

INTRODUÇÃO: O *ballet* clássico é caracterizado como exercício intermitente, com rotinas coreográficas de durações e intensidades variadas, sendo os bailarinos submetidos a demandas metabólicas aeróbias e/ou anaeróbias. O VO₂max e o percentual de gordura corporal são importantes parâmetros de avaliação em dança, uma vez que se correlacionam ao desempenho dos exercícios de ballet perante o limiar anaeróbio. **OBJETIVOS:** Avaliar o VO₂max, VO₂ e frequência cardíaca (FC) de primeiro e segundo limiares ventilatórios (LV1 e LV2) e o percentual de gordura corporal de bailarinas de *ballet* clássico. Foi verificada ainda a concentração sanguínea de lactato pré e pós teste de VO₂max. **METODOLOGIA:** amostra: quinze bailarinas de nível técnico avançado; 20,7±2,9anos; 53,8±5,6kg, 163,2±6,4cm. VO₂max, LV1 e LV2 determinados a partir de um teste de cargas progressivas em esteira, utilizando-se um analisador de gases portátil modelo *MedGraphics VO2000* e um monitor de FC *Oregon Scientific SE121*. % gordura corporal verificado por dobras cutâneas (Jackson e Pollock 1978) e massa corporal. **RESULTADOS** (média e desvio padrão): VO₂max, VO₂LV₁; VO₂LV₂ (ml.kg⁻¹.min⁻¹): 38,3±4,6; 27,9±3,7 e 33,8±4. FCmax; FCLV₁; FCLV₂ (bpm): 194±4; 169±13,7 e 187±6,9. Lactato pré e pós teste (mmol.l⁻¹): 2,2±0,7e7,5±2,5. Gordura corporal: 18,4±2,4%. **CONCLUSÃO:** Os valores de VO₂max e % gordura vão ao encontro dos dados da literatura para bailarinas. Valores de VO₂ e FC nos limiares ventilatórios fornecem base para futura avaliação de intensidade dos exercícios de dança em relação ao desempenho das bailarinas no teste máximo. Valores de lactato sanguíneo também podem ser parâmetros de comparação com as rotinas coreográficas, as quais também podem apresentar contribuição significativa do metabolismo anaeróbio láctico.