

# LESÕES EM TORNOZELO ACOMETIDAS PELO USO DA SAPATILHA DE PONTA NA PRÁTICA DO ESPORTE BALLET CLÁSSICO

MARTINS, Ana Luiza Maronezi<sup>1</sup>; Lançoni, Ariane Scolari<sup>2</sup>

**Palavras-chaves:** Lesões em Tornozelo. Sapatilha de Ponta. Ballet Clássico.

## INTRODUÇÃO

Para a prática do balé clássico, bailarinas utilizam calçados específicos denominados sapatilhas, que podem ser de ponta e de meia ponta. São confeccionadas em couro, lona, cetim, papéis especiais, palmilhas e cola. Embora diferentes aspectos do balé tenham presenciado significativa evolução ao longo dos anos, bailarinas ainda dançam com sapatilhas com estrutura de papelão endurecido com cola (ARAÚJO *et al.*, 2013).

De acordo com Schmidt, Souza e Ramos (2017), a bailarina clássica apresenta um nível elevado de demandas físicas relacionadas ao movimento e ao impacto no solo, o que pode levar a uma alta prevalência de lesões nesta população. Além disso, a repetitividade característica da dança clássica pode estar associada a desequilíbrios entre grupos musculares. Assim, a biomecânica do sistema musculoesquelético pode ser alterada de forma a comprometer a estrutura e a função do corpo, e, conseqüentemente, aumentar a predisposição a lesões. Dessa forma, a execução, quantidade e especificidade dos movimentos do balé podem atuar como fatores de sobrecarga sobre o aparelho locomotor.

## OBJETIVO

Identificar tipos de lesões em tornozelo acometidas pelo uso da sapatilha de ponta na prática do esporte *Ballet Clássico*.

## MÉTODO

---

<sup>1</sup> Ana Luiza Maronezi Martins. Discente do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2022.

<sup>2</sup> Ariane Scolari Lançoni. Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2022.

O presente trabalho trata-se de uma pesquisa bibliográfica do tipo qualitativa, embasada em consultas e estudos documentais. Foram utilizados livros conceituados da área em questão, pesquisas de cunho científico, como revistas, artigos, monografias que abrangeram o tema e trouxeram referências pontuais sobre lesões em tornozelo acometidas pelo uso da sapatilha de ponta na prática do esporte *Ballet Clássico*. A pesquisa foi realizada com bases de dados obtidas através de sites como *Scientific Electronic Library Online (SCIELO)*, *Google Acadêmico*, *World Wide Science*, *Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD)*, *Medline* e *Pubmed*. A busca do conteúdo e suas respectivas referências se limitaram a documentos escritos e publicados entre os anos 1989 a 2022.

Foram incluídos, nesta pesquisa, estudos de caso, pesquisas intervencionais que abarcaram o tema proposto, bem como suas condutas para prevenção e tratamento, e artigos de revisão bibliográfica. Foram excluídos da pesquisa artigos de revisão sistemática ou outros que não se enquadraram dentro do objeto proposto pelo artigo. Assim como também não foram mantidos estudos com indivíduos atuantes na prática do esporte *Ballet Clássico*, e que não gozam do uso da sapatilha de ponta.

## **DESENVOLVIMENTO**

Existe uma conformidade entre as estruturas do pé que proporciona o equilíbrio e a elasticidade dos arcos plantares (FIELD; PALASTANGA; SOAMES, 2000). E uma lesão em qualquer região articular ou em partes moles condicionará a uma disfunção do pé (GROSS; FETTO; ROSEN, 2000). No pé íntegro, os dois arcos mediais devem ser proporcionais tanto na largura quanto no comprimento. O pé plano diferencia-se por um achatamento do arco longitudinal medial (STARKEY; RYAN, 2001) e o cavo, por um aumento do arco longitudinal medial, que resulta em um pé rígido com pouca capacidade de suavizar choques e habituar-se aos esforços (MAGEE, 2002).

