluem da prática de equilíbrios simples livres de apoio, para exercícios mais complexos apoiados pela barra, os mesmos equilíbrios complexos sem apoio e, mais tarde, trabalho em pontas apoiado pela barra e só quando a maturidade do bailarino o permite, equilíbrios em pontas sem o apoio da barra.

Assim que as bailarinas iniciam a aprendizagem com os sapatos de pontas, podem encontrar-se muitas insuficiências ou erros que ainda não tinham sido detectadas ou, pelo contrário, consolidar-se o esforço de anos (Lawson, 1984: 28), (Sparger, 1970:). Não é possível precisar uma idade ou um conjunto de passos a seguir para que a bailarina esteja apta a fazer pontas, depende de indivíduo para indivíduo, conforme a estrutura do corpo e da forma como se irá a desenvolver.

Alguns requisitos básicos que a bailarina deve preencher, antes de subir para pontas, são: o alinhamento correcto do corpo, que requer coordenação motora; a capacidade de elevar o pé para pontas, que implica que tenha força no tornozelo; o equilíbrio em pontas, que requer, entre outras coisas, arcos fortes. Os professores devem

ser capazes de os identificar nos alunos.

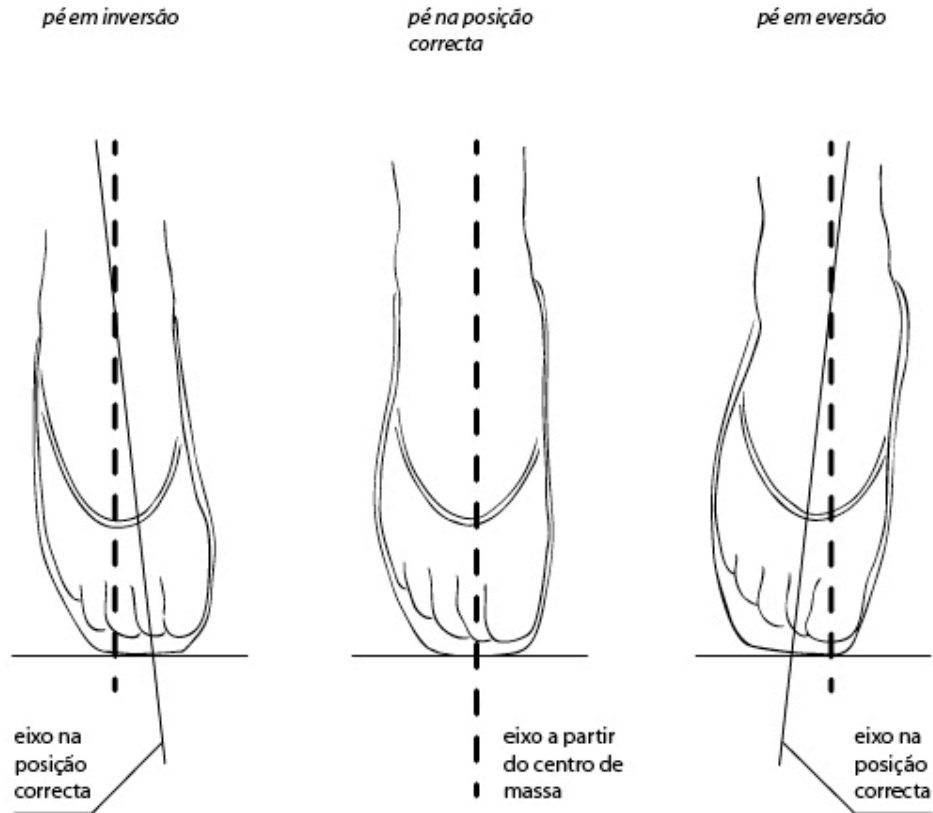


Figura 20. Posição correcta do pé em pontas. Rosa Rufino

O alinhamento correcto do corpo é visível caso a bailarina consiga, sem perder a postura e sem tensão, adaptar-se facilmente a qualquer nova posição. É a força dos músculos das ancas, coxas, dorsais e abdominais que mantêm as partes do corpo alinhadas, evitando que os joelhos se magoem. A força de contracção destes músculos é notória também, quando o joelho estica no equilíbrio em meia ponta.

