

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS  
ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E TURISMO  
DANÇA BACHARELADO

A TÉCNICA DE PONTAS COMO MÉTODO DE APERFEIÇOAMENTO PARA  
O INTÉRPRETE DA DANÇA

Manaus/AM

2018

BRENDA FERREIRA DOS SANTOS

A TÉCNICA DE PONTAS COMO MÉTODO DE APERFEIÇOAMENTO PARA  
O INTÉRPRETE DA DANÇA

Trabalho de Conclusão de Curso,  
submetido à Banca de Defesa do  
Curso de Bacharelado em Dança da  
Escola Superior de Artes e Turismo  
da Universidade do Estado do  
Amazonas, sob a orientação do  
Professor Me. André Duarte Paes

Manaus/AM

2018

BRENDA FERREIRA DOS SANTOS

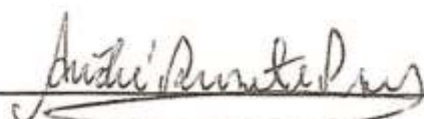
A TÉCNICA DE PONTAS COMO MÉTODO DE APERFEIÇOAMENTO PARA  
O INTÉRPRETE DA DANÇA


Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção de Grau de Bacharelado em Dança pela Escola Superior de Artes e Turismo da Universidade do Estado do Amazonas e aprovado, em sua forma final, pela Comissão Examinadora.

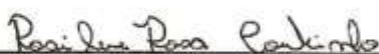
Manaus, 14 de Dezembro de 2018.

Nota Final: 8,8

Banca Examinadora:

  
Orientador: Prof. Me André Duarte Paes

  
Banca: Prof. Ma Raissa Brito Costa

  
Banca: Prof. Rosilene Rosa Coutinho

## **DEDICATÓRIO**

A Deus, que sempre esteve comigo, me ajudando durante minha caminhada.

A minha família, que sempre me deu muito apoio em todos os momentos, me ajudando de todas as formas possíveis.

A minha família Belarte, que foi onde meu amor pela dança e meu sonho teve início.

Aos meus amigos, que sempre estiveram me ajudando, dando força.

## AGRADECIMENTO

Quero agradecer meu orientador André Duarte que desde o começo da faculdade sempre mostrou um carinho para com os alunos, obrigada por ter me ajudado e ter tido paciência comigo nesse período.

Agradecer a minha mãe Lucinete Ferreira que sempre esteve comigo me dando todo apoio possível dizendo que essa faculdade ia ser uma benção em minha vida. Ao meu pai Domingos dos Santos que sempre me ajudou, dando suporte durante essa caminhada.

Aos meus professores da Universidade que transferiram seus conhecimentos me fazendo evoluir como bailarina e como pessoa.

Aos meus familiares, que sempre torceram por mim, e me ajudaram direta ou indiretamente.

A professora Carolina Soler e Grupo Belarte, onde eu tive oportunidade de começar a dançar quando criança e conquistar muitos objetivos.

Ao meus amigos, que sempre estiveram torcendo por mim, e sempre marcando presença em minhas apresentações

Ao meus amigos da Universidade, que sabem o quanto não foi fácil essa caminhada mas, sempre estiveram ajudando como podiam, dando apoio psicológico, palavras de incentivo, transmitindo conhecimentos, caronas e dividindo momentos alegres com muita dança.

## ÉPIGRAFE

Algumas pessoas nascem para sentarem na beira do rio...

Algumas são atingidas por raios...

Algumas tem ouvido para a música...

Algumas são artistas...

Algumas nadam...

Algumas entendem de botões...

Algumas conhecem Shakespeare...

Algumas são mães...

E algumas pessoas...

Dançam.

(extraído do filme: O curioso caso de Benjamin Button).

## RESUMO

Esta pesquisa tem como objetivo analisar como a técnica de pontas tem sido utilizada na contemporaneidade, pensando sua evolução, benefícios e aplicações. Com fim a alcançar esse objetivo mais geral, estabeleceu-se os seguintes objetivos específicos: Entender a criação e concepção dos calçados na Dança Clássica; Averiguar a utilização e benefício das aulas de técnica de pontas para os interpretes; Investigar as utilizações da sapatilha de ponta na contemporaneidade. A metodologia adotada possui uma abordagem qualitativa, exploratória, descritiva e de cunho bibliográfica. Assim, foi feito um levantamento de referenciais teóricos sobre o tema em questão, buscando uma aproximação com o mesmo. Com base no material encontrado foi possível concluir que na contemporaneidade da dança, as sapatilhas de pontas possuem diversas utilidades em processo de criação de algumas companhias e acarreta inúmeros benefícios para aqueles que fazem aula de técnica de pontas, tais como: fortalecimento dos pés, flexibilidade, melhora no equilíbrio e controle.

**Palavras-chave:** sapatilha de ponta, contemporaneidade, dança.

## **ABSTRACT**

This research aims to analyze how the technique of tips has been used in contemporaneity, thinking its evolution, benefits and applications. In order to achieve this more general goal, I established the following specific objectives: Understand the creation and design of shoes in Classical Dance; To investigate the use and benefit of the technique classes of tips for the interpreters; Investigate the uses of the high-end sneaker in the contemporary world. The methodology adopted has a qualitative, exploratory and descriptive approach and a bibliographic perspective. Thus, it was made a survey of theoretical references on the subject in question, seeking an approximation with the same. Based on the material found it was possible to conclude that in the contemporary dance, the tip shoes have several utilities in the process of creating some companies and entails innumerable benefits for those doing tip technique classes, such as: strengthening of the feet, flexibility , improved balance and control.

