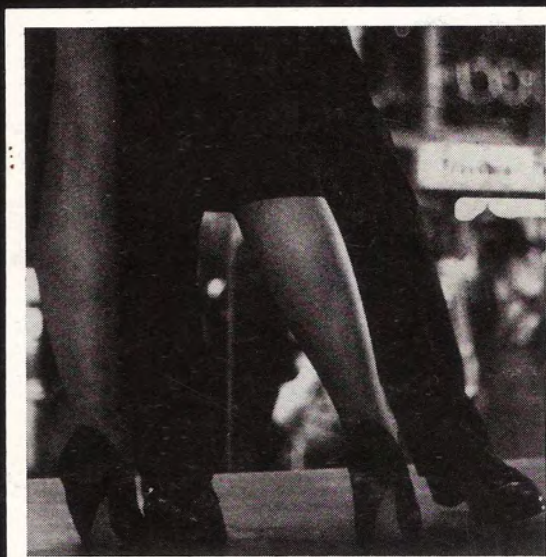


A ESCOLA

Dança



Boletim da Escola Superior de Dança • N.º 1 • Verão 87

Dança

DANÇA

Boletim da Escola Superior de Dança, nº 1, Verão 1987

DIRECTORA

Wanda Ribeiro da Silva

CONSELHO DE EDIÇÃO

Gil Mendo, Ana Maria Vian,

António Pinto Ribeiro

CAPA

Conceição Abreu

DEPARTAMENTO GRAFICO

Conceição Abreu, Henrique Mourato

ABERTURA 5

Wanda Ribeiro da Silva

PENSAR UMA ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA 7

Arquimedes da Silva Santos

A PROPOSITO DE ESFORÇOS E ENERGIAS 15

Madalena Victorino

TONUS 19

Edgard Fortes

NIJINSKY'S CHOREOGRAPHIC METHOD: VISUAL 25

SOURCES FROM ROERICH FOR

LE SACRE DU PRINTEMPS

Millicent Hodson

ENTREVISTA COM A DRA. MADALENA PERDIGAO 37

Gil Mendo

ATITUDES 45

António Pinto Ribeiro

A DANÇA COMO ESPECTACULO 53

Ana Marques Gastão

NOTÍCIAS

O Tónus é uma das entidades mais complexas do ser humano. E ele que vai servir de elo de ligação entre os estímulos sensoriais e as respectivas respostas motoras que no seu conjunto vão afectar o corpo.

O Tónus vai desempenhar, entre outras, uma função importantíssima como responsável pela manutenção dos grandes aparelhos da vida vegetativa em bom funcionamento, assegurando ao mesmo tempo a repartição harmoniosa das influências facilitadoras ou inibidoras do movimento humano.

Por uma definição clássica, " Tónus é o estado de tensão ligeiro que caracteriza os músculos em estado de repouso " Sherrington, (1) define **TONUS MUSCULAR** como sendo um **TONUS DE POSTURA** querendo com isto dizer que a contracção Tónica ao contrário da contracção Fásica, não produz movimento, sendo essencialmente postural procurando manter a **POSTURA** no seu conjunto.

Contrariando o senso comum, o Músculo não é um simples órgão effector ou factor mecânico de execução através das alavancas ósseas (as interfixas, as interpotentes, interresistentes), mas sim mais um dos órgãos dos sentidos (visão, audição, gosto, olfacto e tacto) ao que comumente se chama sentido quinestésico. Assim o órgão muscular

vai entre outros ter os seguintes receptores: os Fusos Neuromusculares ao nível do ventre muscular, os Corpúsculos Tendinosos de Golgi (ao nível da zona tendinosa) e os Corpúsculos de Ruffini (ao nível do perióstio). Vão ser fundamentalmente estes receptores os responsáveis pelos vários tipos de tonicidade, da Postura e Equilíbrio do **HOMEM**.

Pode-se considerar o trabalho muscular (como órgão effector) em três níveis de funcionamento, com caracterização tónica diferenciada, assegurando cada um deles uma função específica na **MOTRICIDADE HUMANA**.

