

CHEERLEADING - Ufrgs 2020

Ana Celtan; Bruna Ramos de Carvalho; Igor de Souza Castro. Prof. Dr. João Carlos Oliva.

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*, os *baskets*, o *tumbling*, as elevações e as pirâmides. Os *jumps* são os saltos e agregam elementos das ginásticas. Os *baskets* são os lançamentos e estão diretamente relacionados à ginástica acrobática. O *tumbling* são os elementos acrobáticos, incluindo estrelas, rodantes e mortais. As elevações recebem o nome de *stunts* e são as responsáveis pelo desenvolvimento de habilidades de força, flexibilidade e equilíbrio. Quando dois ou mais *stunts* se conectam, ocorre a pirâmide. 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 auto imagem corporal.