Key words: high-top sneakers, contemporaneity, dance.



## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Rei Sol .....	13
Figura 2 Marie-Anne de Cupis de Camargo.....	14
Figura 3 Maria Taglioni.....	16
Figura 4 Sapatilha de Maria Taglioni.....	18
Figura 5 Tipos de pés.....	19
Figura 6 Arcos plantares .....	20
Figura 7 Ossos dos pés .....	20
Figura 8 Ossos dos pés .....	21

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	11
CAPÍTULO 1 – REFERÊNCIAL TEÓRICO .....	13
1.1 A concepção dos calçados na Dança Clássica .....	13
1.2 Preparo técnico para o uso das pontas.....	17
CAPÍTULO 2 – ASPECTOS METODOLÓGICOS .....	23
2.1 Quanto à finalidade.....	23
2.2 Quanto aos objetivos .....	23
2.3 Quanto à abordagem .....	23
2.4 Quanto ao método .....	24
CAPÍTULO 3 – COLETA E ANÁLISE DOS DADOS .....	25
3.1 Os benefícios da técnica de pontas .....	25
3.2 As diversas utilidades das sapatilhas de ponta na contemporaneidade. ....	26
CONCLUSÃO .....	29
REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	30

## INTRODUÇÃO

Cada vez mais os bailarinos estão se reinventando e buscando experimentar novas formas de movimentação. A dança possui vários estilos, dentre eles o Balé Clássico que é considerado por alguns artistas a base para outras danças, pois é uma dança que exige grande controle de cada parte do corpo, e as repetições diárias dessa técnica a forma cada vez mais condicionada nas movimentações dos bailarinos.

Os pés são à base de suporte do corpo na vertical, e eles bem trabalhados colaboram mais para o aperfeiçoamento do intérprete da dança, uma das formas que os bailarinos utilizam para buscar esse aprimoramento é a técnica em pontas. Este método pode acarretar um grande desenvolvimento dos pés, um procedimento que requer muita dedicação e esforço, processo gradativo, e na dança, para alguns, um dos membros mais importante e visado são os pés, o apoio do corpo. Com base nisso pesquisar os benefícios dessas aulas e levá-las como uma forma de método para o aperfeiçoamento do intérprete da dança contribuirá para exploração de novas possibilidades de usar esse artifício não só para o etéreo como foi utilizada no período romântico, mas sim em beneficiar e utilizar-se de outras formas em outras linguagens na dança.

Para contribuir na formação física do intérprete da dança, é indispensável uma rotina de aulas práticas para adquirir um bom domínio corporal, os bailarinos se submetem a vários métodos para obterem um melhor desempenho em suas performances, dentre elas a técnica de pontas. Método, este, desenvolvido nas aulas de balé clássico, cujo objetivo é específico. Através desta reflexão surgiu o seguinte questionamento: Quais os benefícios que essa técnica acarreta para o intérprete da dança?

Dessa forma a presente pesquisa intitulada: A técnica de Pontas como Método de Aperfeiçoamento para o Intérprete da Dança possui como objetivo geral analisar como a técnica de pontas tem sido utilizada na contemporaneidade, pensando sua evolução benefícios e aplicações. Tendo em vista esse objetivo mais geral, escolheu-se os seguintes objetivos específicos como norte a me guiar para atingi-lo: entender a criação e concepção de calçados na dança clássica; averiguar a

utilização e benefícios das aulas de pontas para intérpretes; e investigar as utilizações da sapatilha de pontas na contemporaneidade.

O desejo por pesquisar sobre o presente tema surgiu da minha vivência durante as aulas de balé clássico da Universidade. Quanto a sua justificativa, este trabalho possui sua relevância por proporcionar conhecimento sobre o tema e por ainda ser um assunto relativamente novo na academia.

Este trabalho se encontra dividido em três capítulos, o primeiro diz respeito ao referencial teórico e possui o seguinte tópico: a concepção dos calçados na dança clássica. O segundo capítulo discorre sobre a metodologia quanto à finalidade, objetivos, abordagem, e método. No último capítulo encontramos as coletas de dados que tem como tópicos: os benefícios da técnica de pontas e as diversas utilidades das sapatilhas de ponta na contemporaneidade.

## CAPÍTULO 1 – REFERENCIAL TEÓRICO

### 1.1 A CONCEPÇÃO DOS CALÇADOS NA DANÇA CLASSICA

Desde meados do século XV podemos ver o surgimento de apresentações de espetáculos magníficos que envolviam dança, música e drama – estes eram encenados em grandes banquetes nas cortes da Itália. Todavia, a obra a receber o título do primeiro espetáculo de balé na história é o *Ballet Comique de la Reine*, de Balthasar de Beaujoieux, encomendado por Catarina de Médicis para o casamento de sua irmã Marguerite de Lorraine com o Duque de Joyeuse (FARO, 1986, p. 32).

