

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ANDRÉ SARAIVA MARTINS

**CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES DE CHEERLEADING DE UMA
EQUIPE UNIVERSITÁRIA DE FLORIANÓPOLIS - SC.**

Florianópolis

2020

André Saraiva Martins

**CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES DE CHEERLEADING DE UMA
EQUIPE UNIVERSITÁRIA DE FLORIANÓPOLIS - SC.**

Trabalho Conclusão do Curso de Graduação
em Educação física - Bacharelado do Centro
de Desporto da Universidade Federal de
Santa Catarina como requisito para a
obtenção do Título de Bacharel em Educação
Física;

Orientador: Profa. Dra. Cíntia de la Rocha
Freitas

Coorientadora: Prof. Bárbara Carlin de Ramos
do Espírito Santo

Florianópolis

2020

Ficha de identificação da obra

Martins, André Saraiva
CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES DE CHEERLEADING DE
UMA EQUIPE UNIVERSITÁRIA DE FLORIANÓPOLIS - SC. / André
Saraiva Martins ; orientador, Cíntia de la Rocha Freitas,
coorientador, Bárbara Carlin de Ramos do Espírito Santo,
2020.
46 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de
Desportos, Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2020.

Inclui referências.

1. Educação Física. 2. Cheerleading . 3. Valências Físicas
. I. de la Rocha Freitas, Cíntia . II. de Ramos do Espírito
Santo, Bárbara Carlin. III. Universidade Federal de Santa
Catarina. Graduação em Educação Física. IV. Título.

André Saraiva Martins

CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES DE CHEERLEADING DE UMA EQUIPE UNIVERSITÁRIA DE FLORIANÓPOLIS - SC.

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do Título de “Bacharel em Educação Física” e aprovado em sua forma final pelo Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina, com a nota 8,0.

Florianópolis 04 de dezembro de 2020.

Prof. Carlos Luiz Cardoso Dr.
Coordenador do Curso

Banca Examinadora:

Prof.^a Cíntia de la Rocha Freitas, Dra.
Orientadora
Universidade Federal de Santa Catarina

Prof.^a Bárbara Carlin de Ramos do Espírito Santo, Bel.
Coorientadora
Universidade Federal de Santa Catarina

Prof. Ricardo Dantas Lucas, Dr.
Universidade Federal de Santa Catarina

Prof.^a Grazieli Maria Biduski, Me.
Universidade Federal de Santa Catarina

Prof. Silas Nery de Oliveira, Me.
Universidade Federal de Santa Catarina

Este trabalho é dedicado as minhas orientadoras e colegas de time.

AGRADECIMENTOS

Obrigado a Professora Cíntia de la Rocha e a Professora Bárbara Carlin de Ramos do Espírito Santo por terem me orientado e me apoiado durante a execução desse trabalho, e aos meus colegas de time que permitiram isso acontecer.

RESUMO

O *cheerleading* (grupo de líderes de torcida) é um esporte com origem nos Estados Unidos e vem ganhando espaço no cenário nacional. Nesse sentido, surgem indagações sobre as metodologias de treinamento, as valências físicas utilizadas, volume de treinos, etc...O objetivo desse estudo foi caracterizar o perfil de praticantes de *cheerleading* e avaliar as valências físicas mais utilizadas no esporte. Fizeram parte da amostra nove atletas de uma equipe de *cheerleading* de Florianópolis. Foi mensurada a força de preensão manual com teste realizado no dinamômetro de preensão manual, a flexibilidade com o teste de sentar e alcançar, a força explosiva pelo teste de salto vertical. Para descrever o perfil dos atletas, foi utilizada uma anamnese. A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa, a partir de tabelas normativas dos testes. Os resultados da anamnese mostraram que os atletas apresentam ensino superior incompleto, possuem renda mensal de 1 a 2 salários-mínimos, experiência na modalidade variando de 6 meses a 4 anos. De acordo com as tabelas normativas, os dados apontaram que em relação à valência física de força de preensão manual, a maioria dos atletas obteve a classificação de bom e regular, quanto à flexibilidade as classificações variaram de pequena a boa e a força explosiva foi classificada como acima da média. Observou-se diferença nas classificações das valências físicas entre as posições de cada atleta da modalidade de *cheerleading*, sendo que atletas que atuam na posição de base apresentaram maiores valores de força em comparação com os atletas da posição *flyers*. Já os atletas atuantes na posição *flyers* apresentaram maior flexibilidade em relação aos das bases. Portanto, conclui-se que as três valências físicas estudadas (flexibilidade, força de preensão manual e força explosiva) são utilizadas no esporte.

Palavras-chave: Grupo de líderes de torcida. Valências físicas. Anamnese.

ABSTRACT

Cheerleading (a group of cheerleaders) is a sport that originated in the United States and has been gaining space on the national scene. In this sense, questions arise about the training methodologies, about the used physical valences, about the volume of training, etc. The aim of this study was to describe the profile of cheerleading practitioners and to evaluate the physical valences most used in sport. The sample included nine athletes from a cheerleading team. The handgrip strength was checked with a test performed on the handgrip dynamometer, flexibility with the sit and reach test, explosive strength by the vertical jump test. Anamnesis was used to describe the athletes' profile. Qualitative data analysis was performed from normative test tables. The anamnesis results showed that the athletes have incomplete higher education, have a monthly income of 1 to 2 minimum wages, experience in the modality ranging from 6 months to 4 years. According to the normative tables, the data showed that related to physical strength, most athletes obtained the classification of good and regular; as for flexibility, the ratings ranged from small to good and the explosive strength was rated above average. There was a difference in the classifications of physical valences between the positions of each athlete in the cheerleading modality where athletes who act in the base position as flyers. Flyers showed greater flexibility in relation to those of the bases. Therefore, it is concluded that the three physical valences studied (flexibility, handgrip strength and explosive strength) are used in sport.