Conforme Picon (2004) e Amadio *et al.* (2000), no uso das sapatilhas de ponta os pés resistem ao peso corporal total em sua pequena base, o calçado é constituído por uma palmilha rígida e uma gáspea (região onde os dedos são encaixados). Devido isso, as sapatilhas de ponta se tornam fisicamente desconfortáveis, os metatarsofalangeanos se acomodam mais próximos devendo se ajustar na gáspea para alcançar a completa plantiflexão. Anatomicamente os dedos, os arcos plantares,

e bordo anterior dos pés ficam apertados e assim formam as principais regiões de apoio e sustentação para a bailarina, exigindo grande esforço neuromuscular, fisiológico e ósseo.

Segundo Araújo *et al.* (2013), o uso de sapatilhas de ponta em bailarinas de elite foi associado à presença notável de deformidades nos pés. Assim, Simões e Anjos (2010) apontam entre as principais lesões, em bailarinos clássicos, na região de membro inferior estão o calo macio, calo duro, bolha, hálux valgus (joanete), hálux rígido, entorses no tornozelo, fratura de estresse no tornozelo, sesamoidite, bursite no tornozelo e joelho, neuroma de Morton, laceração do menisco, luxação e subluxação do tornozelo e da patela, contusões, lesão ligamentar, abrasão, quadril estalante, artrite degenerativa no quadril, lombalgia, espondilolistese degenerativa, espondilólise e radiculopatia lombar (dor no ciático).

No estudo de Monteiro e Grego (2003) devido às repetidas execuções dos movimentos em plantiflexão da articulação do tornozelo, como nas pontas e em demi pointé, que ocorre uma virtual exposição dolorosa, os sintomas álgicos da lesão surgem devido à irritação de tecidos moles ou de estruturas ósseas.

Dentre as inflamações crônicas acometidas pelo uso da ponta está a tendinose, e a sua incidência maior são em bailarinos que treinam com dor antecedente aos seus espetáculos de dança, logo a presença de degeneração tendínea e o risco de ruptura é aumentado. A bursite de tornozelo é outro agravo, sendo esta uma inflamação decorrente da compressão excessiva, repetitiva ou por traumatismos diretos, ocasionando dor articular e alguns casos irradiação para a musculatura de tornozelo (BROWN; MICHELI, 2004).

Couto e Pedroni (2013) em seu texto registram que quanto maior o tempo e período de prática do esporte pela bailarina, maior será o acometimento agravante para lesão neste corpo, logo a entorse foi a patologia mais acometida em bailarinas de alto rendimento que utilizam sapatilha de ponta, e sua incidência maior estão nos movimentos característicos de saltos e piruetas.

Em seu artigo, Monteiro e Grego (2003) apontam a fratura por estresse, e tendo como fatores de risco, além dos movimentos repetitivos, piso inadequado e o condicionamento físico ineficaz para tais movimentos, assinalam o repouso como tratamento mais adequado.

O estudo de Silva, Carneiro e Carneiro (2014) diz que as disfunções e deformidades dos pés são causadas pelo uso precoce das sapatilhas de ponta em

bailarinas abaixo dos doze anos, podendo ser prevenidas com o uso de bandagens funcionais rígidas ou elásticas, palmilhas posturais, além de fisioterapia para alívio das dores.

Já Monteiro e Grego (2003) assinalam a importância de um profissional bem preparado para com este atleta, devendo conhecer sobre os agravos que acometem suas alunas, os sinais e sintomas de cada lesão, seu mecanismo e as alternativas de tratamento podem municiar quanto ao tratamento.

Contudo, Monteiro (2021) afirma que a região de maior acometimento por lesões em bailarinas são em membros inferiores, mais especificamente em tornozelo, gerando parcial afastamento do palco e negligenciamento do tratamento adequado e assim agravando o quadro patológico, por isso a intervenção fisioterapêutica para acompanhamento deste esportista a fim de fortalecê-lo e diminuir o prognóstico para outras possíveis lesões e encurtando seu retorno às atividades.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com essa revisão conclui-se que para o bom aproveitamento do uso da sapatilha de ponta por bailarina se deve considerar fatores importantes, como, idade compatível para a utilização do calçado, tempo de técnica em ponta e, plano de treinamento respeitando os limites físicos, neuromusculares e anatômicos do corpo. Caso contrário, as lesões podem surgir em decorrência de treino excessivo, falta de conhecimento técnico por parte do treinador e/ou da própria bailarina, fraqueza muscular, negligência da sintomatologia patológica e a ansiedade para a volta aos palcos.

