

SAPATILHAS EM CENA: OS PRIMEIROS CUIDADOS E PREPARAÇÕES PARA SE SUBIR EM PONTAS

Bianca Pertile Neis¹
Magda Carpeggiani²

RESUMO

A presente pesquisa teve como objetivo apresentar a característica de um dos calçados utilizados para a prática da dança de ballet clássico, popularmente conhecidos como sapatilhas de ponta. O estudo propôs apresentar aos leitores a importância da biomecânica envolvida no uso das pontas como também a escolha de um sapato ideal para essa etapa, destacando suas preparações e cuidados necessários. Trata-se de uma pesquisa qualitativa do tipo revisão de literatura, com análise em base de dados, artigos e obras especializadas. Por meio dessa abordagem, buscou-se compreender melhor os impactos físicos e técnicos do uso das sapatilhas, tendo em vista o aprimoramento dos conhecimentos dos professores de dança com a finalidade de conscientização de toda classe. Os resultados da pesquisa indicam que, para se dançar em pontas, é necessário que o estudante apresente alinhamento corporal adequado da articulação talocrural, preparo físico apropriado e domínio técnico prévio, sendo fundamental que o trabalho em pontas ocorra de forma gradual e orientada. A literatura também evidencia que a escolha correta da sapatilha, associada ao processo de *fitting*, e à consideração da individualidade de cada estudante, contribui significativamente para prevenção de lesões e desenvolvimento técnico. Ressalta-se que a preparação para se subir em pontas deve ser considerada uma fase essencial, pelo professor, na formação de bailarinas iniciantes na técnica, demandando planejamento meticuloso, uma avaliação constante, e uma base técnica sólida, além da escolha adequada da sapatilha, avaliações personalizadas e um método de ensino progressivo. Ao seguir essas diretrizes, os professores podem assegurar que seus estudantes tenham uma progressão segura, aprimorando não só a técnica, mas também o bem-estar físico e emocional necessário para uma carreira artística duradoura e saudável, promovendo assim, uma visão ampla e educativa sobre o tema

Palavras-chave: Ballet, Biomecânica, *Fitting*, Preparação e Cuidados, Sapatilha de ponta.

INTRODUÇÃO

O ballet clássico é uma modalidade de dança originada entre os séculos XV e XVI, que se desenvolveu por meio do aprimoramento contínuo de seus mestres e praticantes. Com seu apogeu na França, expandiu-se internacionalmente, alcançando ampla difusão e consolidando-se como uma das formas de dança mais reconhecidas e praticadas no mundo.

¹ Acadêmica do curso de Licenciatura em Dança da Universidade de Caxias do Sul. E-mail: bpneis@ucs.br.

² Professora do curso de Licenciatura em Dança da Universidade de Caxias do Sul. E-mail: magdacarpeggiani@gmail.com.



Enquanto outras danças surgiam e desapareciam, o ballet destacou-se por sua permanência, tornando-se uma arte imortal. (Caminada, 1999).

Anos após o desenvolvimento da modalidade, temos mais uma criação, as famosas sapatilhas de ponta, criadas para transmitir leveza e elevação. Inicialmente, não havia calçados adequados, sendo utilizados materiais improvisados para proteção dos pés como algodão e lã. (Bertoni, 1992; Bourcier, 1987 *apud* Barcellos; Imbiriba, 2002).

As sapatilhas de ponta possuem estrutura rígida chamada de palmilha, revestidas por várias camadas de tecido e cola que constituem o corpo da sapatilha, capaz de sustentar o peso corporal em base reduzida (Picon e Franchi, 2007), exigindo preparo físico adequado e conhecimento corporal para evitar lesões (Simões; Anjos, 2010).

Usar sapatilhas de ponta requer diversos cuidados por parte do aluno e professor regente, que deve ser preparado para tal função para só assim poder auxiliar seu aluno da melhor maneira possível. Compreender a biomecânica dos movimentos é essencial para a execução segura, especialmente na técnica de pontas, onde há alterações na distribuição de peso (Li; Adrien; He, 2022).