Keywords: Cheerleading. Physical valences. Anamnesis.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Resultados anamnese.....	27
Quadro 2 – Resultados do Teste de Força de Preensão Manual.....	29
Quadro 3 – Resultados do Teste de Flexibilidade.....	29
Quadro 4 – Resultados do Teste de Força Explosiva.....	30

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	10
1.1	OBJETIVOS.....	11
1.1.1	Objetivo Geral.....	11
1.1.2	Objetivos Específicos.....	11
1.2	JUSTIFICATIVA.....	12
2	REVISÃO DE LITERATURA.....	13
2.1	HISTÓRICO.....	13
2.2	<i>CHEERLEADING</i> NO BRASIL.....	14
2.3	MODALIDADE.....	15
2.3.1	Caracterização do esporte.....	15
2.4	VALÊNCIAS FÍSICAS.....	17
3	MÉTODOS.....	19
3.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA.....	19
3.2	ASPECTOS ÉTICOS.....	19
3.3	PARTICIPANTES.....	19
3.4	LOCAL.....	20
3.5	INSTRUMENTOS.....	20
3.6	PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO.....	20
3.6.1	Sentar e alcançar.....	20
3.6.2	Força de preensão manual.....	21
3.6.3	Salto em distância.....	21
3.6.4	Anamnese.....	22
3.7	PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS.....	22
3.8	ANÁLISE DE DADOS.....	23
4	APRESENTAÇÃO DE DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	24
5	CONCLUSÃO.....	32
	REFERÊNCIAS.....	33
	APÊNDICES.....	35
	ANEXO.....	36

1 INTRODUÇÃO

O *cheerleading* surgiu nos Estados Unidos com um grito de torcida pelo time da Universidade de Princeton, entretanto o primeiro líder de torcida surgiu na Universidade de Minnesota quando levou a torcida em um jogo de futebol americano a torcer para animar os jogadores, o nome dele era Johnny Campbell (CHEER BLOG, 2018).

Logo após esse episódio, Minnesota montou o primeiro grupo de líderes de torcida, e alguns anos depois foi fundada a primeira fraternidade de *Cheerleading* sendo apenas para homens, com a abertura em 1941 para a participação das mulheres, em decorrência dos homens estarem indo para a segunda guerra mundial (CHEER BLOG, 2018; ICU, 2018).

O crescimento do esporte é nítido pelas grandes quantidades de filmes, times e competições que apareceram ao longo dos anos, difundindo-se pelos EUA, Europa, Ásia e América Latina. No Brasil, a prática chegou recentemente em 2008 (ver APÊNDICE C). Há duas vertentes da história de como a modalidade foi introduzida. Uma delas relata a chegada do esporte, com a Associação Paulista de *Cheerleading*, e a outra vertente aponta o atleta Cauê Souza como precursor da difusão da modalidade, quando o mesmo regressou dos Estados Unidos dando início à prática em território nacional. (BELLANI, 2018; MARIANO, 2018; PAULO, 2016).

Os campeonatos da modalidade consistem na montagem de rotinas, onde equipes para apresentar e serem avaliadas conforme os elementos que elas contêm. De maneira geral uma rotina deve conter *stunt* (levantamento de pessoas) (ANEXO D), *jump* (Saltos) (ANEXO F), *basket* (lançamentos) (ANEXO G), *pyramid* (pirâmides) (ANEXO E), *tumbling* (acrobacias) (ANEXO H) e *dancing* (dança) (FEDERATION, 2019).

Uma rotina/apresentação tem dois minutos e trinta segundos (2'30") começando com uma pontuação total e a cada erro é descontado pontos, estes descontos seguem a tabela da *Varsity Spirit*. Existem campeonatos que funcionam por eliminatórias simples outros possuem fase classificatória, semifinal e final, no Brasil sendo mais comum campeonatos com eliminatórias simples (CHEER BLOG, 2018; ICU, 2018; UNIVERSITY, 2019).

As principais valências físicas requisitadas no esporte são força, resistência, flexibilidade e velocidade (DANTAS, 1998; WEINECK, 2003), sendo estas exigidas em todos os elementos que formam uma rotina da modalidade, mesmo que haja variação na solicitação de uma valência, conforme o elemento e sua posição no elemento.

Sendo *cheerleading* uma modalidade bastante recente no Brasil, as evidências são limitadas sobre quem são esses praticantes, e o que os atraiu para praticarem a modalidade. Além disso, não foram encontrados registros de avaliações das valências físicas relevantes para a prática. Também não se tem conhecimento se existem diferenças entre os atletas de Cheerleading em relação, às valências físicas exigidas nas diferentes posições adotadas por eles.

Nesse sentido, surge o seguinte problema de pesquisa: quem são os atletas praticantes de Cheerleading e como se classificam quanto às valências físicas importantes para a prática da modalidade?

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo Geral

Caracterizar o perfil dos praticantes de *cheerleading* de Florianópolis e avaliar as valências físicas mais utilizadas no esporte.

1.1.2 Objetivos Específicos

- Caracterizar os atletas de uma equipe de *cheerleading* uma equipe de Florianópolis quanto ao sexo, idade, condição socioeconômica, escolaridade, experiências esportivas anteriores, experiência na modalidade.

- Avaliar a força muscular dos membros superiores em atletas praticantes de *cheerleading*;

- Avaliar a flexibilidade em atletas praticantes de *cheerleading*;

- Avaliar a potência de membros inferiores de atletas praticantes de *cheerleading*;

- Comparar as valências físicas avaliadas entre atletas de diferentes posições no esporte.

1.2 JUSTIFICATIVA

Muito pouco se conhece sobre os atletas da modalidade de *cheerleading* no Brasil. Existem alguns registros na literatura estrangeira de que atletas da modalidade são acometidos de muitas lesões, tanto pela intensidade dos treinos e das coreografias, quanto pela exigência física para execução de seus elementos. Um dos fatores que podem ter relação com esta incidência de lesões é o fato de que a maioria das equipes são treinadas por *coaches* sem formação em Educação Física e muitos atletas não seguem uma prescrição de treinamento direcionada para a modalidade (NUNOMURA, 1998; MEDICINE, 2020).

Este trabalho visa abrir as portas da comunidade científica para o esporte *cheerleading*, possibilitando trabalhos futuros com obtenção de outros dados e informações. Esta investigação poderá despertar a atenção dos treinadores e atletas de que a ciência pode e deve começar a ganhar espaço nesse esporte, e que cada vez mais os treinadores busquem conhecimento para melhorar a prescrição dos treinos e a performance e a segurança dos seus atletas, assim como a redução dos riscos e lesões.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 HISTÓRICO

O esporte surgiu no século XIX com o primeiro grito de torcida da universidade de Princeton, “*Ray, Ray, Ray! Tiger, Tiger, Tiger! Sis, Sis, Sis! Boom, Boom, Boom! Aaaah, Princeton! Princeton! Princeton!*”. Thomas Peebles em 1884 leva a ideia para a Universidade de Minnesota, onde nos jogos de futebol americano começa a organizar a torcida pelo time (CHEER BLOG, 2018; CHEER RD, 2018; ICU, 2018).

Johnny Campbell foi considerado o primeiro *cheerleader*, enquanto em um jogo de futebol americano de sua universidade em Minnesota sai de seu local, e começa a liderar os espectadores a torcer e gritar “Rah, Rah, Rah! Ski-u-mah, Hoo-Rah! Hoo-Rah! Varsity! Varsity! Varsity! Minn-e-so-tah!” (CHEER BLOG, 2018; CHEER RD, 2018; ICU, 2018;).

