

256

RESPOSTAS DO CONSUMO DE OXIGÊNIO EM EXERCÍCIOS DE BALLET, CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO E LIMIARES VENTILATÓRIOS DE BAILARINAS. *Juliana Obino Mastella, Josianne Rodrigues, Giovani dos Santos Cunha, Jerri Luiz Ribeiro, Alvaro Reischak de Oliveira (orient.) (UFRGS).*

Há poucos estudos sobre fisiologia da dança. Avaliar respostas do VO₂ nos exercícios de ballet é importante para conhecer suas demandas fisiológicas e propiciar uma diretriz para a aplicação de níveis adequados de treinamento. OBJETIVOS: quantificar o VO₂max de bailarinas e seus limiares ventilatórios (LV1 e LV2); descrever as respostas do VO₂ (ml.kg⁻¹.min⁻¹) em exercícios de ballet e relacioná-las ao VO₂max, LV1 e LV2 das bailarinas. MÉTODOS: 12 bailarinas; 8 anos de prática; 18, 4±2, 5 anos; 57, 2±5, 2 kg, 163, 3±6, 9 cm; gordura corporal 16, 6±2, 8%. VO₂max, LV1 e LV2 foram determinados por teste progressivo em esteira. A sessão de ballet consistiu de aquecimento e execução de 9 séries de exercícios específicos (pliés, tendus, jetés, rond de jamb, fondus, adágio, grand battement, petit allegro e sautés). Os dados foram avaliados em um analisador de gases MGC/CPX-D. O ritmo dos movimentos foi monitorado por um metrônomo. Intervalo entre as séries de 5 minutos. Resultados expressos em média e desvio padrão. ANOVA One Way e Post Hoc Test Tukey foram utilizados. RESULTADOS: VO₂max (40, 2±2, 2); VO₂LV1 (17, 3±1, 8) e VO₂LV2 (30, 6±2, 4). VO₂ nos exercícios de ballet: tendu (17, 5±1, 8); plié (17, 6±1, 6); adágio (20, 3±2, 9); rond de jamb (21, 8±3, 1); fondu (22, 1±1, 8); jeté (22, 9±2, 0); sauté (24, 5±2, 4); petit allegro (25, 3±3, 1) and grand battement (25, 8±2, 9). CONCLUSÃO: o VO₂max sugere baixa potência aeróbia em bailarinas. VO₂ nos exercícios de ballet apresenta-se na seguinte ordem crescente: tendu, plié, adágio, rond de jamb, fondu, jeté, sauté, petit allegro e grand battement. Em relação a LV1 e LV2, tendu e plié situaram-se próximo a LV1; adágio, rond de jamb, fondu e jeté situaram-se entre LV1 e LV2; sauté, petit allegro e grand battement situaram-se próximos a LV2.