

341

ANÁLISE CARDIORESPIRATÓRIA DE EXERCÍCIOS DE BALLE **CLÁSSICO.** *Josianne da Costa Rodrigues, Bruno Follmer, Giovani Cunha, Alvaro Reischak de Oliveira (orient.) (UFRGS).*

Existem poucos estudos sobre a demanda física de bailarinos em aulas e espetáculos de ballet clássico. A determinação dos parâmetros fisiológicos envolvidos no ballet pode gerar diretrizes para a adequação do treinamento de acordo com o esforço envolvido em cada exercício de dança. **OBJETIVOS:** Analisar as variáveis cardiorrespiratórias VO_2 ($ml.kg^{-1}.min^{-1}$), FC e RER, durante a execução isolada de sete seqüências de exercícios de ballet: *plié*, *tendu*, *jetté*, *fondu*, adágio, *grand battement* e *sauté*. **METODOLOGIA:** Amostra: 4 bailarinas com no mínimo 5 anos de prática; 17, 5 ± 1 , 73 anos de idade, 166, 3 ± 5 , 87 cm de estatura, 57, 6 ± 5 , 91 Kg de massa e 15, 8 ± 3 , 7 % de gordura corporal. Protocolo de exercício: aquecimento; reconhecimento das seqüências e realização dos exercícios de ballet adaptados ao ergoespirômetro MGC/CPX-D. Os exercícios foram selecionados aleatoriamente, com tempo de execução entre 55 e 240 segundos e intervalo de 3 minutos. O ritmo dos movimentos foi monitorado por um metrônomo. Um freqüencímetro Polar S610 foi utilizado para monitorar a FC. Composição corporal: Jackson *et al* (1980). **RESULTADOS:** VO_2 : *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, $3\pm 1, 76$). **RER:** *sautés* (1, $11\pm 0, 02$); *fondu* (0, $97\pm 0, 03$); adágio (0, $96\pm 0, 03$); *grand battement* (0, $95\pm 0, 04$); *jetté* (0, $93\pm 0, 01$); *plié* (0, $91\pm 0, 02$) e *tendu* (0, $88\pm 0, 01$). **FC:** *grand battement* (173 \pm 3, 37); *fondu* (171 \pm 1, 58); *jetté* (167 \pm 7, 71); *sauté* (165 \pm 10, 15); *tendu* (160 \pm 0, 91); adágio (160 \pm 1, 91) e *plié* (152 \pm 0, 66). **CONCLUSÃO:** Os resultados sugerem um aumento no VO_2 dos exercícios de ballet na seguinte ordem: *plié*, *tendu*, adágio, *fondu*, *jetté*, *grand battement*, *sauté*. Os valores de RER indicam predominância do metabolismo anaeróbio glicolítico. (BIC).