Após esse episódio a universidade organizou um grupo de *cheerleaders* com seis alunos, sendo Campbell o seu líder. Em 1903 é fundada a primeira fraternidade de “cheer” chamada Gamma Sigma, sendo frequentada apenas por homens. Em 1941, inicia-se a participação das mulheres na modalidade, pela pouca opção de esportes ofertados na época e em decorrência da segunda guerra mundial, que leva os homens à guerra (CHEER BLOG, 2018; CHEER RD, 2018; ICU, 2018;).

No decorrer dos próximos anos o *cheerleading* populariza-se e, com isso, vieram os avanços no esporte, havendo criações de órgãos para reger o esporte na sua promoção e campeonatos, sendo criadas diversas modalidades dentro do esporte com agregações das culturas de locais, como o *Urban Cheer* que incrementou a cultura do *hip-hop* (CHEER BLOG, 2018; CHEER RD, 2018; ICU, 2018;).

2.2 CHEERLEADING NO BRASIL

O esporte no Brasil começou oficialmente em 2008 com a Comissão Paulista de *Cheerleading*, criada para animar os jogos de futebol americano da Liga Paulista de Futebol Americano, e nesse mesmo ano a Comissão virou a União Brasileira de

Cheerleading (UBC). Já outra história que surge no cenário nacional sobre a vinda do *cheerledin*, é que a modalidade surgiu com o atleta e professor Cauê Souza que morou nos Estados Unidos para fazer o *high school* (ensino médio nos EUA), onde foi atleta do esporte (MARIANO, 2018; BELLANI, 2018; PAULO, 2016).

Após seu retorno ao Brasil Cauê não encontrou locais que ofertassem a prática da modalidade, buscando em outros esportes como à ginástica, espaço para suprir a necessidade. Nesse processo conheceu estudantes do Curso de Educação Física na cidade de Volta Redonda-RJ, onde uma das professoras pediu para ele ministrar um *workshop*, atraindo os olhares do público a um esporte novo (MARIANO, 2018).

Com o crescimento da modalidade no meio universitário, em 2008 Marcio Tavares encontrou Cauê através das redes sociais, aproximando seu sonho de praticar o esporte que só conhecia por filmes e vídeos. Ao se encontrarem começaram a treinar, e com o aumento na frequência de treinos chamaram atenção e aumentaram o número de pessoas interessadas em treinar (MARIANO, 2018).

Márcio que em 2008 era estagiário do ginásio de ginástica olímpica da AABB, conseguiu levar os treinos de *cheerleading* para dentro do ginásio, que mais tarde viraria a sede do time *Marvell All Stars* (MARIANO, 2018).

Na história do *cheerleading* nacional, existe o “O caso Bauru” em que Cauê Souza e Bruna Perandre após um dos primeiros *camps* realizados no país decidiram criar a primeira Seleção Brasileira de *Cheerleading* (CHANNEL, 2019).

Após essa decisão Bruna tinha alguns contatos na cidade de Bauru e decidiram que lá seria a sede da seleção. Os atletas, por sua vez, tiveram que achar uma maneira de se locomover até a cidade ou se mudar-se para a mesma, sendo esta a decisão de muitos atletas. Os atletas que optaram se mudar para a cidade de Bauru, dormiam no ginásio onde eram realizados os treinos, em alojamentos que ficavam em cima do banheiro feminino e alguns preferiram o fosso de espuma do ginásio algumas vezes (CHANNEL, 2019).

Houve muitos sacrifícios por parte dos atletas que treinavam de cinco a seis vezes por semana, na promessa da prefeitura de Bauru pagar o custo para que pudessem competir o mundial. Conforme a data do campeonato foi se aproximando a prefeitura não conseguia a verba necessária, e o sonho da seleção brasileira foi interrompido (CHANNEL, 2019).

Mesmo com os fracassos desse episódio da história do *cheerleading* nacional, ele foi importante para a evolução das próximas equipes formadas como Rio All Stars e All Star Avengers, trazendo junto o cenário competitivo *All Star* ao Brasil (CHANNEL, 2019).

No ano de 2010, começam a ser realizados os *camps* (os *camps* são cursos práticos ofertados aos atletas e *coachs*, onde são ensinadas as habilidades e movimentos novos na prática) no Brasil pela União Brasileira de *Cheerleading*, onde o evento passou a ser ofertado para atletas e *coachs* mais frequentemente a partir de 2013, ocorrendo um por ano sendo que nos anos de 2014 e 2015 aconteceram duas edições do mesmo (UBC, 2018).

Com o aumento da prática no Brasil, surge a necessidade de realizar cursos de formação de *coaches*, e a UBC (União Brasileira de *Cheerleading*) começou a realizá-los desde o ano de 2015 até os dias atuais. Esses cursos, começaram a ser ministrados em São Paulo e atualmente, são também ofertados em outros locais, como Brasília e Curitiba (UBC, 2018).

2.3 MODALIDADE

2.3.1 Caracterização do esporte

Na modalidade *cheerleading* existem algumas possibilidades de times: (1) o escolar, voltado para idades escolares; (2) o universitário, em que não importa a idade e sim o vínculo que se possui com a universidade e (3) os times *all star*, em que podem participar pessoas de diversas idades e escolaridades (Regulamento nacional, 2018).

No Brasil, existem competições dos times universitários e *all star*, acontecendo diversas vezes em conjunto para economia de gastos e pelo motivo dos atletas participarem de mais de um time na competição de acordo os regulamentos. Os campeonatos podem ser organizados por empresas privadas ou pela União Brasileira de *Cheerleading* (UBC) (UBC, 2019).

No *cheerleading*, as competições/apresentações funcionam por forma de pontuação para os elementos feitos no que chamamos de rotina, uma rotina dura dois minutos e trinta segundos (2'30") e deve conter *stunts, basket, jumps, tumbling*,

dancing e *pyramid*, os quais são considerados elementos a serem pontuados as tabelas da *Varsity Spirit* (ANEXO I) (UNIVERSITY, 2019)

Stunts (anexo D) é qualquer *skill* em que alguns atletas são sustentados por um ou mais atletas, *baskets* (anexo G) é um *toss* envolvendo de duas a três pessoas, *jumps* (anexo F) é parte da rotina em que atletas realizam posições no ar através da utilização do membro inferior para empurrar a superfície de contato. *Tumbling* (anexo H) é qualquer movimento em que o quadril esteja sobre a cabeça que não utilize bases e termine no solo. *Pyramid* (anexo E) significa dois ou mais *stunts* conectados e *dancing* são os momentos de dança da rotina (FEDERATION, 2019).