TONUS DE REPOUSO - Pode-se definir como sendo o estado de ligeira contracção muscular onde o corpo se encontra numa situação de repouso e abandonado à força da gravidade, assegura a posição relativa dos vários segmentos ósseos e as respectivas articulações.

O Tónus de repouso é mantido unicamente pela actividade reflexa ao nível medular, que obviamente foge do domínio da consciência assim como do controlo directo da vontade.

(1) Sherrington, C - Man and his nature, University Press Cambridge 1946

TONUS DE POSTURA - É um estado de vigilância muscular que garante a manutenção do corpo em qualquer posição, opondo-se à acção da gravidade, e ajustando o **EQUILÍBRIO** do corpo em qualquer posição.

Para melhor se entender este tipo de tónus há que fazer a distinção entre contracção tónica e contracção fásica.

A contracção tónica vai ser fundamentalmente a contracção dos chamados músculos da profundidade ou músculos posturais ao contrário da contracção fásica que vai ser responsável pela contracção dos músculos superficiais ou cinéticos.

A diferença fundamental nestes dois tipos de contracção é feita em função da quantidade de fibras vermelhas

e brancas existentes em cada um dos tipos de músculos atrás referenciados, assim temos:

Nos músculos da profundidade há uma grande quantidade de fibras vermelhas ou lentas, que têm uma grande quantidade de mióglobina (substância química homóloga à hemoglobina das hemácias, que dá a cor avermelhada ao músculo, fixa e armazena O_2 e cataliza certas reacções bioquímicas ao nível da miofibrilha), com uma vasta rede capilar e grande quantidade de sarcossomas, (as mitocôndrias da fibra muscular). Por tudo o que atrás ficou exposto estas fibras vermelhas vão realizar uma contracção relativamente lenta em intensidade, mas bastante repetitiva e durante longos períodos de tempo que ao fim e ao cabo é a característica principal dos ditos músculos de profundidade ou músculos posturais.

Ao invés, as fibras brancas vão ter uma pequena rede capilar e um reduzido número de sarcossomas fazendo com que o tipo de contracção executado seja de grande intensidade embora realizada por um intervalo de tempo curto, que serão as características principais dos chamados músculos superficiais ou cinéticos - **Resumindo: Contracção Tónica -** - Musc. Profundidade - **Contracção Fásica** - Musc. Superficiais.

Tónus de Acção - Como o próprio nome indica vai ser o tónus responsável pela acção muscular isto é uma acção tendente a uma realização de um "movimento" qualquer que ele seja dinâmico ou estático.

Para melhor se entender isto de movimento dinâmico e movimento estático temos que considerar dois tipos de contraecções antagónicas, a contracção isotónica e a contracção isométrica.

A Palavra Isotónica (do Greg. isos+tónos) quer dizer a mesma força. Quando por exemplo se levanta um peso de 5 Kg a força que este faz sobre o músculo é sempre

igual, e como reacção o músculo contrai-se, alterando por isso a sua forma. Logo deslocamento muscular e alteração da morfologia muscular é igual a contracção **ISOTONICA**.

A Palavra Isométrica (do Greg. isos+do lat. metri-co) quer dizer mesmo comprimento. Quando por exemplo se pretende "empurrar" uma parede não há deslocamento muscular nem alteração da morfologia muscular mas sim uma criação de força sem deslocamento das alavancas ósseas.

Como se torna evidente o **TONUS DE ACÇÃO** é um tónus completamente consciente, isto é, assegurado pela vontade expressa do indivíduo e vai fundamentalmente ser activado pelos chamados músculos agonistas (realizadores de acções tendentes ao movimento).

