



## CARACTERIZAÇÃO FISIOLÓGICA DE EXERCÍCIOS BÁSICOS DO BALLET CLÁSSICO: UM ESTUDO PILOTO

Josianne Rodrigues, Bruno Folmer,

Giovani Cunha, Alvaro Reischak de Oliveira

Universidade Federal do Rio Grande do Sul- Escola de Educação Física

Existem poucos estudos sobre a demanda física de bailarinos em aulas e espetáculos de ballet clássico.

Dessa forma, o objetivo deste trabalho foi caracterizar alguns exercícios de ballet clássico no que concernem às suas vias metabólicas predominantes. Foram avaliadas 4 bailarinas ( $\pm 17$  anos;  $\pm 55$  kg e altura  $\pm 1,65$  m). O teste foi constituído de aquecimento livre; reconhecimento das seqüências de movimentos e realização das séries de exercícios adaptados ao ergoespirômetro. Foram avaliados o  $V_{O2}$  ( $\text{ml}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$ ),  $V_{O2}$  ( $\text{ml}\cdot\text{min}^{-1}$ ), RER e frequência cardíaca (FC em bpm) nos seguintes exercícios: pliés, tendus, jettés, fondus, grand battements, sautés e adágio, executados de forma aleatória, com tempo de execução entre 55 e 240 segundos e intervalo de 3 minutos entre as seqüências. Os resultados (média  $\pm$  DP), demonstraram que o  $V_{O2}$  aumenta progressivamente - plié ( $15,3\pm 0,08$ ), tendu ( $15,9\pm 0,24$ ), adágio ( $17,4\pm 0,51$ ), fondu ( $19,2\pm 0,49$ ), jetté ( $21,4\pm 0,29$ ), grand battements ( $23,4\pm 0,10$ ), sautés ( $29,3\pm 1,76$ ). Os valores de RER: sautés ( $1,11\pm 0,02$ ), fondu ( $0,97\pm 0,03$ ), grand battement ( $0,95\pm 0,04$ ) podem indicar uma predominância glicolítica nesses exercícios. RER do tendu ( $0,88\pm 0,01$ ), plié ( $0,91\pm 0,02$ ) e jetté ( $0,93\pm 0,01$ ). Os valores de FC foram: grand battement ( $173\pm 3,37$ ), fondu ( $171\pm 1,58$ ), jetté ( $167\pm 7,71$ ), sauté ( $165\pm 10,15$ ), tendue adágio ( $160\pm 0,91$  e  $\pm 1,91$ ) e plié ( $152\pm 0,66$ ). Os resultados sugerem uma tendência progressiva para o  $V_{O2}$ , RER e FC de exercícios aparentemente menos intensos (pliés, tendus) a mais intensos (grand battements, sautés). O envolvimento de diferentes vias metabólicas na dança necessita de mais estudos, sendo a caracterização fisiológica dos exercícios de ballet clássico um primeiro passo para isso.

Palavras-chave: fisiologia- exercício- dança