Nos Estados Unidos existem órgãos de maior importância na regulamentação do esporte, sendo a *Internacional Cheer Union* (ICU), *U.S. All Star Federation* (USASF), *National Cheerleaders Association* (NCA), *International All Star Federations* (IASF) e *Varsity Spirit* (ASSOCIATION, 2019; FEDERATION, 2019; UNIVERSITY, 2019; UNION, 2019).

Sendo responsável por competições em outros países, a ICU organiza o campeonato mundial que ocorre em Orlando, já a USASF e IASF são os maiores órgãos organizadores do esporte, sendo responsáveis pelo *all star* (FEDERATION, 2019; UNIVERSITY, 2019; UNION, 2019).

Dentre as competições, existem os níveis que delimitam quais habilidades podem ser realizadas em todos os elementos, e os times devem escolher seu nível de participação. Os níveis vão do um ao seis, sendo o um o mais básico e o seis o mais complexo, e os elementos que podem ou não ser desenvolvidos estão definidos na tabela da *Varsity* (ANEXO J) (UNIVERSITY, 2019).

Na competição os times são avaliados por pontuação, o time com a maior pontuação ganha. O sistema de pontuação funciona por dedução de pontos, onde cada erro gera uma dedução e cada erro tem um valor diferente de dedução de acordo a tabela da *Varsity Spirit* (UNIVERSITY, 2019).

2.4 VALÊNCIAS FÍSICAS NO *CHEERLEADING*

Sendo a modalidade de *Cheerleading* bastante complexa quanto às exigências físicas, tendo em vista que seus variados elementos requerem um bom preparo do atleta, considera-se que a força muscular, a potência de membros inferiores e a flexibilidade são fundamentais para a prática da modalidade, assim como na modalidade de ginástica artística (LEMOS; SANTOS; SOARES, 2017).

Weineck (2003) trás o conceito de desempenho esportivo para falar do rendimento do atleta no esporte sendo uma questão multifatorial, que envolve várias áreas como a fisiologia, biomecânica e até sociologia. As valências físicas que predizem o desempenho esportivo são força, flexibilidade, velocidade e resistência, sendo todas requisitadas durante o programa de treinamento (DANTAS, 1998; WEINECK, 2003).

A velocidade é a capacidade de realizar ações rápidas em um curto intervalo de tempo, sendo uma valência de extrema importância dentro do *cheerleading* para realizar os movimentos de *sunts*, *baskets* e *turnling*. E não menos importante, é requisitada velocidade dos atletas para pensar rápido em como corrigir a movimentação quando algum movimento não é executado da forma correta (FREY, 1997; DANTAS, 1998; WEINWCK, 2003).

A literatura aponta a divisão de força em três principais, força máxima, resistência de força e força rápida. Havendo “subcategorias” como resistência de força máxima, resistência de força rápida, força explosiva e força de partida. As forças são requisitadas no esporte dentro dos seis elementos apresentados em uma rotina, *sunts* necessitam de força máxima, força rápida e suas derivações. E assim ocorre para os outros cinco elementos da modalidade.

A resistência é dividida em física e psicológica, sendo a resistência física a capacidade de o sistema neuromuscular suportar um número de movimentações e resistir ao cansaço muscular e dos órgãos. Enquanto a resistência psicológica dá-se pelo atleta resistir psicologicamente a estímulos máximos (DANTAS, 1998; WEINECK, 2003).

Em uma apresentação de *cheerleading* que dura dois minutos e trinta segundos (2'30”), ambas as formas de resistências são importantes para a execução com perfeição de cada movimentação. Ao se chegar nos momentos finais da

apresentação o acúmulo de lactado aparece, a força começa a diminuir e torna-se ainda mais importante a resistência psicológica (DANTAS, 1998; WEINECK, 2003).

Flexibilidade, por sua vez, define-se como a maior amplitude de movimento que uma ou mais articulações podem realizar sem correr risco de lesão. As *flyers* são as atletas que mais necessitam dessa valência pelas figuras executadas por elas, mas não sendo de menos importância para as bases. A flexibilidade vai ser exigida de todos em elementos como *tumbling* e *jump* (DANTAS, 1998; WEINECK, 2003).

Fica evidente o quanto os atletas de *cheerleading* nas suas diferentes funções/posições, necessitam de uma preparação física bem planejada, com ênfase nas valências físicas citadas, em função da demanda física e das características do esporte. A preparação física adequada dessas valências físicas, podem ajudar a minimizar as lesões no esporte. Assim como Arena e Carazzato (2007) apontam que um dos fatores que pode favorecer o risco a saúde do atleta é a falta de preparo técnico e físico.

Mueller (2009) traz que os atletas de *cheerleading* devem ser treinados por *coaches* qualificados, terem o treinamento de preparação física adequado, todos os treinos devem ser supervisionados pelo *coach*, entre outras dicas de segurança para diminuir o risco de lesão dos atletas.

3 MÉTODO

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Este estudo, quanto à sua natureza, caracteriza-se como uma pesquisa aplicada, pois tem como objetivo gerar conhecimentos para a aplicação prática, sendo direcionado a soluções de problemas que ocorrem na realidade. Quanto à abordagem do problema, é uma pesquisa qualitativa, tendo em vista que os resultados foram classificados a partir de tabelas normativas (GOLSALVES, 2007). Trata-se também de uma pesquisa empírica e descritiva (SANTOS, 2011).

3.2 ASPECTOS ÉTICOS

Todos os atletas que aceitaram participar da pesquisa, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice 1).

3.3 PARTICIPANTES

Fizeram parte da pesquisa 9 atletas participantes de uma equipe de *cheerleading* da Universidade Federal de Santa Catarina, chamada “Maremoto”, que representa o Centro Tecnológico (CTC).

3.4 LOCAL

A coleta de dados foi realizada na Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) nas quadras externas poliesportivas, e no Bloco 5 do Centro de Desporto (CDS) e em frente ao prédio de centro acadêmicos da engenharia (CETEC).

3.5 INSTRUMENTOS

Os instrumentos utilizados para esta pesquisa foram: (1) dinamômetro de preensão manual (marca Saehan com medição em duas escalas e pegador ajustável), que foi utilizado para avaliar a força de preensão palmar. (2) fita métrica

de 150 cm, utilizada para avaliar a altura do salto vertical e (3) banco de madeira com as dimensões de 30 cm x 30 cm, parte superior com 56 cm de comprimento, usado para avaliar a flexibilidade, pelo teste de sentar e alcançar e (4) uma anamnese pré-estruturada.

3.6 PROTOCOLOS DE AVALIAÇÃO

3.6.1 Sentar e alcançar

O teste de “Sentar e alcançar” (GUEDES; GUEDES, 2006) possui o objetivo de testar o componente motor associado à flexibilidade, utilizando uma caixa de madeira com dimensões de 30 cm x 30 cm, parte superior plana com 56 cm, onde se fixou a escala de medida levando em consideração a idade dos sujeitos.