É importante que o alinhamento em ponta se mantenha até aos pés, atravessando longitudinalmente o pé pelo segundo dedo até ao chão. Na figura 20, qualquer das posições incorrectas desenvolve lesões no pé. Do lado esquerdo, o que pode ser considerado o “sickle foot”: colocar o peso na parte externa do pé, facilitando entorses e

criando pressão oblíqua indesejável na zona da articulação tíbio-társica. O extremo inverso desta situação é apresentado no lado direito da figura 20, quando além da flexão plantar, o pé everte e abduz, fragilizando a arcada. Além disso, o corpo está desalinhado: o eixo do centro de massa atravessa o primeiro dedo, trazendo o peso essencialmente sobre o arco longitudinal do pé.

O equilíbrio em pontas, como já foi descrito anteriormente, deriva da equilibrada teia muscular e óssea que impede o pé de inverter ou everter, e que criam uma forte arcada. Para muito contribui a correcta posição dos dedos dentro dos sapatos, que não devem flexionar em garra, pois a contracção dos músculos extensores dos dedos participa no equilíbrio dessa rede complexa que equilibra a boa ponta.

6.2. ANÁLISE FÍSICA DO EQUILÍBRIO

O domínio do equilíbrio no ballet é muito importante, já que a estética impõe movimentos suaves, controlados, grandes saltos e movimentos muito verticais, quase como se a força gravítica não actuasse sobre os corpos dos bailarinos. A consciência do centro de massa tem importância fulcral para a correcta distribuição do peso.

A dança desenvolve a flexibilidade, a coordenação motora, a propriocepção, aptidões essenciais à manutenção do equilíbrio. A flexibilidade aumenta a amplitude de movimentos. Uma maior amplitude de movimentos ao nível podal permite maior maleabilidade do suporte do corpo, que, à semelhança de um pêndulo invertido, consegue manter o contacto permanente com o solo, numa maior quantidade de ângulos diferentes gerados com o resto do corpo, quando comparados com a generalidade das pessoas. Esta característica proporciona além disso, uma maior facilidade de adaptação do suporte às deslocações do centro de massa.

A correcção do equilíbrio pelos bailarinos é feita maioritariamente na vertical ou na direcção anterior, o que faz sentido se pensarmos que a maioria dos segmentos articulares que ligam o esqueleto apendicular ao esqueleto axial permitem maior amplitude de

movimentos para o plano anterior que para o plano posterior, existe maior capacidade de resposta. Por outro lado, os receptores sensoriais da visão estão no plano anterior e o equilíbrio é influenciado também pelos estímulos visuais.(Bertrand, 2010: 228)

Esta estratégia de equilíbrio desenvolve movimentos mais suaves e subtis, tornando as correcções “invisíveis” à perspectiva do público, servindo os propósitos ilusórios de leveza e volatilidade da técnica clássica, aproximando-se do plano frontal. (Bertrand, 2010: 229)

No estudo do equilíbrio humano, segundo Erleben (2006), definem-se duas teorias de controle do equilíbrio: directa, através do centro de massa, ou indirectamente, pelo centro de pressão. O controle do centro de massa pode ser compreendido facilmente por “*analogia ao equilíbrio de um pêndulo invertido*” (Erleben, 2006: 1138). O centro de massa está no topo e o centro de pressão está na base.