Uma boa preparação e um calçado adequado podem evitar inúmeras lesões e machucados inadequados durante o processo. Um recurso que se torna fundamental nesse momento é o *fitting*³, que irá auxiliar a bailarina a escolher o melhor modelo de sapatilha para seus pés e suas necessidades.

Dessa forma, este estudo objetiva analisar as características das sapatilhas de ponta e os cuidados necessários para sua utilização, destacando a importância da preparação física, do conhecimento biomecânico e do *fitting*.

O referencial teórico deste trabalho fundamenta-se em estudos da área da dança, biomecânica e saúde do bailarino, articulando conhecimentos técnicos e científicos sobre o uso das sapatilhas de ponta no ballet clássico. A pesquisa apoia-se em autores que discutem a evolução histórica da dança e das sapatilhas, bem como em investigações que analisam os aspectos biomecânicos dos movimentos, destacando a importância do alinhamento corporal, da distribuição de cargas e da preparação física adequada.

Além disso, são utilizados estudos que abordam a prevenção de lesões, evidenciando que o uso inadequado das sapatilhas, aliado à falta de preparo muscular e orientação profissional, pode gerar danos ao aparelho locomotor.

³ *Fitting* é o processo de escolha de uma sapatilha de ponta, normalmente realizado por um *fitter* especializado no assunto. O trabalho do *fitter* é estudar e analisar as características de cada bailarina e seus pés e, então, sugerir a sapatilha que mais se adequa ao seu consumidor (nota da autora)



Obras especializadas e revisões científicas também contribuem para compreender o processo de *fitting*, a individualidade anatômica das bailarinas e a necessidade de adaptação do calçado. Dessa forma, o referencial teórico sustenta a ideia de que a prática segura da técnica de pontas depende da integração entre conhecimento biomecânico, preparo físico, orientação pedagógica e escolha adequada das sapatilhas.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa, realizada entre maio e outubro de 2025. Foram analisados artigos científicos, livros, teses, dissertações e materiais especializados disponíveis nas bases Google Acadêmico, PubMed, SciELO e Medline.

A pesquisa bibliográfica caracteriza-se pelo uso de fontes secundárias, reunindo contribuições teóricas de diversos autores sobre determinado tema, sem recorrer diretamente a dados empíricos. Esse tipo de pesquisa diferencia-se da pesquisa documental, que utiliza fontes primárias ainda não submetidas a tratamento científico (Oliveira, 2008 *apud* Sá-Silva, Almeida, & Guindani, 2009).

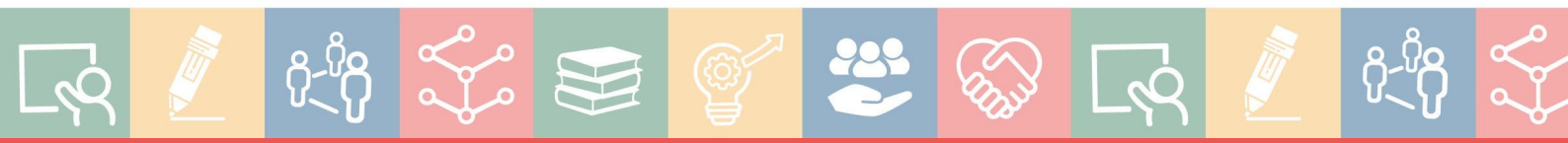
Estudos destacam o potencial das revisões bibliográficas em diversas áreas do conhecimento (Botelho *et al.*, 2011; Ferreira, 2002; Romanowski & Ens, 2006; Trancoso & Oliveira, 2014; Vieira, 2002), com predominância no campo da saúde (Lopes & Fracoli, 2008; Rother, 2007; Souza *et al.*, 2010). Além disso, Whittemore e Knafl (2005) ressaltam que essas metodologias tendem a se tornar cada vez mais sistemáticas e rigorosas, mantendo características comuns, mas com objetivos distintos.

Foram incluídos estudos publicados entre 1992 e 2024, nos idiomas português e inglês, que abordassem os descritores: ballet, biomecânica, preparação e cuidados, e sapatilha de ponta. Foram excluídos estudos fora desse período, que não se relacionassem com os descritores propostos ou publicados em outros idiomas.