O avaliado foi colocado na posição sentado de frente para o aparelho e descalço, com as pernas na parte inferior da caixa. Foi orientado ao participante que ambos os pés deveriam estar tocando a caixa, com os joelhos sempre estendidos e as mãos uma em cima da outra posicionada em cima da caixa. A partir dessa postura, era solicitado que o participante realizasse uma flexão de tronco na maior amplitude possível.

Foram realizadas três tentativas, e computou-se a melhor marca. Foi utilizada uma tabela normativa (Anexo, 01) com a classificação que vai de muito pequena a excelente. (GUEDES; GUEDES, 2006).

3.6.2 Força de preensão manual

O teste de “força de preensão manual” propõe-se a medir a força através da preensão manual, utilizando um dinamômetro manual e, para a execução do mesmo, o avaliado deveria estar posicionado em pé com os braços ao longo do corpo (FONTOURA; FORMENTIN; ABECH, 2008).

O teste consistiu em três tentativas para cada mão, sendo anotada a melhor tentativa de ambas. Para a avaliação do teste existe uma tabela normativa (ANEXO 02), onde a classificação para os homens é de <41 à >70 Kgf (quilograma força), e para as mulheres de <22 à >41 Kgf (quilograma força).

3.6.3 Teste de impulso vertical

O objetivo do teste de “impulsão vertical” (FONTOURA; FORMENTIN; ABECH, 2008; MARINS; GIANNICHI, 1998) é avaliar potência dos membros inferiores, de uma maneira simples e prática, necessitando-se apenas de uma fita métrica e pó de magnésio.

O avaliado foi posicionado ao lado de uma parede, e elevou o braço dominante para marcação do ponto de referência de altura. Logo após, foi orientado que o mesmo marcasse, os dedos com pó de magnésio e realizasse o salto (FONTOURA; FORMENTIN; ABECH, 2008; MARINS; GIANNICHI, 1998).

A medição é feita a partir da altura de referência até a marca do pó de magnésio. A tabela normativa (ANEXO 03) sugere como classificação para os homens de 35,6 a 45,1 Cm (centímetros), e para as mulheres de 22,4 a 32,2 Cm (centímetros) (FONTOURA; FORMENTIN; ABECH, 2008; MARINS; GIANNICHI, 1998).

3.6.4 Anamnese

A anamnese prevê coletar dados dos participantes para conhecer os hábitos alimentares, físicos, profissão exercita, problemas ortopédicos, entre outras coisas (FONTOURA; FORMENTIN; ABECH, 2008).

Neste trabalho, a anamnese coletou as informações socioeconômicas, escolaridade, tempo de prática do esporte, histórico em outras modalidades, entre outras perguntas (Apêndice 1), tendo sido elaborada e respondida por meio da plataforma de questionários online *Google Docs*.

3.7 PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS

Primeiramente, o pesquisador entrou em contato com o responsável pela equipe de *cheerleading*, e foram explicados todos os objetivos e procedimentos da pesquisa, sendo solicitada autorização para realizar o convite aos atletas para participarem da mesma. Após a autorização por parte do responsável, foi feito o convite aos atletas.

As coletas de dados foram combinadas previamente com os sujeitos que aceitaram participar do estudo, a fim de agendar local e hora para a realização da mesma. Inicialmente, cada sujeito assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice **B**), tendo por sequência o esclarecimento o objetivo do estudo, assim como das avaliações, logo após houve a preparação dos instrumentos que seriam utilizados. Todos os testes foram precedidos das devidas explicações e familiarização dos sujeitos e havendo intervalo de dois minutos entre tentativa.

A primeira avaliação realizada foi a de força de preensão manual, em que cada sujeito executou três tentativas em cada braço alternadamente. Após cada execução, foi anotado o valor atingido e realizada a troca de membros para uma nova tentativa.

Logo após, foi realizada a avaliação de flexibilidade, onde também foram realizadas três tentativas onde, os valores eram registrados ao final de cada execução.

A última avaliação foi a de força explosiva de membros inferiores. Previamente foi feita a marcação inicial e depois foram realizadas as tentativas do salto. A marcação inicial foi realizada pelo atleta, que primeiro colocou a mão no pó de magnésio, e em seguida, posicionou-se ao lado da parede estendendo o braço e marcando a parede. Ao realizar o salto com auxílio do braço, o praticante era orientado a estender o braço o máximo possível e tocar a parede, a fim de deixá-la marcada com o magnésio. Foram realizadas três tentativas e o registro feito após cada uma delas.

3.8 ANÁLISE DE DADOS

Foi realizada uma anamnese com os atletas através do meio digital pela plataforma de *google docs*, e logo após foram descritas e analisadas as respectivas respostas.

Nos três testes realizados, foram computados os valores obtidos nas três tentativas realizadas, e o melhor resultado foi utilizado para a análise. Os resultados foram comparados com as tabelas normativas dos respectivos testes, o que permitiu uma classificação dos atletas, de acordo com as variáveis avaliadas. Além disso,

foram comparados os resultados dos testes entre as diferentes posições dos atletas na modalidade.

Como não há tabelas normativas relacionadas ao esporte específico (*cheerleading*), e tampouco estudos prévios que servissem como parâmetros de comparação, foram utilizadas as tabelas normativas para a população não atleta e de população atleta no teste de salto vertical.

4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O objetivo deste estudo foi caracterizar o perfil de praticantes de *cheerleading* e avaliar as valências físicas mais utilizadas na prática da modalidade.

A partir da anamnese (Quadro 1), observou-se que a todos os atletas possuem ensino superior incompleto, conforme esperado, tendo em vista que se trata de uma equipe universitária. A renda mensal mais frequente nas respostas foi de 1 a 2 salários-mínimos.

O tempo de prática da modalidade entre os atletas variou entre 6 meses a 4 anos, todos eles competiram no nível 2 e todos passaram por movimentos de nível 3 durante treinos. Alguns chegaram a competir em níveis acima do 2 em outras equipes. A motivação dos atletas para a prática do esporte variou desde a busca por socialização, até os desafios que o mesmo promove.

Em relação a prática de outras modalidades anteriores e/ou simultâneas com o *cheerleading*, quase todos os sujeitos relataram praticar musculação, sendo que apenas um atleta relatou não praticar nenhuma modalidade anterior ou em conjunto ao *cheerleading*. Alguns atletas afirmaram praticar no passado outras modalidades como vôlei, handebol e corrida, o que pode influenciar nas valências físicas que o esporte exige.

Em relação aos testes realizados (preensão manual, flexibilidade e salto vertical), os escores foram classificados de acordo com as tabelas normativas existentes na literatura (Anexo A), e foram comparados entre os atletas de acordo com suas posições na modalidade.