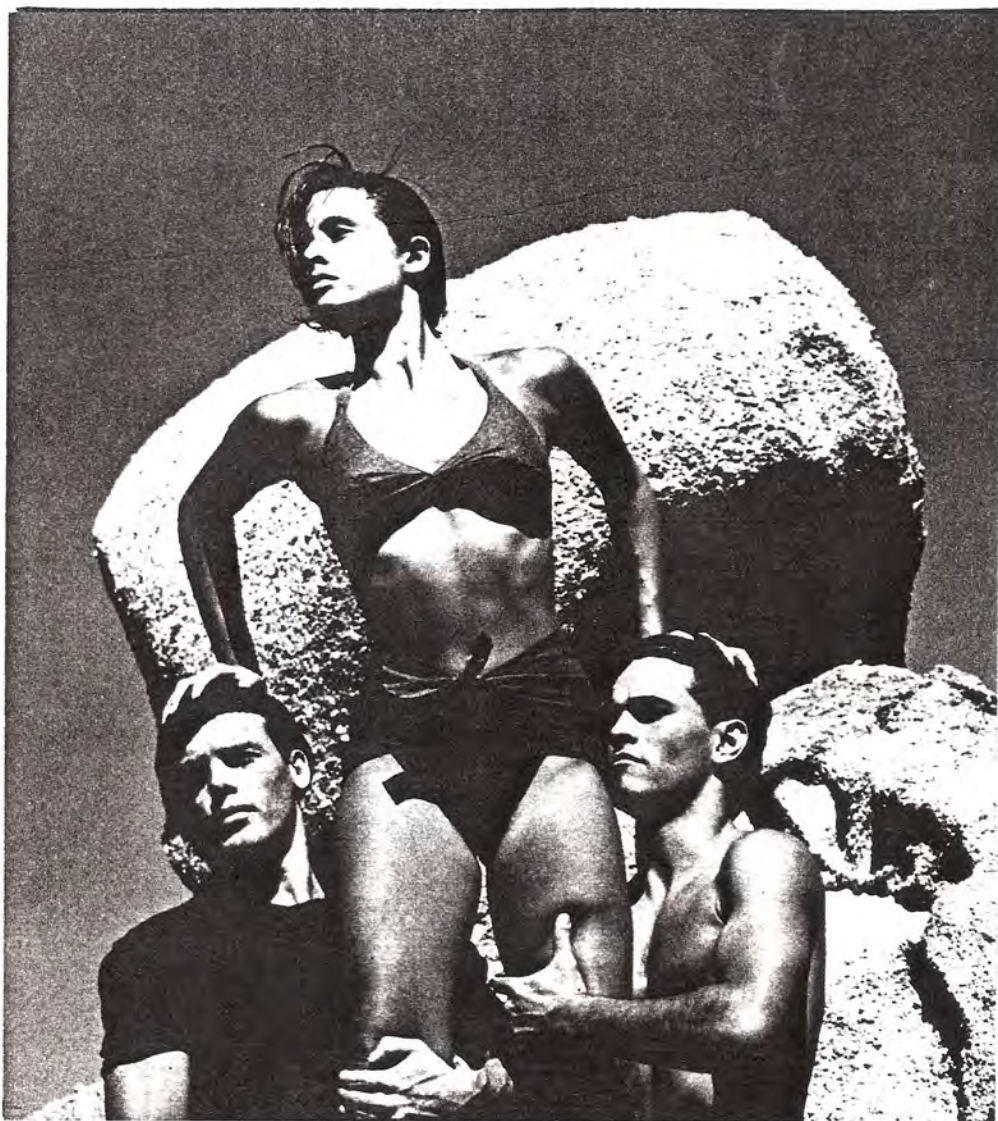
Fonseca, V. - Contributo para o estudo da Gênese da Psicomotricidade- Ed. Notícias Lisboa 1976

Guerra, M. - Semiologia do Sistema Nervoso - Sopime Edições Porto 1970

Le Boulch, J. - Vers une Science du Mouvement Humain- Les Editions E.S.F. Paris

Madeira, F. - Domínio Tónico - Publicações I.S.E.F. Lisboa 1978

Paillard, J. - Les Atitudes dans la motricité - Presses Universitaire de France



Tónus