Uma figura de muita importância para o balé foi o Rei Luis XIV, conhecido como o Rei Sol, nome dado após dançar o grandioso espetáculo *Le Ballet Royal de La Nuit* em 1653, com duração de 12 horas, onde o mesmo era a figura principal, mostrando sua superioridade e seu poder absoluto (AMARAL, 2017).

O Rei Luis XIV era um verdadeiro amante da dança, fundou a academia *L'Académie de Musique et de Danse* em 1661. A escola de dança foi dirigida por Jean Baptiste Lully, dançarino e coreógrafo e Pierre Beauchamps como mestre de dança. Beauchamps também foi o criador das cinco posições dos pés. Com a intenção de permitir que os bailarinos se locomovessem para qualquer direção, nessas posições os dedos eram voltados para fora, rotação chamada de en dehors (AMARAL, 2017).

Figura 1 - Rei Sol



Fonte: <http://www.laotrahistoria.blogspot.com/2012/07/jean-baptiste-lully-al-compas-de-la.html>

Como podemos visualizar na imagem do Rei Luis XIV, os calçados utilizados por ele em sua apresentação como Rei Sol, possui um leve salto, assim tornando o

rei mais alto, uma vez que o mesmo era um homem de baixa estatura. Podemos, assim, observar desde esse período uma busca pela verticalização na dança, as características dos calçados utilizados nessa época para as apresentações funcionam como método para alcançar esse corpo na vertical.

Os calçados usados na dança nesse período eram bem semelhantes para homens e mulheres, feitos com materiais de couro duro, com um salto de dois a três centímetros. Os pés ficavam em uma espécie de meia ponta constante permitido apenas elevar-se um pouco a mais para execução das movimentações da dança (BENTO, 2012).

Com o decorrer dos anos, cada vez mais os balés vão evoluindo e os bailarinos passam a buscar uma forma de sair do chão, mas a técnica ainda estava muito ligada com o vestuário, que eram compridos e pesados limitando os movimentos, possibilitando apenas deslocamento em figura geométrica. Desta forma, os bailarinos usavam artifícios mecânicos para sair do chão que elevavam bailarinos dando a impressão de voo. Foi em 1721 que a primeira bailarina saltou sem esses mecanismos, mas para realizar tal feito diminuiu-se suas saias, permitindo que seus pés fossem visualizados, o que causou grande escândalo na época (PORTINARI, 1989).

*Figura 2. Marie-Anne de Cupis de Camargo*



Fonte: <http://luizabandeira.blogspot.com/2009/09/marie-anne-de-cupis-de-camargo.html>

As mulheres buscavam por uma forma de executar suas movimentações de maneira mais livres, então, em 1795 quando uma moda invade a sociedade, as

mulheres começam a mudar a forma de se vestir, o que acaba por influenciar as roupas de dança, pois os figurinos eram bem semelhantes aos trajes usados no cotidiano. As bailarinas passam então a usar roupas de tecido leve e sem armações, nos pés usavam sapatos com tecido suave e fita amarrando-a até próximo ao joelho, os sapatos tinham ainda um pequeno salto, mas agora possibilitava uma movimentação mais livre, onde se podia saltar, girar, e elevar-se as pernas (BENTO, 2012).

Com essas pequenas mudanças nos vestuários e nos calçados, os bailarinos já tinham a possibilidade de variar o assentamento dos pés, criando assim a movimentação de pé totalmente no chão e a meia ponta, que cada vez mais vai se tornando mais alta (BENTO, 2012).

As mudanças que o novo vestuário proporcionou para as movimentações ainda eram um tanto limitadas, os sapatos de salto, mesmo com as modificações, não permitiam o dançar mais livre almejado pelos bailarinos, pois esse calçado não permitia ainda a livre mobilidade dos pés.

No século XVIII, a dança se descentraliza dos palácios e começa a invadir os palcos dos teatros da cidade. Nesse mesmo período, surge Jean George Noverre com suas críticas sobre a dança praticada na época, o mesmo afirma que para que a dança se firme como arte, é preciso incorporar nela um conteúdo expressivo, e a busca do aperfeiçoamento técnico seria uma tentativa de independência para uma dança de ação, sugerindo assim, uma reforma no balé (MONTEIRO, 1998).

Dentre as reformas sugeridas por Noverre em suas cartas estão: a mudança nos figurinos, a retirada das máscaras e a troca dos sapatos de salto por sapatos baixos e flexíveis – um calçado próprio para a dança (MISI, 2004).

Talvez o período do romantismo seja o mais conhecido pelas pessoas não especializadas em dança. O balé romântico foi construído em uma das mais importantes épocas para a dança. Nesse período teve um grande movimento revolucionário que aplicou vida nova em todas as formas de arte (FARO, 1986).

Por volta do século XVIII e XIX, quando a Europa entra no período do romantismo, movimento de grande influência social e nas várias formas de artes, incluindo a dança, começa a história das sapatilhas de ponta. Os balés nesse período tinham como características a valorização do etéreo, do sublime das emoções, do amor platônico. As bailarinas transmitiam tais características em suas

atuações, nas quais a figura feminina passou a ser idealizada (SILVA, 2008, p,31). Visando transmitir tais aspectos, de bailarinas flutuando, eles eram presas a fios invisíveis, possibilitando que apenas as pontas dos dedos dos seus pés encostassem-se ao chão (BARBOSA, 2012).