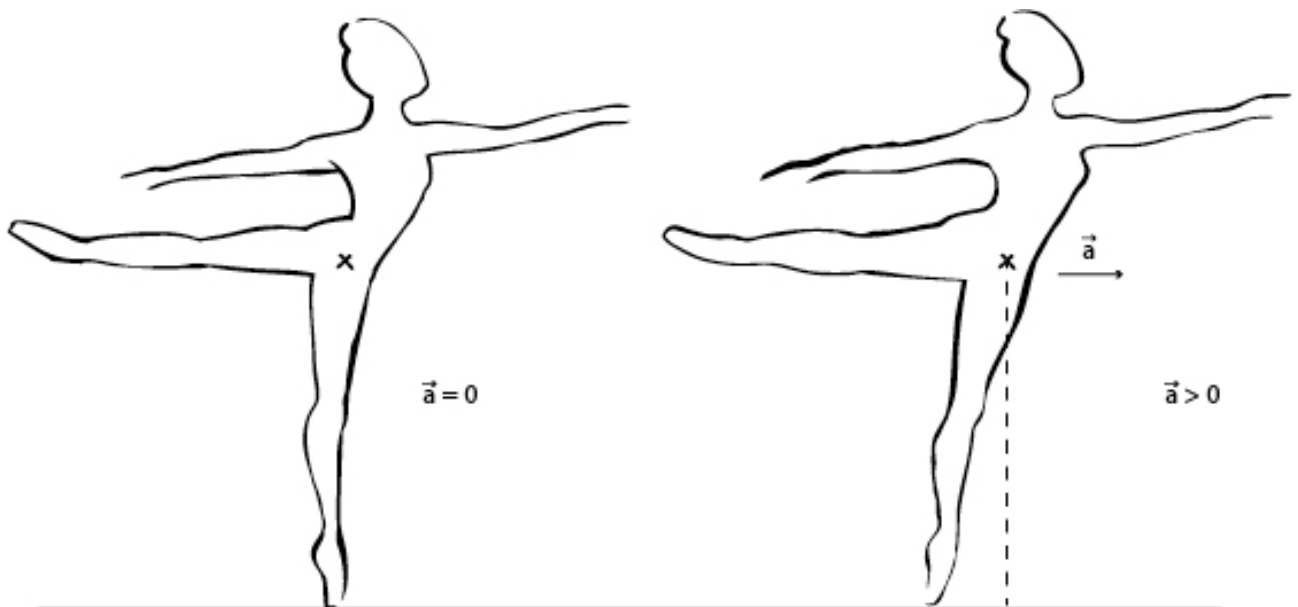


Imagem 21. Centro de massa: alinhamento correcto e incorrecto. Rosa Rufino, imagem adaptada de Laws (1984)

Quando o centro de massa (assinalado na figura 20 com uma cruz) está sobre o centro de pressão, dá-se o equilíbrio perfeito, ilustrado na figura do lado esquerdo. Se o centro de massa não estiver alinhado com o centro de pressão, gera-se aceleração e o corpo fica em desequilíbrio. É esta aceleração que faz o pé sair da posição em “ponta”.

No equilíbrio perfeito, não há aceleração porque as forças gravitacional e normal anulam-se, segundo a terceira lei de Newton. Se as condições de equilíbrio não forem alteradas, isto é, se bailarina se mantiver imóvel, conseguirá ficar suspensa até que decida descer da ponta. A descida é tão mais lenta e controlada quanto mais próxima estiver do equilíbrio perfeito.

Se a bailarina tiver um domínio extremo do corpo, pode conseguir corrigir o desequilíbrio, mas é muito difícil, principalmente se a posição de equilíbrio é feita depois de uma deslocção horizontal (aceleração). (Laws, 1984: 12)

O controle da posição de equilíbrio pelo centro de pressão é quando os ajustes não são feitos no centro de massa, mas pelo centro de pressão, na base onde o corpo assenta. Uma das técnicas que quotidianamente se vê são os pequenos saltos sobre uma perna ou dar passos na direcção para onde o corpo se dirige para evitar cair no chão.

