



# Simpósio de Integração Acadêmica

## “Ciências Básicas para o Desenvolvimento Sustentável”

SIA UFV 2023



## AS GINÁSTICAS ESPORTIVAS NO PELU: O relato de experiência da ginástica artística e cheerleading

Ana Beatriz de Assis Salgado Ferreira - 108541

Caroline Hissami Taniguchi Ferreira - 113169

Romilson Teodoro Sales - 74773

Cheerleading; Cheer Pom; Ginástica; Ginástica Artística.

### Introdução

As aulas de Ginástica Artística e Cheer Pom do Programa de Esportes e Lazer na UFV (PELU) foi elaborado com o intuito de proporcionar aos estudantes da Universidade Federal de Viçosa (UFV) a chance de se envolverem ativamente nessas modalidades específicas. Através dessa iniciativa, buscamos promover a prática de atividades físicas, estimular o espírito de equipe e aprimorar as habilidades motoras, ao mesmo tempo em que encorajamos a exploração de modalidades esportivas ainda pouco difundidas no âmbito acadêmico. Durante as aulas, foram realizadas diversas atividades esportivas e recreativas com o objetivo de aperfeiçoar as habilidades dos alunos da UFV.

### Objetivos

As aulas de Ginástica Artística e Cheer Pom do Programa de Esportes e Lazer na UFV (PELU) foi elaborado com o intuito de proporcionar aos estudantes da Universidade Federal de Viçosa (UFV) a chance de se envolverem ativamente nessas modalidades específicas. Através dessa iniciativa, buscamos promover a prática de atividades físicas, estimular o espírito de equipe e aprimorar as habilidades motoras, ao mesmo tempo em que encorajamos a exploração de modalidades esportivas ainda pouco difundidas no âmbito acadêmico. Durante as aulas, foram realizadas diversas atividades esportivas e recreativas com o objetivo de aperfeiçoar as habilidades dos alunos da UFV.

### Resultados Alcançados

Desde o início das aulas, foi notável o progresso conquistado pelos alunos em suas habilidades motoras, técnica e coordenação. As atividades propostas permitiram que eles aprimorassem suas capacidades físicas e aprofundassem sua compreensão dos movimentos característicos da ginástica artística e do cheerleading. Além disso, observou-se um fortalecimento da autoestima, espírito de equipe e confiança entre os participantes, resultando em uma maior coesão entre os alunos. Um resultado adicional foi a divulgação e popularização dessas modalidades esportivas dentro da comunidade acadêmica da UFV. Através das atividades promovidas, conseguimos compartilhar a beleza e os benefícios dessas práticas esportivas com um público mais amplo, despertando o interesse e incentivando outros alunos a participarem.

### Principais Ações

Inicialmente, foi realizada a seleção de estudantes da Universidade Federal de Viçosa que possuem experiência com alguma modalidade de Ginástica Artística e Cheer Pom para que pudessem ministrar conteúdo relacionado a essas modalidades dominantes. Após o processo seletivo, foram criadas turmas de Ginástica Artística e Cheer Pom. As aulas são ministradas no espaço apropriado do Departamento de Educação Física, com frequência de duas vezes por semana e uma hora e meia de duração cada.

### Conclusões

O PELU tem oferecido uma oportunidade extremamente valiosa aos alunos da UFV de se envolverem na ginástica artística e no cheerleading, incentivando o interesse pelo exercício físico e impulsionando o desenvolvimento integral dos participantes. Até o momento, os resultados alcançados têm sido altamente encorajadores, com um impacto positivo evidente na vida daqueles que participam dessas atividades. A continuidade deste projeto de extensão se mostra fundamental para que um número ainda maior de estudantes possa desfrutar dos benefícios dessas práticas esportivas, contribuindo assim para uma formação mais completa e saudável.



### Bibliografias

SANTOS, J. C. E. D. Ginástica Artística: aprendendo para ensinar. 1ª edição. Rio de Janeiro: Fundação Biblioteca Nacional, 2013.

### Agradecimentos