As bailarinas buscavam dar a ilusão de desligamento da terra, conquistando o espaço, é então que se cria a sapatilha de ponta, o símbolo da bailarina clássica, como artifício a ser utilizado pela figura feminina para alcançar o ideal do romantismo (PORTINARI, 1989, p. 88).

*Figura 3 Maria Taglioni*



Fonte: <https://www.barnebys.co.uk/blog/trends-inspiration/romantic-ballet-the-tutus-of-marie-taglioni/5751/>

Maria Taglione foi uma das primeiras e consagrada bailarina clássica da época que dançou nas sapatilhas de ponta no bale *La Sílfide*, criado por seu pai o coreógrafo Filippo Taglioni. Depois de muitos anos da predominância da figura masculina no universo da dança, a figura feminina começa a se destacar – é o balé *La Sílfide* que mostra pela primeira vez uma mulher dançando o papel principal e



nas sapatilhas de pontas, com vestimentas que até hoje são uma das características da bailarina e do bale romântico. “Durante o espetáculo, não só a solista dança sobre as “pontas” mas todo o conjunto de bailarina e cada vez mais, nas obras seguinte, se exige do artista virtuosismo e identidade com o personagem” (ACHCAR, 1998, p49).

Não podemos deixar de descartar os outros trabalhos coreográficos com sapatilhas de pontas antes de Maria Taglioni. Amália Brugnoli possuía uma técnica em pontas e por já ter feitos alguns trabalhos, ajudou no preparo de Maria Taglioni para a técnica e a estreia em *La Sylphide*.

*La Sylphide* teve seu libreto escrito por Aldophe Nourrit, que se inspirou em lendas escocesas. Esse balé conta a história de um amor impossível em uma aldeia da Escócia. No dia em que o jovem James ia se casar fica fascinado por uma sílfide. O jovem segue a sílfide por um bosque deixando noiva e convidados, porém, essa sílfide sempre se misturava com as outras sílfides, brincando e voando, sempre escapando do rapaz, quando então é surpreendida por uma feiticeira que joga um feitiço que lhe impediria de voar, suas asas caem e ela morre. O jovem James vê na aldeia Effie casando-se com outro (PORTINARI, 1989, p87).

Esse balé teve sua estreia na ópera de Paris em 12 de março de 1832, possuindo dois atos e música de Jean Schneitzhoeffter, com Maria Taglioni no papel principal dançando sobre as pontas, alcançando um enorme triunfo. Marcando dessa forma o período do romantismo impondo essa técnica que anos depois seria obrigatória e seria o grande marco da bailarina clássica (PORTINARI, 1989).

## **1.2 Preparo técnico para o uso das pontas**

Para uma bailarina dançar nas pontas é necessário um tempo de preparo técnico, para compreender seu corpo, seu eixo anatômico, equilíbrio e adquirir força muscular. Essa antecedência de um preparo técnico é uma exigência que se faz presente na história do surgimento e uso de tais calçados – Maria Taglione, por exemplo, só dançou *La Sylphide* nas pontas aos dezoito anos, depois de muita dedicação e esforço, lapidando a sua técnica – seu próprio pai, Filippo Taglioni, a incentivava a observar a bailarina Amália Brugnoli, que já tinha experiência com trabalhos em pontas, e a orientava a se dedicar ao domínio do uso das pontas para então encenar com tais sapatilhas (PORTINARI, 1989).

*Figura 4 Sapatilha de Maria Taglioni*



Fonte: <http://collections.vam.ac.uk/item/O64103/shoe/>

As sapatilhas de Maria Taglione foram confeccionadas no final século do século XIX, as mesmas eram feitas de cetim de seda e couro, com forro de algodão e solado de couro, com tiras de cetim na parte da gáspea, produzindo um reforço. Era uma sapatilha flexível, com uma parte rígida em volta, cerca de 1,5 cm do solado na parte frontal sobre os dedos, apresentando costura manual (TOLEDO, 2017).

Nesse período, as bailarinas subiam nas pontas apenas em alguns momentos devido as sapatilhas não apresentarem a anatomia adequada para o pleno apoio no eixo dos pés. Foi então que, a partir do século XX aparecem os modelos confeccionados com uma estrutura mais adequada. A sapatilha de ponta evoluiu junto com o desenvolvimento da técnica (TOLEDO, 2017).

As sapatilhas de pontas foram evoluindo até chegar aos modelos atuais e sua evolução está totalmente ligada a evolução da técnica do balé clássico. A partir da década de trinta, o mestre e coreógrafo do New York City Ballet, Balanchine, trabalhava com os bailarinos o aprimoramento dos movimentos e das sapatilhas de ponta. Balanchine junto com Salvatore Capézio trabalhou no desenvolvimento de sapatilhas para que bailarinos pudessem usá-las como estudante de dança nas aulas (TOLEDO, 2017).