Os resultados dos testes estão apresentados nos Quadros a seguir.

Quadro 1- Resultados anamnese

Sujeito	Sexo	Idade	Escolaridade	Renda mensal
Sujeito 1	Homem	21	Superior incompleto	1 a 2 salários mínimos
Sujeito 2	Homem	22	Superior incompleto	1 a 2 salários mínimos
Sujeito 3	Homem	20	Superior incompleto	2 a 5 salários mínimos
Sujeito 4	Homem	24	Superior incompleto	2 a 5 salários mínimos
Sujeito 5	Mulher	19	Superior incompleto	1 a 2 salários mínimos
Sujeito 6	Mulher	24	Superior incompleto	1 a 2 salários mínimos
Sujeito 7	Mulher	21	Superior incompleto	1 a 2 salários mínimos
Sujeito 8	Mulher	23	Superior incompleto	5 a 10 salários mínimos
Sujeito 9	Mulher	20	Superior incompleto	Nulo

(continua)

Quadro 1- Resultados anamnese

Sujeito	A quando tempo pratica cheerle-ading, e em qual nível?	O que atraiu você a pratica de cheerleading	Pratica algum outro esporte além de cheerleading?	Qual posição você realiza no seu time?
Sujeito 1	1 ano, nível 2	Pessoas legais	Academia	Back
Sujeito 2	2 anos, nível variado, mas competindo nível 2	Desafio, beleza, técnica.	Academia, corrida.	Base

(continua)

Quadro 1- Resultados anamnese

Sujeito 3	2 anos, nível 2,3 e 4	Por ser um esporte muito diferente	Musculação	Back, lateral
Sujeito 4	3 anos, thumbling nível 2, stunt nível 3 e 4	Minha namorada foi quem me atraiu, depois eu abri a mente e descobri muitas coisas que amo fazer	Squash de forma regular	A que o time estiver precisando, obviamente reverso entre back e lateral
Sujeito 5	Há 6 meses, nível 2 e 3	Gosto do movimentos e de como é um esporte onde você precisa se desafiar sempre. Os stunts me chamaram bastante atenção, mas também gosto muito da parte de tumbling e dança.	Sim. Handebol e vôlei	Base lateral/ flyer
Sujeito 6	4 anos, nível 2 e 3	A parte de Stunts	Não	Flyer
Sujeito 7	Um ano e meio, nível 2	Desafios	Vôlei e corrida	Base

(continua)

Quadro 1- Resultados anamnese

Sujeito 8	Há 3 anos, nível 2	Sinceramente, a similaridade que achei que tinha com a dança. E depois de conhecer, os desafios enfrentados a cada treino, fazer coisas que nem imaginava que eu pudesse fazer.	Academia	Base
Sujeito 9	Nível 2 e 3, há um ano	a necessidade de um esporte e as características individuais do esporte, pelo fato de ser divertido, incitar ao máximo a consciência corporal e pelos elementos que podem ser realizados só nesse esporte	no momento não, mas já pratiquei vôlei, futsal e baseball	flyer

Quadro 2- Classificação do teste de preensão manual (Kgf)

Sujeito	Sexo	Posição	Preensão manual (Kgf)	Classificação
Sujeito 1	Masculino	Lateral	52/47	Regular
Sujeito 2	Masculino	Lateral	71/58	Excelente/bom
Sujeito 3	Masculino	Back	56/56	Bom
Sujeito 4	Masculino	Back	50/50	Regular
Sujeito 5	Feminino	Lateral	30/30	Regular
Sujeito 6	Feminino	Flyer	32/36	Regular
Sujeito 7	Feminino	Flyer/frontal	38/32	Bom/Regular
Sujeito 8	Feminino	Lateral	35/38	Bom/excelente
Sujeito 9	Feminino	Lateral	41/41	Excelente

Quadro 3- Classificação do teste de sentar e alcançar (cm)

Sujeito	Sexo	Posição	Banco de wells (cm)	Classificação
Sujeito 1	Masculino	Lateral	37	Média
Sujeito 2	Masculino	Lateral	46,5	Boa
Sujeito 3	Masculino	Back	26	Pequena
Sujeito 4	Masculino	Back	34	Média -
Sujeito 5	Feminino	Lateral	39,5	Pequena
Sujeito 6	Feminino	Flyer	47	Média
Sujeito 7	Feminino	Flyer/frontal	49	Média
Sujeito 8	Feminino	Lateral	37,1	Pequena
Sujeito 9	Feminino	Lateral	41,5	Pequena

Quadro 4- Classificação do teste de potência muscular (cm)

Sujeito	Sexo	Posição	Saltos (cm)	Classificação
Sujeito 1	Masculino	Lateral	58	Acima da média
Sujeito 2	Masculino	Lateral	45	Abaixo/na média
Sujeito 3	Masculino	Back	51	Acima da média
Sujeito 4	Masculino	Back	57	Acima da média
Sujeito 5	Feminino	Lateral	56	Acima da média
Sujeito 6	Feminino	Flyer	51	Acima da média
Sujeito 7	Feminino	Flyer/frontal	46	Acima da média
Sujeito 8	Feminino	Lateral	41	Acima da média
Sujeito 9	Feminino	Lateral	50	Acima da média

Foi averiguado que, no teste de força de preensão manual, os sujeitos enquadraram-se entre as classificações regulares e excelentes, e pode-se notar que os homens tiveram um valor de Kgf melhor no teste do que as mulheres (FONTOURA; FORMENTIN; ABECH, 2008).

Dentre os atletas do sexo masculino houve apenas um sujeito que apresentou valores distintos entre os dois membros, obtendo como classificação na mão direita excelente e na mão esquerda bom. Destaca-se que esse atleta pratica regularmente a modalidade de *squash*, sendo uma modalidade de raquete, cuja prática pode ter resultado na diferença de força apresentada entre os dois membros

Já no sexo feminino, houve uma atleta que apresentou valores distintos entre os membros direito e esquerdo. Essa atleta exerce a função de *flyer/lateral* na equipe e apresenta histórico nas modalidades de vôlei e handebol.

No teste de sentar e alcançar (flexibilidade), os sujeitos apresentaram uma classificação que variou entre pequena e boa, sendo esta uma diferença ampla entre os atletas (GUEDES; GUEDES, 2006). Esses achados podem estar relacionados ao fato de os treinos de flexibilidade não serem obrigatórios a todos os atletas da

equipe, causando uma disparidade. Os treinos de flexibilidade são realizados de forma obrigatória pelos atletas que são *flyers*, posição essa que exige uma maior flexibilidade em função das movimentações a serem executadas (MENDES; BRACIAK,2003).