Segundo Seeley (2003), quando “*os músculos se contraem, a força ou potência (P) da contracção muscular aplica-se a alavancas, tais como ossos, produzindo movimento dessas alavancas*”, sendo uma alavanca “*um eixo rígido capaz de transferir a força aplicada num ponto chamado fulcro (F) ao longo da alavanca para uma resistência ou peso (W)*”. A elevação do calcanhar, segundo o mesmo autor, é uma alavanca de classe dois, ou seja, “*a resistência localiza-se entre o fulcro e a força*” (Seeley, 2003: 326) . A subida para pontas são dois sistemas de alavancas, o primeiro com o fulcro na zona da articulação metatarso-falângica e a segunda com o fulcro nos dedos, e a força executada pelos músculos posteriores da perna, que elevam o calcanhar. “*Com este sistema de alavanca, pode levantar-se uma quantidade considerável de peso, mas, normalmente, não é possível levantá-lo muito alto*”. (Seeley, 2003: 326)

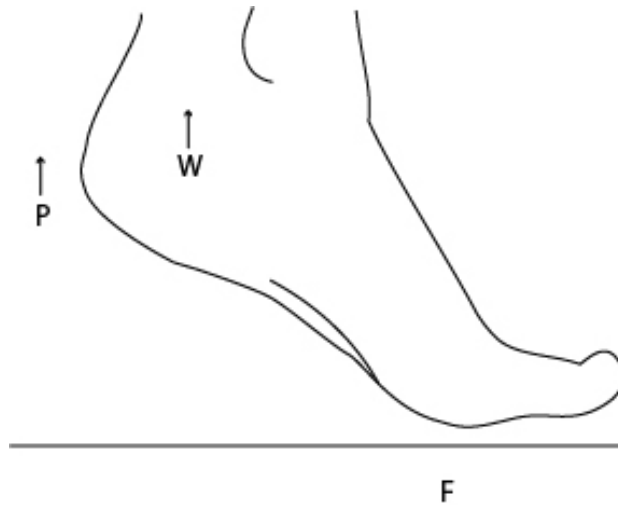


Figura 21. Forças exercidas no momento da elevação do pé. Rosa Rufino, imagem adaptada de Seeley (2003)

No equilíbrio em pontas a segunda técnica de reatuação do equilíbrio não é válida, porque implica sair da “ponta”.

Então, é possível que o pé das bailarinas se equilibre em pontas graças a três elementos principalmente: estrutura do sapato; arranjo estrutural dos ossos e estruturas ligamentares e musculares; força mecânica; consciência e controle do centro de massa. Ao longo dos capítulos anteriores expus de que forma é que cada um participava no processo de apoio à execução e estabilização da posição anatômica.

7. CONCLUSÃO

De acordo com as referências e análises efectuadas ao longo deste estudo, podemos tirar diversas conclusões acerca da forma como o equilíbrio em pontas no ballet acontece.

Obedecendo à estrutura do trabalho, da análise da história da dança, pode concluir-se que a dança em pontas não é exclusiva do ballet clássico, é uma dança característica de povos extrovertidos e em harmonia com o corpo. É possível que os povos da antiguidade clássica grega tenham tido danças nas pontas dos pés. A origem da dança em pontas no ballet é desconhecida. Atribui-se a Maria Taglioni a primeira utilização destes sapatos como recurso cénico ao serviço dos ideais estéticos do Romantismo, em 1832. Porém, dado provado ao longo da história que as danças eruditas e populares se influenciam mutuamente, é possível que a dança em pontas tenha sido inspirada nas danças na ponta dos pés dos povos do Cáucaso, os Lezignianos. Este povo dança a Leginska, mas os seus sapatos não oferecem qualquer apoio ao pé.

Os primeiros sapatos de ponta eram maleáveis, não suportavam o pé, porém a técnica não o exigia. Ao longo do tempo, as modificações feitas ao sapato partiam das bailarinas que precisavam de sapatos mais resistentes para responder à exigência técnica. A técnica e o sapato incitam mutuamente a evolução. Até ao ano de 1993 os materiais usados nos sapatos de ponta eram os mesmos que permaneciam desde o século anterior. A Gaynor Minden introduziu os polímeros para dotar a ponta de mais resistência à utilização.