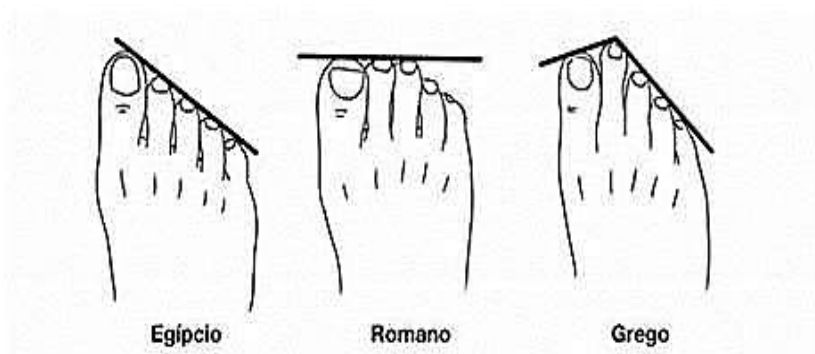
Atualmente podemos encontrar uma variedade de tipos e marcas de sapatilhas de pontas, auxiliando os usuários a encontrar as que mais se adequam ao seu tipo de pé, como por exemplo, a Bloch/Serenade que possui uma plataforma grande facilitando o equilíbrio na ponta dos pés e com gáspea rígida auxiliando na

sustentação e a Gaynor Minden que possui gáspea em formato de “V” e maior resistência e durabilidade para bailarinos que possuem pés fortes (TOLEDO, 2017).

Estudos demonstram uma variedade de tipos de pés. Dessa forma, faz-se necessário que os bailarinos ao fazerem as aulas de pontas, busquem adquirir uma sapatilha que melhor se encaixe as características anatômicas dos seus pés, visando um melhor desempenho e desenvolvimento técnica, bem como evitando certas lesões que podem vir a surgir com o uso inadequado de tais causados (PICON; FRANCHI, 2007).

Segundo Amadio apud Duarte (1996), em acordo com o tamanho dos dedos existem três tipos de pés: os egípcios, onde o primeiro dedo é maior que o segundo e os demais; os gregos, onde o segundo dedo é maior que o primeiro e os demais; e os quadrados ou romanos, que se caracterizam pelo primeiro e o segundo serem do mesmo tamanho e os outros menores.

*Figura 5 Tipos de pés*



Fonte: <https://goo.gl/imagens/XZzrSW>

Viladot (2005) caracteriza os tipos de pés de acordo com arco plantar dos mesmos, nomeando-os como: pé normal, quando a largura mínima do istmo não chega a metade da largura máxima do antepé; de pé plano de primeiro grau, onde a largura mínima do istmo é maior ou igual a metade da largura máxima do antepé; pé plano de segundo grau, onde a borda inteira do antepé tem contato com o solo mas a abóbada é mantida; pé plano de terceiro grau, quando há o completo desaparecimento da abóbada plantar; e o pé plano de quarto grau, quando a largura do apoio é maior na parte central que na anterior ou posterior.

*Figura 6 Arcos plantares*



Fonte/; <https://www.contapraeu.com.br/ciencia/para-que-serve-a-curva-do-pe/>

Ao subir nas pontas os bailarinos trabalham vários músculos e ossos. Os intrínsecos dos pés são um grupo de músculos de grande importância para a posição em pontas, tornando necessário que os bailarinos façam um sério trabalho de alongamento e fortalecimento para os mesmos (PICON; FRANCHI, 2007).

Os ossos do tornozelo (maléolos) estão ligados na extremidade distal da fíbula e da tíbia. O tálus está responsável em transferir o peso para o restante do pé, ele se articula com o osso do calcâneo (calcâneo) e com o navicular, o osso do calcâneo é a base para a fixação do tendão “de Aquiles” e o navicular para o tendão do músculo tibial posterior e os dois matem o pé em ponta (HAAS, 2011, p.146).

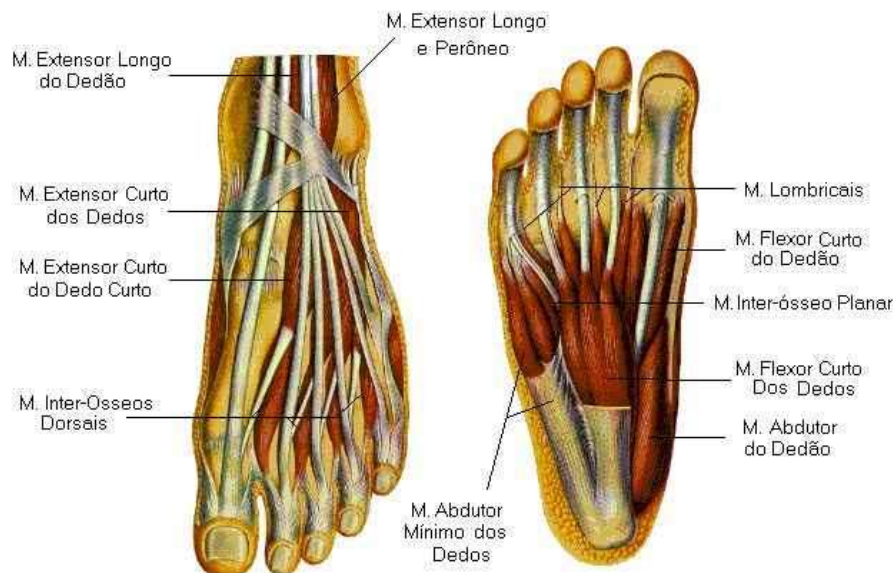
*Figura 7 Ossos dos pés*



Fonte: <http://www.espacoenergiaequilibrio.com.br/2010/12/ossos-do-pe.html>

Na planta dos pés também existem camadas de músculos de sustentação. Eles conectam o calcâneo com os ossos tarsais e metatrasais que são responsáveis pelo o alongamento dos dedos.

