

231

**PERDA DE PESO E ACEITAÇÃO DE BEBIDA ESPORTIVA DURANTE SESSÕES DE TREINAMENTO DE BALLET CLÁSSICO.** *Cláudia Villela da Silva, Ana Paula Trussardi Fayh (orient.) (IPA).*

Mesmo em exercícios moderados como o ballet clássico, podem ocorrer eventos de perda de peso (PP) devido às perdas hídricas significativas. Este estudo objetiva avaliar a PP e a aceitação de bebidas durante sessões de treinamento de ballet Clássico. A amostra foi composta, até o momento, por 10 bailarinas de uma Escola de Dança de Porto Alegre, com média de idade de  $21,4 \pm 2,6$  anos. Em um primeiro momento, foi avaliada a perda de peso durante uma sessão de 90 minutos de ballet sem reposição de líquidos. Após, em dois momentos diferentes, as bailarinas receberam aleatoriamente um litro de água ou bebida esportiva, para beberem livremente durante a sessão, que teve a mesma duração da primeira. O peso foi avaliado antes e depois das três sessões de ballet, com as bailarinas vestindo apenas trajes íntimos, e a aceitação das bebidas foi feita através da verificação da quantidade ingerida individualmente. A temperatura da sala foi controlada nos três momentos, e oscilou entre 20,9 e 22°C. Para análise estatística, utilizou-se o teste de Wilcoxon para comparar a aceitação das bebidas e a PP, e os resultados estão expressos em mediana e valores mínimos e máximos. O percentual de desidratação da sessão sem consumo de líquidos foi em de 0,53% (0,29-1,08%). Na sessão com água, a aceitação foi de 375 mL (50-500mL) e a PP foi de 0,3 kg (-0,2, -0,5kg)  $\pm 0,2$  Kg. Com a bebida esportiva, a aceitação foi de 250 mL (50-500 mL) e a PP 0,25kg (-0,8 - 0,4kg). Não houve diferença significativa entre o consumo das bebidas nem da perda de peso nas sessões ( $p=0,107$  e  $p=1,00$ , respectivamente). Os dados preliminares apontam que esse exercício é caracterizado por um baixo nível de desidratação, e que a aceitação das bebidas não difere de acordo com a sua natureza.