As partes constituintes do sapato de pontas mais importantes para a estabilização do corpo em equilíbrio são a espinha, a plataforma e a caixa da ponta.

Os sapatos de pontas devem ser escolhidos de acordo com as características do pé que podem variar em: comprimento dos dedos, constância do tamanho dos dedos, flexibilidade do tornozelo, arco da planta do pé, capacidade de compressão dos

metatarsos, espaçamento entre dedos e alterações morfológicas no decurso do exercício físico.

Os 26 ossos do pé permitem várias possibilidades de volumetria e arranjo arquitectural da arcada podal. A complexa rede de músculos que actua no pé estabiliza as articulações. Quando está na posição de pontas, a articulação do tornozelo está em flexão plantar e os dedos devem permanecer estendidos. A articulação do tornozelo bloqueia os movimentos laterais e é um ponto fulcral para a estabilização do equilíbrio.

Existem duas formas de subir para a ponta: elevação gradual do pé até ficar apoiado nas extremidades distais das falanges distais, ou impulsão com um pequeno salto até às “pontas”. O movimento acaba por ser o mesmo, a diferença reside na resistência ao impacto do peso transferido instantaneamente para a ponta. No primeiro é exigido mais esforço aos músculos extensores dos dedos.

Na zona plantar do pé, o flexor longo dos dedos e do halux, e o tibial posterior, entram na arcada e fortalecem a abóbada. O fibular longo, que atravessa e cinta a arcada, mantém a rotação “en dehors” ao nível do cubóide, cuneiformes e 1º metatarsal. O quadrado plantar tem poder activo sobre o eixo da arcada, assim como o flexor curto dos dedos. Para manter as arcadas medial e lateral, os músculos adutor do halux e abductor do dedo mínimo equilibram a relação entre o calcanhar e a parte da frente do pé. Os músculos da zona dorsal equilibram o pé no seu eixo de gravidade. O músculo tibial anterior da perna é muito importante porque age sobre o 1º metatarsal e primeiro cuneiforme, onde pode passar o eixo gravitacional. O fibular curto controla o 5º metatarsal. O extensor longo dos dedos (2º, 3º, 4º, 5º metatarsais), mantém os dedos esticados. Na descida, o músculo extensor comum, apoiado no calcâneo e pelos interossais e lombricóides, recupera a obliquidade do pé.

Em pontas, a maior parte da força deve cair sobre o segundo dedo, de forma a distribuir o peso equilibradamente pelo pé e manter o alinhamento do corpo. De todos os constrangimentos que a técnica de ballet clássico impõe, aquele que mais afecção terá no arranjo estrutural do corpo do bailarino é o “en dehors”, “*a rotação externa [lateral] na articulação coxo-fémural*” (Afonso, 1994: 19). Esta postura faz com que o centro de massa do corpo se situe entre os pés do bailarino, os ajustes do equilíbrio são feitos essencialmente na vertical e na direcção antero-lateral. Os bailarinos utilizam referências

dos aparelhos vestibular, proprioceptor e visual para se equilibrarem.

Depois do trabalho concluído não consigo deixar de ver portas por explorar e caminhos de investigação.

Este estudo pode ser o ponto de partida para trabalhos de investigação da dança em pontas dos pés leginska, dos povos do Cáucaso, talvez num estudo comparativo entre as posições que o pé sofre para executar em cada uma das danças, já que as posturas são diferentes. Ou para uma análise exaustiva das contribuições das danças tradicionais de cada país na Europa para o ballet clássico.

Seria interessante concluir o projecto com uma análise biomecânica do equilíbrio do pé em pontas e sistematizar o desenho do corpo em estruturas triangulares: as mais estáveis na natureza.