*Figura 8 Ossos dos pés*



Fonte: [http://pequenabalarina.blogspot.com/2013\\_02\\_01\\_archive.html](http://pequenabalarina.blogspot.com/2013_02_01_archive.html)

Como verificarmos, os pés são formados por um conjunto de músculos e ossos. Os bailarinos que praticam essa técnica precisam trabalhar o desenvolvimento e fortalecimento do conjunto desses músculos, adquirindo o domínio dos passos corretamente para vir a ficar nas pontas.

Para executar a posição em pontas faz-se necessário uma flexibilidade nos dedos dos pés, e para que os pequenos músculos se tornem longos e fortes é indispensável o alongamento excêntrico do pé. Um dos exercícios para trabalhar os músculos é, apoiar o antepé em uma toalha enrolada e o calcanhar em outra, elevando todos os dedos sem tirar o pé da toalha e depois os descê-los até chegar ao solo, isso fortalecerá os pés, tornando-os longo, forte e ágil (HAAS, 2011).

O sóleo é muito importante para elevação da ponta a partir da meia ponta. Para exercitar esse músculo deve-se se colocar na frente da barra, colocando uma bola pequena entre os calcanhares, mantendo o alinhamento postural neutro, iniciando o movimento de *relevé* pressionado a bola levemente, mantendo essa posição de 2 a 4 segundos e retornando de modo controlado para a posição inicial, isso irá proporcionar fibras de contração lenta (HAAS, 2011).

Esses exercícios são executados sem as sapatilhas de ponta, mas até mesmo os exercícios feitos nas pontas durante as aulas como o *battement tendu*, *relevé*, entre outros, são muito eficaz, pois a execução dos mesmos exige um enorme esforço físico dos praticantes.

## **CAPÍTULO 2 – ASPECTOS METODOLÓGICOS**

### **2.1 Quanto à finalidade**

Segundo Gil (2010, p.26), quanto a finalidade as pesquisas podem ser classificadas em duas grandes categorias: pesquisa básica e pesquisa aplicada. As pesquisas classificadas como básica visa proporcionar conhecimento teórico sobre um determinado assunto. As pesquisas classificadas como aplicadas possuem a finalidade de solucionar problemas existentes dentro do meio em que os pesquisadores se encontram. Ainda segundo o autor, apesar de possuírem propósitos distintos, nada impede que os resultados de uma impliquem em possíveis soluções para a outra (GIL, 2010, p. 26).

Quanto a sua finalidade, a presente pesquisa classifica-se como pesquisa básica por objetivar aquisição e aprofundamento de conhecimento sobre o tema visando suas implicações práticas (GIL, 2010, p. 27).

### **2.2 Quanto aos objetivos**

Segundo seus objetivos mais gerais, essa pesquisa classifica-se como descritiva por procurar analisar como a técnica de pontas tem sido utilizada na contemporaneidade pensando sua evolução, benefícios e aplicações. Segundo Gil (2010, p. 28), as pesquisas descritivas são aquelas que visam descrever as características de uma determinada população, bem como identificar relações entre determinadas variáveis e, ainda determinar a natureza dessa relação. Segundo Gil (2010, p. 28) explica que: para que se possa avaliar a qualidade dos resultados de uma pesquisa, torna-se necessário saber como os dados foram obtidos, bem como os procedimentos adotados em sua análise e interpretação.

### **2.3 Quanto à abordagem**

Essa pesquisa possui uma abordagem qualitativa, já que se busca uma forma de respostas em questão particulares onde bailarinos buscam alguns meios para a melhoria do seu desempenho na dança.

## **2.4 Quanto ao método**

Quanto aos métodos adotados para o desenvolvimento desse trabalho será coleta de dados a partir de um levantamento bibliográfico.



## **CAPÍTULO 3 – COLETA E ANÁLISE DOS DADOS**

### **3.1 Os benefícios da técnica de pontas**

Na prática da dança os bailarinos estão sempre se locomovendo e, por consequência realizando transferência de peso, de uma perna para outra, de um pé para outro, enriquecendo o vocabulário de movimento do corpo. Os pés são um dos membros responsáveis na locomoção do corpo, assim, pés fortes e equilibrados auxiliam em uma base mais segura para todo o corpo.

O movimento de transferência de peso do corpo não é uma atividade tão simples, pois a parte mais pesada do nosso corpo está localizada em cima e a mais leve e frágil na parte de baixo suportando todo o peso do corpo. Para o bailarino essa atividade se torna mais difícil, uma vez que a técnica exige uma execução controlada e sem aparente esforço físico, não comprometendo a qualidade estética do movimento, e se torna uma atividade mais difícil ainda quando em meia ponta ou nas pontas.

No homem comum já é muito complicada essa transferência, desde a nossa evolução humana, desde quando passamos a nos equilibrar sobre duas pernas, com articulações complexas e equilíbrio precário. Para complicar mais ainda, temos a parte mais pesada do corpo virada para cima e a mais frágil embaixo suportando todo o peso. Em um bailarino que realiza movimentos acrobáticos ou numa bailarina dançando nas pontas essa transferência se torna quase um milagre da natureza (PICON; FRANCHI, 2007).