A busca resultou em 1.570 estudos, dos quais 34 foram selecionados para análise final. Os dados foram analisados de forma descritiva.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Observa-se escassez de estudos aprofundados sobre o tema, embora haja crescimento recente na produção científica. Notamos que muitas publicações apresentam variações em rigor e complexidade apesar de manterem objetivos em comum. Um exemplo disso é o livro



“*The Point Book: Shoes, Training, Technique*”, publicado em 2012 por Janice Barringer e Sarah Schlesinger que funciona como referência para diversos artigos posteriores.

A técnica de pontas exige força, equilíbrio e controle, sendo um marco na formação da bailarina, segundo a *Royal Academy of Dance* (1997, *apud* Domingues e Sousa, 2015) ficar “en pointe” significa a harmonia entre a técnica e a arte, expressando a leveza e o domínio corporal alcançados ao longo do processo de treino. A sapatilha funciona como suporte, mas o desempenho depende do preparo físico (Barringer; Schlesinger, 2004). Burity (2025) destaca que “apenas os sapatos não são capazes de deixar a bailarina em pontas, é necessário uma força e técnica para tal”.

As sapatilhas apresentam diferentes estruturas, como box, gáspea, sola interna e externa, asas, linha da garganta, plataforma, palmilha, cadarços, pregas e seus acabamentos, que influenciam diretamente na execução dos movimentos. O ajuste inadequado pode causar desconforto e lesões. (Barringer & Schlesinger, 2004; Bloch World, 2025 e Fadzali, 2010).

Figura 1 & 2 - Anatomia da Sapatilha de ponta



Fonte: arquivo pessoal da autora (2025).

Além disso, bailarinos realizam adaptações nas sapatilhas para melhorar o desempenho (Bittar *et al.*, 2020 e Calleja, 2020). O desgaste do calçado também pode comprometer a biomecânica e aumentar o risco de lesões (Aquino; Amasay, 2019).



Cabe destacar que para Simões e dos Anjos (2010, p.9) “as sapatilhas de ponta, introduzidas no ballet clássico no período histórico denominado Romantismo (1750-1850), depois de séculos passados, pouco evoluíram no sentido de oferecer conforto e diminuir as agressões aos pés das bailarinas”. Kadel (2006) corrobora com essa afirmação, “Atualmente, as sapatilhas de ponta são feitas de materiais semelhantes aos utilizados no século passado”.

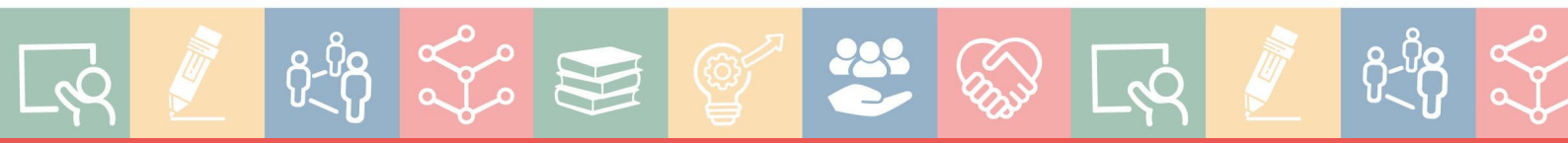
Atualmente, estudos baseados na biomecânica buscam promover uma interação mais ampla entre o calçado e a prática esportiva, compreendendo suas implicações e incorporando diferentes conceitos para aprimorar seu desenvolvimento; nesse contexto, o conhecimento sobre os efeitos das sapatilhas de ponta em bailarinas pode ser aplicado para orientar o design e as modificações desses calçados. (Madden K, Mayes S, Cook J, Ferrar K, 2024; Picon e Franchi, 2007).

O estudo da biomecânica aplicada aos movimentos é fundamental para professores e alunos, pois possibilita entender melhor o funcionamento do corpo, bem como suas capacidades e limites, ajudando a prevenir lesões causadas por falta de preparo adequado. Nesse sentido, o uso da sapatilha de ponta, aliado a determinados movimentos, pode contribuir para o surgimento de lesões, uma vez que esse tipo de calçado não é desenvolvido para proteger os pés dos impactos e das sobrecargas físicas. (Domingues e Sousa, 2015, *apud* FITT, 1996; Hass, 2010; Li, Adrien e He, 2022; Picon e Franchi, 2007; Picon, Lobo da Costa, Sousa, Sacco, Amadio, 2002).