É também curioso notar a importância da contracção e da capacidade de relaxamento de cada músculo do pé para a manutenção do equilíbrio. Seria interessante relacionar a contracção desses músculos com a reflexologia, fascioterapia, ou com os estados psicológicos do indivíduo, já que quando a pessoa está ansiosa, por exemplo, contrai músculos específicos no corpo todo, incluindo nos pés. Sendo o equilíbrio reflexo do alinhamento do corpo por inteiro, é natural que a contracção involuntária dos músculos influencie a capacidade da bailarina se equilibrar nas pontas dos pés.

O bailarino, além de decorar os movimentos a fazer, tem de sentir a música, sincronizar o movimento com a música e dotá-lo de alguma intenção, outra possibilidade de investigação poderia advir daqui.

ÍNDICE DE IMAGENS

- Figura 1. Ana Pavlova.** Rosa Rufino, imagem adaptada de Minden (1996), 22
- Figura 2. Desenho de um sapato de ponta do séc.XIX** Rosa Rufino, imagem adaptada de Minden (1996), 25
- Figura 3. Representação esquemática das partes constituintes do sapato de ponta.** Rosa Rufino, imagem adaptada de Shelby (1996), 30
- Figura 4. Corte de um sapato de ponta – materiais constituintes.** Rosa Rufino, imagem adaptada de Minden (1996), 31
- Figura 5. Zona de costura das fitas no sapatos da ponta direita.** Rosa Rufino, imagem adaptada de Shelby (1996), 32
- Figura 6. Tipos de pé: constância do tamanho dos dedos.** Rosa Rufino, 35
- Figura 7. Joanete: alterações no eixo do primeiro metatarso.** Rosa Rufino, 36
- Figura 8. Escolha correcta da caixa da ponta.** Rosa Rufino, imagem adaptada de Shelby (1996), 37
- Figura 9. Tipos de pé: flexibilidade dos ligamentos.** Rosa Rufino, imagem adaptada de Shelby (1996), 39
- Figura 10. Vista plantar do pé direito: grupos principais dos ossos dos pés.** Rosa Rufino, imagem adaptada de András (2004), Netter (2003), Pina (2011), 42
- Figura 11. Vista dorsal do pé direito: ossos constituintes do pé.** Rosa Rufino, imagem adaptada de András (2004), Netter (2003), Pina (2011), 43
- Figura 12. Relevé.** Rosa Rufino, 44
- Figura 13. Flexão plantar e dorsiflexão ou flexão dorsal.** Rosa Rufino, 51
- Figura 14. Abdução, posição neutra e adução.** Rosa Rufino, 52
- Figura 15. Pronação, posição neutra, supinação.** Rosa Rufino, 53
- Figura 17. inversão e eversão.** Rosa Rufino, 54
- Figura 18. Arcada do pé: pé chato, normal e pé cavo.** Rosa Rufino, 57
- Figura 19. Corte da perna a meio da perna: posição relativa dos principais grupos musculares da perna.** Rosa Rufino, imagem adaptada de (Seeley, 2003), 59
- Figura 20. Postura da bailarina na posição de pontas dos pés.** Rosa Rufino, 69
- Figura 21. Posição correcta do pé em pontas.** Rosa Rufino, 71
- Figura 22. Centro de massa: alinhamento correcto e incorrecto.** Rosa Rufino, imagem adaptada de Laws (1984), 73
- Figura 23. Forças exercidas no momento da elevação do pé.** Rosa Rufino, imagem adaptada de Seeley (2003), 75

BIBLIOGRAFIA

Obras citadas:

Afonso, J. (1994). *O “en dehors” em Dança: elementos para uma reflexão crítica* in *Estudos de dança—3*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana

Au, S. (1998) *Ballet and Modern Dance*. London: Thames & Hudson

András, S. & György, Dr. F. (2004) *Az Ember— Muvészeti Anatómjája*. Kossuth Kiado

Boucier, P. (2001). *História da Dança no Ocidente*. (2ª Edição) São Paulo: Martins Fontes.