Para a posição em pontas é necessário um enorme trabalho dos pés, a flexão plantar precisa ser totalmente atingida, dedos, arcos plantares, a borda anterior dos pés ficam comprimidas exigindo um grande esforço neuromuscular, fisiológico e ósseo – assim, no uso das sapatilhas de ponta o peso do corpo é suportado em uma base muito pequena (PICON, FRANCHI, 2007).

A técnica de pontas acarreta várias modificações nos pés dos bailarinos, influenciando de forma positiva na sua técnica, auxiliando no fortalecimento dessa parte do corpo bem como em um melhor desenvolvimento da meia ponta. Dentre os benefícios que podemos destacar estão: flexibilidade, fortalecimento, equilíbrio,

estabilidade e controle muscular. Benefícios utilizados na dança, já que o corpo trabalha como um todo (PICON; FRANCHI, 2007).

Ao adquirir maior flexibilidade nos pés, os dedos tornam-se mais alongados e, esses quando acionados auxiliam na execução dos passos do balé clássico – essa técnica de dança exige pés sempre alongados para uma melhor execução dos movimentos, e para o alcance das linhas corporais. A flexibilidade também implica na melhora do arco do pé, possibilitando alcançar a estética para o balé clássico e também maior equilíbrio e sensação de prolongamento do corpo. O fortalecimento dos pés é outro benefício adquirido por meio da prática da técnica de pontas, pois ela exige maior ganho de controle, estabilidade e equilíbrio, influenciando positivamente nas movimentações técnicas, como no caso do *battement fondu* na meia ponta, que para ser executado precisa de certo controle e força dos pés.

### **3.2 As diversas utilidades das sapatilhas de ponta na contemporaneidade**

O balé clássico é marcado por várias situações sociais e culturais que causaram grande influência na forma de se encarar e produzir tal arte, se configurando e reconfigurando no decorrer do tempo, criando, estabelecendo e codificando a base do seu sistema técnico.

O período romântico influenciou as várias formas de expressão artística, entre elas a dança. Assim, as sapatilhas de pontas foram criadas com intuito de mostrar a leveza das bailarinas e exibir seres frágeis, etéreos, inatingíveis (SILVA, 2008, p.31). Na contemporaneidade, a sapatilha de ponta começou a ser encarada em outros formatos e com outros fins, como podemos ver nas criações de William Forsythe. Em seus espetáculos as bailarinas usam as sapatilhas de pontas em um contexto e linguagem diferente.

O coreógrafo americano, William Forsythe, ficou conhecido pela nova reorientação que deu ao balé clássico. Forsythe explorou novas possibilidades de combinações e deslocamento da linguagem do balé, fazendo transações com outros tipos de artes e campos de conhecimento, a partir de um ponto de vista contemporâneo. O coreógrafo declarou em uma entrevista para Ana Francisca Ponzio que o vocabulário clássico nunca seria velho, a sua escritura que pode ser

datada e que a desconstrução da linguagem do balé permite várias outras possibilidades escondidas pela abordagem tradicional do mesmo (XAVIER, 2014, p. 167).

William Forsythe revela que a dança é um ato de inclusão do mundo e não de desligamento desse, a dança é um meio de evidenciar diferenças para aprender a olhar. Ele encontrou no balé um lugar para criar seu modo de encenação, para o coreógrafo o corpo é potencial para obter qualquer fronteira (XAVIER, 2014, p.167).

A técnica do balé permanece viva até hoje e é reinventada em criações contemporâneas de vários grupos famosos como o grupo Corpo de Minas Gerais, e o grupo La La La Human Steps localizado no Canadá. O coreógrafo desta última companhia, Édouard Lock, faz um tipo de busca na dança que vai além da classificação, utilizando a sapatilha de ponta em combinações de giros e gestos do cotidiano, em velocidades bastante rápidas. Lock usa as sapatilhas de ponta como uma ferramenta para destacar a qualidade do corpo idealizado do balé clássico, o corpo magro alto alongado e virtuoso (XAVIER, 2014, p166).

A sapatilha de pontas no período romântico era exclusivamente usada por mulheres, os homens faziam o papel de suporte, carregando, transferindo e deslocado as bailarinas no espaço, mostrando força, habilidade e resistência. Hoje em dia, encontramos homens usando sapatilhas de pontas e executando papéis de balés de repertório onde apenas mulheres faziam os papéis principais (JOSÉ, 2011).

No grupo de dança Les Trockadero de Monte Carlo, companhia que surgiu em 1964, há um trabalho de releitura dos balés de repertório, estes são executados por homens usando tutu e sapatilhas de ponta, fazendo uma inversão nos papéis de gêneros e aliando a paródia a dança (JOSÉ, 2011).

Como vimos, diante dos exemplos, na atualidade as sapatilhas de pontas, criadas no período romântico para um determinado fim, são utilizadas de inúmeras outras formas, como nos trabalhos desenvolvidos por William Forsythe e Édouard Lock, que as utilizam explorando as suas possibilidades de movimentações para seus trabalhos na linguagem contemporânea.