## **REFERÊNCIAS**

AMADIO, A. C.; SACCO, I. C. N.; COSTA, P. H. L. da; PICON, A. P.; SOUSA, F. Peak plantar pressure during ballet movements: a preliminary study. *In: EMED Scientific Millennium Meeting. München: Roceedings, 2000. p. 27.*

ARAÚJO, Lia Grego Muniz de; FERNANDES, Rômulo de Araújo; PASTRE, Carlos Marcelo; MONTEIRO, Henrique Luiz. Uso de sapatilha de ponta e ocorrência de sintomas musculoesqueléticos (SME) em bailarinas. **Rev. Bras. Med. Esporte**, 19(3), jun. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/5ygSwJCcfxwQ6Zg4bRvbgdK/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 13 mar. 2022.

BROWN, T. D.; MICHELI, L. J. Foot and ankle injuries in dance. **Am J Orthop.**, 33(6): 303-9, 2004. .

COUTO, A. G. A.; PEDRONI, C. R. Relação entre postura, queixa dolorosa, e lesão em bailarinas clássicas. **Ter Man.**, Marília, v. 11, n. 52, p. 228-233, mar-abr. 2013.

FIELD, D.; PALASTANGA, N.; SOAMES, R. **Anatomia e movimento humano: estrutura e função**. 3. ed. São Paulo: Manole, 2000.

GROSS, J.; FETTO, J.; ROSEN, E. **Exame musculoesquelético**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

MAGEE, D. J. **Avaliação musculoesquelética**. 3. ed. São Paulo: Manole, 2002.

MONTEIRO, H.; GREGO, L. As lesões na dança: conceitos, sintomas, causa situacional e tratamento. **Motriz**, Rio Claro, v. 9, n. 2, p. 63-71, 2003.

MONTEIRO, Marcella Beatriz. **Lesões Musculoesqueléticas em Bailarinos**. [2021]. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/2266/1/TCC%20Marcella%20Beatriz%20Monteiro.pdf>. Acesso em: 10 ago. 2022.

PICON, A. P. **Estudo biomecânico do ballet clássico**: influência da sapatilha e do andamento musical no sauté em primeira posição (Dissertação de Mestrado). Universidade de São Paulo, São Paulo. 2004.

SCHMIDT, Ciliane; SOUZA, Flaviano Gonçalves Lopes de; RAMOS, Èrika da Silva. **Um estudo ergonômico sobre o uso da sapatilha de ponta em bailarinas clássicas**. Disponível em: [https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/230/101-Um\\_estudo\\_ergon%Ymico\\_sobre\\_o\\_uso\\_da\\_sapatilha\\_de\\_ponta\\_em\\_bailarinas\\_cl%Ysicas.pdf](https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/230/101-Um_estudo_ergon%Ymico_sobre_o_uso_da_sapatilha_de_ponta_em_bailarinas_cl%Ysicas.pdf). Acesso em: 20 mar. 2022.

SILVA, Lucilene Correia da; CARNEIRO, Lincoln; CARNEIRO, Maria Magdalena Cândida e Paula. **Lesões causadas por uso de sapatilhas de ponta em bailarinas**. Disponível em: <https://seer.unifunec.edu.br/index.php/forum/article/view/1458/1442>. Acesso em: 10 ago. 2022.

SIMÕES, Renata Duarte; ANJOS, Aweliton Fernando Peres dos. **O ballet clássico e as implicações anatômicas e biomecânicas de sua prática para os pés e tornozelos**. [S.l.]: [s.n.], 2010.

STARKEY, C.; RYAN, J. **Avaliação de lesões ortopédicas e esportivas**. Barueri (SP): Manole, 2001.