A fase pré-ponta deve ser estudada e preparada com cautela, pois será um dos fatores que garantirão um bom preparo para as pontas. O processo inicial deve envolver uma adaptação progressiva à sapatilha de ponta. Nesse estágio, priorizam-se exercícios na barra, nos quais a transição entre a meia ponta e a ponta ocorre de forma contínua, favorecendo a percepção precisa do movimento, combinando fatores como flexibilidade, alinhamento, propriocepção, controle postural e força, desenvolvendo músculos específicos e isolados. (Araujo, 2014; Fitt, 1996; Shah, 2010).

Destaca-se que este processo deve ser feito visando a individualidade de cada aluno e considerando não apenas os conceitos citados acima como também a maturidade física e emocional. Não há idade exata para início, mas recomenda-se entre 10 e 12 anos, não devendo ocorrer antes desta idade. (Burity, 2022; Neves, 2024).

O *fitting* é essencial para a escolha adequada da sapatilha, devendo ser feito por um especialista, respeitando as características individuais da bailarina (Shah, 2010; Toledo, 2017). Lesões podem ocorrer tanto por conta de seu ajuste ou uso inadequado (Fadzali, 2010). De acordo com a *Gaynor Minden Statement* (2001 *apud* Picon et al., 2002), “até mesmo um



ajuste corporal de 2 graus em relação à linha de gravidade pode reduzir em cerca de 18 kg a carga sobre os tornozelos, prevenindo estresses, entorses e outras lesões”.

Entre as lesões mais frequentes no ballet estão bolhas, entorses e tendinites, geralmente associadas ao preparo insuficiente ou ao uso inadequado das sapatilhas. Embora também acometam bailarinas experientes, o risco é ainda maior entre dançarinas jovens e inexperientes que iniciam precocemente o uso das sapatilhas de ponta. Diante desse cenário, o alto índice de lesões aliado à baixa durabilidade desses calçados reforça a necessidade de investigar e desenvolver novas soluções para esse universo. (Calleja, 2020; Dischinger, Berwanger, Cardoso, Scur e Kindlein Júnior, 2009; Simões; Anjos, 2010).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O uso de sapatilhas de ponta representa um marco na formação da bailarina e exige preparo técnico, físico e emocional. A preparação prévia, o acompanhamento profissional e a escolha adequada do calçado são fatores fundamentais para uma prática segura.

A avaliação individual e a progressão gradual são essenciais para evitar lesões e garantir o desenvolvimento técnico. Apesar de algumas instituições de ensino sugerirem o uso das pontas para todos os alunos, a maioria dos especialistas defende uma abordagem individualizada, focando no aumento gradual da carga horária e da intensidade dos treinos permitindo que as alunas se adaptem de forma segura às novas demandas físicas.

Antes de se iniciar o uso das sapatilhas, alguns critérios devem ser considerados: formação óssea completa, flexibilidade, força e estabilidade de pés e tornozelos como também domínio e entendimento da técnica do ballet clássico. A maturidade mental e processos hormonais também são fatores relevantes, pois o trabalho em pontas exige concentração, autocontrole e capacidade de autocorreção durante a execução dos movimentos.

Conclui-se que a integração entre biomecânica, preparação física e *fitting* contribui significativamente para a segurança e eficiência na técnica de pontas. Ao seguir essas diretrizes, as escolas de ballet podem assegurar que suas alunas tenham uma progressão de forma segura, aprimorando não só a técnica, mas também o bem-estar físico e emocional necessário para uma carreira artística duradoura e saudável.

REFERÊNCIAS



ARAÚJO, Carolina. Técnica de pontas: análise do trabalho muscular, articular e postural, no 3º ano do Ensino Vocacional de Dança, na Academia de Música de Vilar do Paraíso. Relatório Final de Estágio (Mestrado em Ensino de Dança) – Escola Superior de Dança, **Instituto Politécnico de Lisboa**, Lisboa, 2014.

