

Análise Cardiorrespiratória de Exercícios de Ballet Clássico

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

OBJETIVOS: Analisar as variáveis cardiorrespiratórias VO₂ (ml.kg⁻¹.min⁻¹), FC e RER e estimar as vias metabólicas predominantes durante a execução de sete exercícios de ballet: plié, tendu, jetté, fondu, adágio, grand battement e sauté.

Descrever os valores do pico de potência (PP-W), PP relativa (PPR-W.Kg⁻¹), potência média (PM-W), PM relativa (PMR-W.Kg⁻¹) e índice de fadiga (IF-%) das bailarinas.

MATERIAIS E MÉTODOS: Amostra: 4 bailarinas, (17,5±1,73) anos. Protocolo de exercício: aquecimento livre; reconhecimento das seqüências de movimentos e realização dos exercícios de ballet adaptados ao ergoespirômetro. 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. Teste de potência anaeróbia (Wingate): cicloergômetro, 30 segundos. Composição corporal: Jackson et al (1980).

RESULTADOS: VO₂: plié (15,3±0,08); tendu (15,9±0,24); adágio (17,4±0,51); fondu (19,2±0,49); jetté (21,4±0,29); grand battements (23,4±0,10); sautés (29,3±1,76). RER: sautés (1,11±0,02); fondu (0,97±0,03); grand battement (0,95±0,04); jetté (0,93±0,01); plié (0,91±0,02) e tendu (0,88±0,01). FC: grand battement (173±3,37); fondu (171±1,58); jetté (167±7,71); sauté (165±10,15); tendu (160±0,91); adágio (160±1,91) e plié (152±0,66). Wingate: PP (403,3±93,8); PPR (6,96±1,23); PM (332±66,2); PMR (5,76±0,91) e IF (61±12). % Gordura Corporal: (15,8±3,7).

CONCLUSÃO: Os resultados sugerem uma tendência progressiva no VO₂ para os exercícios de ballet: plié, tendu, adágio, fondu, jetté, grand battement, sauté. Os valores de RER indicam predominância do metabolismo glicolítico. Os valores de PP e PPR podem indicar menor contribuição do metabolismo anaeróbio alático, enquanto o IF sugere melhor desempenho mediante solicitação do metabolismo anaeróbio láctico. Estes dados sugerem envolvimento predominante do metabolismo glicolítico nos exercícios de ballet clássico.