A flexibilidade no sexo feminino variou na classificação de média a pequena (GUEDES; GUEDES, 2006), sendo que as atletas que executam a posição de *flyers* apresentaram os resultados médios. No *cheerleading*, esta posição exige mais flexibilidade das atletas que a executam, devido às figuras (poses realizadas em cima das bases) e movimentos específicos que elas precisam realizar. Dessa forma, pode-se inferir que tais atletas tenham treinos voltados à flexibilidade com maior frequência ou com maior intensidade, quando comparadas aos atletas que atuam em outras posições na modalidade (MENDES; BRACIAK,2003).

Já no sexo masculino, a classificação da flexibilidade ficou entre média e boa. Aqueles atletas que obtiveram os piores resultados foram os que exercem a função de *back*, uma das posições que menos exige flexibilidade do executante. Um dos atletas que se manteve na categoria de flexibilidade boa, treina *tumbling* posição em que há uma grande demanda da flexibilidade (MENDES; BRACIAK,2003).

No teste de salto vertical, utilizado para testar a potência muscular, os atletas foram classificados abaixo da média e acima da média, de acordo com a tabela normativa. Isso demonstra que o esporte necessita dessa valência física, e que ela deve ser treinada rotineiramente (FONTOURA; FORMENTIN; ABECH, 2008; MARINS; GIANNICHI, 1998).

Apenas um atleta ficou classificado abaixo da média, sendo o mesmo do sexo masculino e este, exerce a função de lateral. Isso pode ser decorrente de algum fator externo aos treinos de *cheerleading*, pois o treino deste atleta foi igual ao dos outros.

Os resultados obtidos nos testes só reforçam o que se vivencia durante a prática na modalidade, onde uma flexibilidade excelente é sempre muito exigida para realizações de figuras e *jumps* e, por isso em todo treino é comum um momento específico para o trabalho de flexibilidade (MENDES; BRACIAK,2003). Os atletas percebem a necessidade de força máxima e força explosiva em todos os momentos da modalidade, porque sempre estão a saltar, executar mortais e lançar outros atletas para cima, o que exige muito treino para suportar o esforço necessário.

Apontam-se como limitações deste estudo o fato de ter sido avaliada apenas uma equipe de *cheerleading*, além da ausência de análises quantitativas dos dados. No entanto, os dados apresentados nesse trabalho ganham importância pelo cenário atual do esporte, onde muito dos treinadores do *cheerleading* não são profissionais de educação física. Além disso, observa-se a escassez de estudos voltados a compreender as características e demandas físicas dos atletas desta modalidade, como acontece também com atletas de modalidade de ginástica esportiva (NUNOMURA, 1998; MEDICINE, 2020).

Destaca-se a importância desse estudo pelo cenário já citado, tendo em vista que grande parte dos treinadores não são formados ou graduandos em educação física, gerando incertezas e inseguranças na condução dos treinamentos para a prática da modalidade *cheerleading* e estudos como esse podem ampliar o conhecimento para os treinadores, melhorando a qualidade dos treinos, além de divulgar mais este o esporte e despertar o interesse por futuras investigações (NUNOMURA, 1998; MEDICINE, 2020).

Sugere-se a realização de outros estudos como este em outras equipes de *cheerleading* e também a investigação e acompanhamento da progressão dos programas de treinos, a fim de se conhecer as demandas e estabelecer estratégias mais eficazes e seguras para os praticantes da modalidade.

5. CONCLUSÃO

O objetivo geral deste estudo foi caracterizar o perfil dos praticantes de *cheerleadind* de uma equipe de Florianópolis e avaliar as valências físicas mais utilizadas no esporte. A partir das respostas obtidas por meio da anamnese, pode-se, entender as características dos atletas do time, sendo que algumas características diferiam bastante umas das outras em relação à prática do esporte. Com os resultados obtidos nos testes físicos, observou-se que as valências físicas avaliadas no estudo são bastante utilizadas no esporte.

REFERÊNCIAS

CHANNEL, Cheer One. **História do Cheer Brasileiro: O Caso Bauru**. Disponível em: <<http://cheer1.com.br/2019/03/24/o-caso-bauru>>. Acesso em: 24 mar. 2019.

WEINECK, Jürgen. **Treinamento ideal**. 9. ed. São Paulo: Manole, 2003.

DANTAS, Estélio H. M.. **A Prática da Preparação Física**. 4. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

UNIVERSITY, Varsity. **All star scoring system**. Disponível em: <https://www.varsity.com/wp-content/uploads/2019/04/VAS_Scoring_Rubric_19_20.pdf>. Acesso em: 27 abr. 2019.

FEDERATION, U. S. All Star. **USASF Cheer Safety Rules**. Disponível em: <http://cheerevolution.com/wp-content/uploads/2013/07/USASF_Cheer_Safety-Rules_2017.pdf>. Acesso em: 27 abr. 2019.

UNION, Internacional Cheer. **What is ICU**. Disponível em: <<http://cheerunion.org/about/about/>>. Acesso em: 27 abr. 2019.

FEDERATION, International All Star. **All about the IASF**. Disponível em: <<http://www.iasfworlds.com/#intro>>. Acesso em: 27 abr. 2019.

ASSOCIATION, Nations Cheerleaders. **About the National Cheerleaders Association**. Disponível em: <<https://www.varsity.com/nca/about/>>. Acesso em: 27 abr. 2019.

GONSALVES, E. P. **Escolhendo o percurso metodológico. Iniciação à pesquisa científica**. Campinas: [s.n.], 2007.

SANTOS, S. G. **Métodos e técnicas de Pesquisa Quantitativa Aplicada à Educação Física**. Florianópolis: [s.n.], 2011.

MARINS, João C. Bouzas; GIANNICHI, Ronald S.. **Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape Editora, 1998.

FONTOURA, Andréa Silveira da; FORMENTIN, Charle Marques; ABECH, Everson Alves. **Guia Prática de Avaliação Física: Uma abordagem didática, abrangente e atualizada**. São Paulo: Phorte, 2008.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. **Manual Prático Para Avaliação em Educação Física**. São Paulo: Manole, 2006.

LEMOS, Carla Fabiane dos Santos; SANTOS, Danillo Reis dos; SOARES, Nara Michelle Moura. **Physical fitness related to sportive performance in artistic gymnastics**. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Santa Catarina, v. 19, n. 6, p. 743-750, 2017. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/1980-0037.2017v19n6p743>>. Acesso em: 09 nov. 2020.

ZENFOLIO. **AHS vs. Freeport Varsity Football - Cheer - Band - Pep Club | 0Y2A9229**. Disponível em: <<https://br.pinterest.com/pin/547046685989556254/>>. Acesso em: 11 nov. 2020.