AQUINO, Jessica; AMASAY, Tal. Biomechanical comparison of “dead” and “new” pointe shoes in female professional ballet dancers. **The Sport Journal**, [S. l.], 2019. Disponível em: <<https://thesportjournal.org/article/biomechanical-comparison-of-dead-and-new-pointe-shoes-in-female-professional-ballet-dancers/>>. Acesso em: 30 jun. 2025.

BARCELLOS, Cláudio; IMBIRIBA, Luís Aureliano. Alterações posturais e do equilíbrio corporal na primeira posição em ponta do balé clássico. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 43-52, jan.-jun. 2002.

BARRINGER, Janice; SCHLESINGER, Sarah. **The Pointe Book: Shoes, Training & Technique**. 2. ed. Hightstown, NJ: Princeton Book Company, 2004.

BERTONI, Íris Gomes. A dança e a evolução: O ballet e seu contexto histórico; **Programação didática**. São Paulo: Tans do Brasil, 1992.

BITTAR, Adriano *et al.* (Eds.). Dance Medicine & Science Guide: from the Brazil-United Kingdom DMS Network. Goiânia: **Kelps**, 2020. 370 p.

BLOCH WORLD. Disponível em: <<https://www.completa.website/>>. Acesso em: 19 nov. 2025.

BOTELHO, Louise Lira Roedel; CUNHA, Cristiano Castro de Almeida; MACEDO, Marcelo. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. *Gestão e Sociedade*, Belo Horizonte, v. 5, n. 11, p. 121–136, maio/ago. 2011.

BURITY, Laura D. S. Mesociclo: periodização de treinamento com foco na preparação para o uso de sapatilhas de ponta. São Paulo: **Faculdade IDE**, 2022. (Curso de Pós-graduação em Ensino de Ballet Clássico)

BURITY, Laura D. S. **Nas Pontas Blog**. Disponível em: <<https://naspontas.com.br/blog/>>. Acesso em: 30 jun. 2025.

CALLEJA, Kathryn Rose. The Effects of Improper Pointe Shoe Health and Practices: A Literature Synthesis. 2020. **Undergraduate Thesis** (Bachelor of Dance) – The Honors College, Oakland University, Rochester, MI, 2020.

CAMINADA, Eliana. História da dança: evolução cultural (colaboração de Luis Florião). [S.l.]: 1999. **(Apostila digital)**.

DISCHINGER, Maria do Carmo Torri *et al.* Contribuição ao estudo de uma Metodologia para a Seleção de Materiais em Sapatilhas de Ballet. In: **CONGRESSO INTERNACIONAL DE PESQUISA EM DESIGN**, 5., 2009, Bauru. Anais... Bauru: UNESP, 2009. p. [s.p.].

DOMINGUES, Ana Cláudia Faria de Vilar e Sousa. Elaboração e aplicação de um Programa de Treino de Técnica de Pontas para os alunos do 3º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à preparação de Variações de Repertório Clássico. 2015. **Relatório**



Final de Estágio (Mestrado em Ensino de Dança) – Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa, Lisboa, 2015.

FADZALI, Farah. Pointe Preparedness. Singapore: **SCAPEdance**, 2010. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/346752639_Pointe_Preparedness>. Acesso em: 10 jun. 2025.

FERREIRA, Norma Sandra de Almeida. As pesquisas denominadas “estado da arte”. **Educação & Sociedade**, Campinas, v. 23, n. 79, p. 257–272, ago. 2002. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0101-73302002000300013>.

FITT, Sally Sevey. Dance kinesiology. 2. ed. Clifton Park, NY: **Cengage Learning**, 1996.

KADEL, Nancy J. Foot and Ankle Injuries in Dance. **Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America**, Filadélfia, PA, v. 17, n. 4, p. 813-826, 2006.

LI, Fengfeng; ADRIEN, Ntwali; HE, Yuhuan. Biomechanical risks associated with foot and ankle injuries in ballet dancers: a systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 8, p. 4916, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19084916>.

