



COMPARAÇÃO DO GASTO ENERGETICO DE BAILARINAS DE DIFERENTES ESTILOS DE DANÇA: BALLET E DANÇAS URBANAS

Bernardino, Maria Rita de Kassia

INTRODUÇÃO: O Ballet Clássico surgiu em Paris no século XVI como uma dança da nobreza, popularizando-se no reinado de Luís XIV (ZONTA, 1994). Em contrapartida, a Dança Urbana, com estilos como break e hip-hop, nasceu nas comunidades afro e latino-americanas dos EUA nas décadas de 1960 e 1970 (ARAÚJO e PRODÓCIMO, 2022). O gasto calórico nas expressões corporais depende da técnica, intensidade, tempo de execução e do condicionamento físico do executando. Enquanto o Ballet Clássico foca na técnica refinada e controle, a Dança Urbana prioriza energia explosiva e criatividade, ambos sendo fisicamente exigentes, mas com abordagens distintas (SCHANTZ e ASTRAND, 1984; LIPSET e LOW, 2020) Também, há uma dificuldade em caracterizar e/ou estudar ambas as modalidades devido à escassez de pesquisas sobre os mecanismos fisiomecânicos envolvidos nestas manifestações corporais. Assim sendo, o presente estudo teve como objetivo comparar o gasto calórico de bailarinas de Ballet Clássico com dançarinas de danças urbanas, todas recreacionais. **MÉTODOS:** O presente estudo teve como objetivo comparar o gasto calórico de bailarinas de Ballet Clássico (8 bailarinas; idade: 17 ± 2 anos; massa corporal: $57,1 \pm 7,8$ kg; estatura: $1,63 \pm 5,59$ m; gordura corporal: $19,4 \pm 4,1$ %; consumo máximo de oxigênio - $VO_{2m\acute{a}x}$: $35,9 \pm 9,4$ ml·kg⁻¹·min) com dançarinas de danças urbanas (8 dançarinas; idade: 23 ± 6 anos; massa corporal: $71,6 \pm 18,1$ kg; estatura: $1,65 \pm 6,93$ m; gordura corporal: $23,1 \pm 11,5$ %; $VO_{2m\acute{a}x}$: $41,8 \pm 15,6$ ml·kg⁻¹·min), todas recreacionais e com experiência mínima de dois anos. A amostra foi submetida a realização de uma coreografia sendo mensurados o gasto calórico, a distância percorrida e o tempo de execução através do sensor inercial BAIORBIT. **RESULTADOS:** Não foram verificadas diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$) no gasto calórico ($17,2 \pm 2,3$; $20,8 \pm 4,1$ cal), na distância percorrida ($166,2 \pm 4,7$; $161,2 \pm 4,5$ m) e no tempo de execução coreográfico (111 ± 4 ; 102 ± 6 s), respectivamente, provavelmente devido as técnicas coreográficas e as intensidades associadas as características musicais. Consequentemente, é possível afirmar que o Ballet Clássico e a Dança Urbana podem exigir as mesmas adaptações fisiomecânicas, além de semelhantes otimizações autonômicas, corroborando com Cohen e col. (1981). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O presente estudo permite concluir que bailarinas e dançarinas de Ballet Clássico e Dança Urbana não diferem no gasto calórico quando executam coreografias com distâncias, tempos de execução, técnicas de movimento e tons musicais semelhantes. No entanto, novas pesquisas são sugeridos com adultos, bailarinos e dançarinos profissionais visando confirmar as evidências verificadas referentes as influencias dos parâmetros fisiomecânicos no gasto calórico em coreografias do Ballet Clássico e da Dança Urbana.



PALAVRAS-CHAVE: Biomecânica; Eficiência Mecânica; Equilíbrio.

MODALIDADE: APRESENTAÇÃO ORAL (x) APRESENTAÇÃO BANNER ()

REFERÊNCIA:

Araújo, M. C., & Prodócimo, E.. (2022). PRÁTICAS PEDAGÓGICAS DO HIP-HOP NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. *Movimento*, 28, e28075. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.. Retrieved from <https://doi.org/10.22456/1982-8918.126383>

Cohen, J. L., Segal, K. R., Witriol, I., & McArdle, W. D. (1982). Cardiorespiratory responses to ballet exercise and the VO₂max of elite ballet dancers. *Medicine and science in sports and exercise*, 14(3), 212–217.

Grego, L. G., Monteiro, H. L., Padovani, C. R., & Gonçalves, A.. (1999). Lesões na dança: estudo transversal híbrido em academias da cidade de Bauru-SP. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 5(2), 47–54. Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte.. Retrieved from <https://doi.org/10.1590/S1517-86921999000200003>

Lipset, M., & Low, B. (2022). Uma energia diferente: o artista professor crítico de hip-hop e a cultura escolar . <https://doi.org/10.1177/00420859221126711>

Schantz, P. G., & Astrand, P. O. (1984). Physiological characteristics of classical ballet. *Medicine and science in sports and exercise*, 16(5), 472–476. <https://doi.org/10.1249/00005768-198410000-00009>

¹ Acadêmica de Educação Física; UNICENTRO; Grupo de Pesquisa em Mecânica e Energética do Movimento Humano.