



Evento	Salão UFRGS 2020: VI SALÃO EDUFRGS
Ano	2020
Local	Virtual
Título	CHEERLEADING - UFRGS 2020
Autores	ANA LÚCIA CELTAN JOAO CARLOS OLIVA BRUNA RAMOS DE CARVALHO AMANDA RAMOS MALLMANN BRUNA POLCHOWICZ GABRIEL HUMBERT ARGENTI JULIANA FREITAS DE OLIVEIRA LAURA ROLIM DE SOUZA MATHEUS FREIRE FRUTUOSO

41928 - CHEERLEADING - Ufrgs 2020

O cheerleading é um esporte de competição de caráter multidisciplinar baseado em rotinas curtas, contendo elementos de ginásticas, acrobacias, saltos, elevações e pirâmides humanas e dança. Sendo extremamente democrático, aceita atletas de ambos os sexos, de todas as idades e diferentes biotipos. JUSTIFICATIVA: de caráter multidisciplinar, o esporte desenvolve múltiplas habilidades como consciência corporal, coordenação motora, flexibilidade, disciplina e trabalho em equipe. Ao ingressar no esporte, o atleta passa a fazer parte de uma estrutura complexa, em que todos os elementos são de vital importância. OBJETIVOS: O projeto tem por objetivo a divulgação do cheerleading enquanto esporte promovendo a integração entre a comunidade externa e a universidade, através do ensino, da pesquisa e da extensão. METODOLOGIA: Os treinos acontecem no Ginásio Bugre Lucena da ESEFID em horários pré-estabelecidos. Ao longo dos treinos são abordados elementos próprios do esporte. As coreografias recebem o nome de rotinas e são avaliadas conforme padrões internacionais. Os elementos avaliados são a dança, os jumps (saltos), os baskets (lançamentos), o tumbling (acrobacias), as elevações e as pirâmides. RESULTADOS: Além da divulgação do esporte para a comunidade externa, que passou a ver a prática de maneira menos estereotipada, é possível verificar aumento significativo em aspectos objetivos, como flexibilidade e equilíbrio. Em relação a aspectos subjetivos, os participantes relatam perceber uma maior facilidade para trabalhar em equipe, maior estímulo para atingir metas, além de melhoras na autoimagem corporal. Se em 2019 o projeto contava com um time all star nível 2, hoje conta com dois times universitários, um de nível 1 e um de nível 2 e um all star nível 2, além de um time de pom dance. De 18 atletas, hoje são 54 participantes entre 15 e 39 anos.

Palavras-chave: cheerleading; ginásticas; acrobacias