LOPES, Ana Lúcia Mendes; FRACOLLI, Lislaine Aparecida. Revisão sistemática de literatura e metassíntese qualitativa: considerações sobre sua aplicação na pesquisa em enfermagem. **Texto & Contexto – Enfermagem**, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 771–778, dez. 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400020>

MADDEN, Kate *et al.* The Effects of Pointe Shoes on Ballet Dancers' Biomechanics, Muscle Activity, Movement and Symptoms: A Scoping Review. **Journal of Dance Medicine & Science**, Thousand Oaks, CA, v. 28, n. 1, p. 57-71, 2024. DOI: 10.1177/1089313X231218305.

NEVES, Adriana Faleiro. Estudos para colocação de sapatilhas pontas em bailarinas clássicas: uma revisão integrativa. 2024. **Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Faculdade Patos de Minas (FPM)**, Patos de Minas, 2024.

PICON, A. P.; FRANCHI, S. S. Análise Antropométrica dos Pés de Praticantes de Ballet Clássico que Utilizam Sapatilhas de Ponta. **Revista Brasileira Multidisciplinar**, [S. l.], v. 11, n. 1, p. 177-188, 2007. DOI: 10.25061/2527-2675/ReBraM/2007.v11i1.239.

PICON, Andreja P.; COSTA, Paula H. L.; SOUSA, Filipa de; SACCO, Isabel de C. N.; AMADIO, Alberto Carlos. Biomecânica e “ballet” clássico: uma avaliação de grandezas dinâmicas do “sauté” em primeira posição e da posição “en pointe” em sapatilhas de pontas. **Revista Paulista de Educação Física**, [S. l.], v. 16, n. 1, p. 53–60, 2002. DOI: 10.11606/issn.2594-5904.rpef.2002.138697.

ROMANOWSKI, Joana Paulin; ENS, Romilda Teodora. As pesquisas denominadas do tipo “estado da arte” em educação. **Diálogo Educacional**, Curitiba, v. 6, n. 19, p. 37–50, set./dez. 2006.



ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. v–vi, jun. 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>

SÁ-SILVA, Jackson Ronie; ALMEIDA, Cristóvão Domingos de; GUINDANI, Joel Felipe. Pesquisa documental: pistas teóricas e metodológicas. **Revista Brasileira de História & Ciências Sociais**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 1-15, jul. 2009. ISSN: 2175-3423.

SHAH, Selina. Pointe shoes complicate biomechanics of ballet. **Lower Extremity Review (LER) Magazine**, [S. l.], 1 abr. 2010. Artigo em destaque. Disponível em: <<https://lermagazine.com/article/pointe-shoes-complicate-biomechanics-of-ballet>>. Acesso em: 19 nov. 2025.

SIMÕES, Renata D.; ANJOS, Aweliton F. P. dos. O ballet clássico e as implicações anatômicas e biomecânicas de sua prática para os pés e tornozelos. **Conexões**, Campinas, SP, v. 8, n. 2, p. 117-132, 2010. DOI: 10.20396/conex.v8i2.8637745.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102–106, jan. 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>.

TOLEDO, Daiane de Lourdes. O conceito de inovação aplicado à análise da relação produto/uso: o caso da sapatilha com ponta do balé clássico. 2017. 145 f. **Dissertação** (Mestrado em Design) – Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós-Graduação em Design, Florianópolis, 2017.

TRANCOSO, Alcimar Enéas Rocha; OLIVEIRA, Adélia Augusta Souto. Aspectos do conceito de juventude nas Ciências Humanas e Sociais: análises de teses, dissertações e artigos produzidos de 2007 a 2011. **Psicologia & Sociedade**, v. 26, n. 1, p. 13–21, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-71822014000100015>.

VIEIRA, Valter A. As tipologias, variações e características da pesquisa de Fmarketing. **Revista da FAE**, Curitiba, v. 5, n. 1, p. 1-1, 2002. Disponível em: <<https://revistafae.fae.edu/revistafae/article/view/449>>. Acesso em: 30 jun. 2025.

WHITTEMORE, Robin; KNAFL, Kathleen. The integrative review: updated methodology. **Journal of Advanced Nursing**, Oxford, v. 52, n. 5, p. 546-553, dez. 2005. DOI: 10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x.

