

136

**AVALIAÇÃO DE POTÊNCIA ANAERÓBIA EM BAILARINAS CLÁSSICAS.** Ester Liberato Pereira, Josianne da Costa Rodrigues, Luciano Troggian Ventura, Alvaro Reischak de Oliveira (orient.) (UFRGS).

A análise fisiológica de bailarinas é pouco explorada na literatura. Estudos relatam valores de  $VO_{2\text{máx}}$  de bailarinos profissionais semelhantes a atletas de esportes anaeróbios, além de altas concentrações de lactato após seqüências coreográficas e bom desempenho em testes de potência. O componente estático dos exercícios de ballet, durante o trabalho de barra, além do componente de força explosiva no trabalho de centro, pode indicar uma tendência a estímulos significativos do metabolismo anaeróbio. OBJETIVOS: Verificar a resposta de bailarinas clássicas a um teste de potência anaeróbia, descrevendo os valores relativos ao pico de potência (PP-W), pico de potência relativa (PPR-W.Kg<sup>-1</sup>), potência média (PM-W), potência média relativa (PMR-W.Kg<sup>-1</sup>) e índice de fadiga (IF-%). METODOLOGIA: Amostra: 4 bailarinas com no mínimo 5 anos de prática; 17, 5±1, 73 anos, 166, 3±5, 87 cm de estatura, 57, 6±5, 91 Kg de massa e 15, 8±3, 7 % de gordura corporal. Teste de potência anaeróbia (Wingate): cicloergômetro Cybex, modelo The Byke (USA). O protocolo incluiu um aquecimento, seguidos dos 30 segundos de teste efetivo, nos quais a bailarina pedalava com velocidade máxima com carga de acordo com sua respectiva massa corporal. Composição corporal: protocolo de Jackson *et al* (1980). RESULTADOS: PP (403, 3±93, 8); PPR (6, 96±1, 23); PM (332±66, 2); PMR (5, 76±0, 91) e IF (61±12). CONCLUSÃO: A média de PPR das bailarinas parece baixa em relação à literatura, sugerindo pequena participação do metabolismo anaeróbio alático no treinamento de dança. O IF sugere um melhor desempenho de bailarinas mediante solicitação do metabolismo anaeróbio lático, através de uma maior manutenção do PP ao longo dos 30s do teste. Estes dados sugerem a predominância do metabolismo anaeróbio lático no treinamento de dança.