Caminada, E. (1999). *História da Dança – Evolução Cultural*. Rio de Janeiro: Editora Sprint Ltda.

Cox, M. (2001). *Modas d’Arrasar*. Mira-Sintra: Publicações Europa América, Ltda.

Eco, H. (2007). *História do feio*. (2ª Ed.). Oeiras: Difel 82– Difusão Editora, S. A.

Eco, H. & de Michele, G. (2005). *História da Beleza*. (2ª Ed.). Oeiras: Difel 82– Difusão Editora, S. A.

Grieg, V. (1994). *Inside ballet technique – Separating anatomical fact from fiction in the ballet class*. Nova Jersey: Princeton Book Company, publishers.

Gil, J. (2001) *Movimento Total – O Corpo e a Dança*. Lisboa:

Goldberg, Roselee (2001): *Performance Art*. London: Thames & Hudson

Gordon, L. (1979) *Desenho Anatómico* Lisboa: Editorial Presença

Janson, H. W. (1977) *História da Arte*. (3ª Edição) Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian

Laane, R.-M. (1983). *Danse classique et mécanismes corporels– Anatomie, physiologie*. Paris: Editions Amphora S.A.

Laws, K. (1984). *The Physics of dance*. Nova Iorque: Collier MacMillan Publishers.

Lawson, J. (1984) *Teaching young dancers–Muscular coordination in classical ballet*. (2ª Edição). Londres: A&C Black.

Lee, C. (2002). *Ballet in Western Culture – A history of its origins and Evolution*. New York and London: Routledge.

Nietzsche, F. (original:1892) *A origem da tragédia*. (3ª Edição) Lisboa: Guimarães e Cª Editora

Netter, M.D. F. H. (2003) *Atlas of Human Anatomy* (3ª Edição) New Jersey: Learning Systems

Pina, J. A. E. (2011), *Anatomia humana da locomoção passiva*. (4ª Ed.) Lidel–Edições Técnicas.

Rist, R.-A. &Thomassen, E. (1996). *Anatomy and kinesology for ballet teachers*. Londres: Dance Books Ltd.

Ribeiro, A. P. (1994) *Dança Temporariamente Contemporânea*. Lisboa: Passagens

Seeley, R. R., Stephens, T. D., & Tate, P. (2003) *Anatomia e Fisiologia*. (6ªEd.). Loures:

Lusociência.

Sparger, C. (1970). *Anatomy and ballet– Handbook for teachers of ballet*. (5ªEd.).
Londres: A&C Black.

Tércio, D. (1991) *Registos, Sistemas de Registo, Pré-Sistemas e Proto-Sistemas de Notação em Dança in Estudos de Dança– Notação do Movimento*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana de Lisboa

Bertrand, M. (2010). *Organization of Postural Equilibrium in Several Planes in Ballet Dancers*. Marselha: 2006. Université de Saint Jérôme

Erleben, K. (2006). *Ballet Balance Strategies*. Copenhaga: 2006. Department of Computer Ciencias: University of Copenhagen.

Fabien, T. *Postural Control and Functional Ankle Stability in Professional and Amateur dancers*. Alemanha: 2011

Ragnarsdóttir, M. (1996). *The Concept of Balance*.

Referências da Internet:

História do sapato de Ponta, Pontas da Gaynor Minden
Texto: Minden, E. (1996) Ilustrações: Shelby, A. (1996)
<http://dancer.com>

Sapatilhas Gaynor Minden
<http://www.youtube.com/watch?v=UjdKWCytWdk&lr=1>

Fabrico dos Sapatos de Ponta
<http://www.youtube.com/watch?v=SxWth5Fxqg&feature=related>
http://www.youtube.com/watch?v=fzB1yY2397E&feature=player_embedded#