A técnica do balé clássico é visto como base para muitas modalidades de dança por requerer um treinamento árduo e de grande eficiência ao sistema

muscular dos bailarinos. O balé demanda várias habilidades e treinamento físicos. Essa técnica de dança possui em sua prática o desenvolvimento de exercícios de potência, coordenação e flexibilidade amplitude de movimentos, precisão de giros no eixo e um enorme domínio do equilíbrio, preparando assim, o corpo para uma melhor execução das performances em dança.

Alguns intérpretes da dança buscam a técnica de pontas para alcançar os benefícios que a mesma proporciona aos seus praticantes, pois eles não se direcionam apenas a bailarinos clássicos, que dançam nas sapatilhas de pontas, podendo beneficiar na execução de outros estilos de dança, ampliar a bagagem corporal e melhorar a estética, dessa forma, bailarinos se apropriam dessa técnica para um melhor desempenho em suas performances.

## CONCLUSÃO

As aulas de técnica de pontas são procuradas não apenas por bailarinos que visam dançar obras de balé clássico, mas também por aqueles que procuram um aperfeiçoamento técnico a mais, estético, ganho de força e flexibilidade nos pés. A técnica de pontas pode acarretar inúmeros benefícios aos seus praticantes, por proporcionar uma consciência para quem procura complementar a sua arte de movimentar o corpo.

Na contemporaneidade, as sapatilhas de ponta, criadas no período romântico para mulheres que representavam seres inatingíveis, são utilizadas não apenas para obras de Balé Clássico, mas também em obras de dança contemporânea.

Ao trabalhar os pés na sapatilha de pontas os bailarinos vão adquirindo vários benefícios que implicam diretamente em seu desempenho corporal, tais como: fortalecimento nos tornozelos, desenvolvimento em sua flexibilidade no arco dos pés, melhor equilíbrio entre outros. Apesar de a técnica de pontas ser específica para as mulheres, alguns homens procuram realizar aula de pontas tendo em vista fortalecer e melhorar o arco do pé. Hoje em dia, alguns homens se apresentam nas pontas, como, por exemplo, no caso do grupo Les Trockadero de Monte Carlo.

Essa técnica específica feminina pode também ser utilizada dentro de um processo de criação de outras linguagens da dança, colocando o eixo da verticalização em outro formato ou criando outros mecanismos e formas de expressão por meio da movimentação corporal, como nos trabalhos desenvolvidos pelos coreógrafos William Forsythe e Édouard Lock que fizeram uma transposição dessa técnica para o contexto contemporâneo da criação em dança.

Mesmo em um contexto distinto daquele no qual surgiu, as sapatilhas de pontas se encontram como ferramenta de crescimento técnico para bailarinos, bem como um caminho para novas possibilidades para criação de obras de dança singulares, sendo um meio para explorar novas formas de eixo, equilíbrio e estabilidade, resultando em diversas formas de se explorar as possibilidades de movimentação corporal.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACHCAR, Dalal; Balé: uma arte. Ilustrações Nilson Penna; Rio de Janeiro, Ediouro, 1998. Disponível em:
- AMARAL. Das Danças Rituais ao Ballet Clássico. Jaime Amaral.
- AMORIM. A dança clássica na contemporaneidade: a educação somática como proposta pedagógica e artística. Carla Bandeira Amorim.
- BARBOSA. De um ponto a minha ponta: o relevar de uma prática pedagógica na Escola de Dança Bella Art. Camila de Nazaré Soares Barbosa.
- BENTO. Coreografia, Figurino, Técnica a relação necessária para o sucesso na dança. Maria Enamar Ramos Neheres Bento.
- BOURCIER. História da dança no ocidente / Paul Bourcier ; tradução Marina Appenzeller. – 2º ed. – São Paulo : Martins Fontes, 2001.
- FARO, Antonio José. Pequena história da dança / Antonio José Faro. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1986.
- GIL. Antonio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa/ Antonio Carlos Gil.- 5. Ed. – São Paulo : Atlas, 2010.
- HAAS, Jacqui Grene. Anatomia da dança / Jacqui Greene Haas; [tradução Paulo Laino Cândido] – Barueri, SP: Manole, 2011.
- JOSE. Subversão e performance de gênero no balé a morte do cisne ; Ana Maria de São José.
- MISI. Pós-modernidade na Dança: Reflexões sobre o corpo e o espaço tempo no produto coreográfico. Mirella Misi.
- PICON,FRANCHI. Análise Antropométrica dos pés de praticantes de ballet clássico que utilizam sapatilhas de ponta / Andreja Paley Picon, Silmara Spinardi Franchi.
- PORTINARI, Maribel; História da Dança. Editora Nova Fronteira. Rio de Janeiro, 1989.
- SAMPAIO, Flávio; Balé passo a passo: história, técnica, terminologia. Expressão Gráfica e editora. Fortaleza, 2013.
- SILVA. Eliana Rodrigues, pós Doutora, Université de Paris VIII, Doutora em Artes Cênicas, UFBA; As configurações do corpo na cena artística contemporânea. Salvador.

TOLEDO. O conceito de inovação aplicado a análise da relação produto.  
Daiane de Lourdes Toledo.

XAVIER. Dança multilíngue: clássica e contemporânea. Jussara Janning Xavier