WATTPAD. **Liberando fotos aleatórias**. Disponível em: <<https://br.pinterest.com/pin/599963981600169938/>>. Acesso em: 11 nov. 2020.

NAPIER, Kim. **Cheerleading Front Hurdler Jump**. Disponível em: <<https://br.pinterest.com/pin/323837029438972961/>>. Acesso em: 11 nov. 2020.

FINCHPENELOPE. **Amazon.com: cheerleader pom poms**. Disponível em: <<https://br.pinterest.com/pin/781796816557872648/>>. Acesso em: 11 nov. 2020.

ARENA, Simone Sagres; CARAZZATO, João Gilberto. **A relação entre o acompanhamento médico e a incidência de lesões esportivas em atletas jovens de São Paulo**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 4, n. 13, p. 217-221, 2007.

MUELLER, Frederick O. **Cheerleading Injuries and Safety**. *Journal Of Athletic Training*, [S.L.], v. 44, n. 6, p. 565-566, 2009.

MENDES, Evandra Hein; BRACIAK, Gisele Maria. **Métodos de treinamento de flexibilidade em praticantes de ginástica rítmica do Paraná**. Caderno de Educação Física e Esporte, Paraná, v. 9, n. 5, p. 43-50, 2003.

NUNOMURA, Myrian. **Segurança na Ginástica Olímpica**. Motriz, [S.L.], v. 2, n. 4, p. 104-108, 1998.

MEDICINE, Upmc Sports. **Cheerleading Injuries and How to Prevent Them**. Disponível em: <<https://www.upmc.com/services/sports-medicine/for-athletes/cheerleading>>. Acesso em: 16 nov. 2020.

APÊNDICE A – Anamnese

CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES

Em conjunto com os testes físicos que foi realizado, queremos realizar essa anamnese para poder caracterizar os praticantes de cheerleading em Florianópolis.

Endereço de e-mail:

Nome:

Sexo: () Feminino () Masculino () Outro

Idade:

Escolaridade: () Ensino fundamental incompleto () Ensino fundamental completo () Ensino médio incompleto () Ensino médio completo () Ensino superior incompleto () Ensino superior completo

Renda mensal: () 1 a 2 salários mínimos () 2 a 5 salários mínimos () 5 a 10 salários mínimos () 10 a 30 salários mínimos () 30 a 50 salários mínimos () Mais de 50 salários mínimos () Nulo

A quanto tempo pratica cheerleading, e em qual nível?

O que atraiu você a prática do cheerleagin?

Pratica algum outro esporte além do cheerleading?

Qual posição você realiza no seu time?

APÊNDICE B – Termo de consentimento livre e esclarecido

Título do Projeto: CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES DE CHEERLEADING

Este documento que você está lendo é chamado de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Ele contém explicações sobre o estudo que você está sendo convidado a participar. Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade), você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo. Antes de assinar, sinta-se à vontade para esclarecer suas dúvidas. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo). Sua participação é voluntária, o que significa que você poderá desistir a qualquer momento, retirando seu consentimento, sem que haja qualquer constrangimento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis. Você está sendo convidado a participar como voluntário da pesquisa para trabalho de conclusão de curso “**CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES DE CHEERLEADING**” que está vinculado a Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), ao Centro de Desportos (CDS) e ao Laboratório de Biomecânica (BIOMEC) da mesma universidade. Esta pesquisa tem por objetivo descrever o perfil de praticantes de *cheerleading* e avaliar, as valências físicas mais utilizadas no esporte. Você será considerado apto para participar do projeto se for atleta do time de competição da equipe de *cheerleading* Maremoto. Justifica-se a realização da presente pesquisa pelo interesse em descobrir as principais características dos praticantes da modalidade, assim como as suas principais valências físicas.

O projeto fundamenta-se nos preceitos dos principais documentos que estabelecem diretrizes para pesquisas que envolvem seres humanos. O projeto segue as disposições da resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, a qual incorpora sob a ótica do indivíduo e suas coletividades, os quatro referenciais básicos da bioética: autonomia, não maleficência, beneficência e justiça, bem como visa assegurar os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica, aos participantes da pesquisa e ao Estado. Você responderá o seguinte questionário: “Anamnese” para avaliar questões relacionadas a idade, nível escolar, tempo praticado do esporte, entre outras. Além do questionário, você será convidado a realizar os seguintes testes: a) preensão manual, b) sentar e alcançar e c) salto vertical. As avaliações serão realizadas em um único dia conforme sua disponibilidade de horários, você deverá estar com vestimenta apropriada (sungas/bermuda). Durante os procedimentos de coleta de dados você estará sempre acompanhado por um dos pesquisadores, que lhe prestará toda a assistência necessária ou acionará o pessoal competente para isso.

A sua participação não gerará custos a você. Mas, a sua participação poderá gerar os seguintes riscos: cansaço, irritação, constrangimento, quebra de sigilo. Porém, você estará contribuindo para a nossa melhor compreensão a respeito das valências físicas usadas no esporte, e como benefício, em curto prazo, você terá a oportunidade de descobrir a sua força de preensão manual, flexibilidade e potência de membros inferiores, podendo adequar seu treinamento. Neste sentido, qualquer despesa com relação à sua participação ou com danos decorrentes da pesquisa será de inteira responsabilidade do pesquisador principal, que irá arcar com prejuízos e custos, além de realizar o ressarcimento em dinheiro quando pertinente,

conforme Resolução 466/2012, no qual lhe acompanhará até local específico (hospital, clínica, centro de saúde, etc.) para reparar os danos gerados sem custos para você ou para o local.

Você receberá um código que será utilizado em seu questionário e sua identidade não será revelada. Seus dados serão apresentados em relatórios estatísticos agrupados sem nenhuma identificação. Seu rosto será ocultado das imagens. Os dados coletados serão utilizados em publicações relacionadas a esta pesquisa. A sua identidade será sigilosamente preservada e as informações fornecidas serão administradas unicamente pelos pesquisadores, e serão arquivadas durante cinco (05) anos, e utilizadas em publicações relacionadas exclusivamente com este estudo. Findado o período de cinco (05) anos, todos os registros de suas informações serão devidamente e definitivamente descartados (incinerados e deletados). A sua participação é voluntária e você tem o direito de se retirar por qualquer razão e a qualquer momento, sem prejuízo para sua pessoa. Nenhum pagamento adicional será dado para participar deste estudo. Você poderá tirar quaisquer dúvidas que venham a surgir sobre a pesquisa com:

- Acadêmico André Saraiva Martins

R. Kurt rantour. Número 172 – Bairro Pantanal, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) - Telefone: (48) 998022798 - E-mail: saraiva1913@gmail.com

- Prof.^a Cíntia de la Rocha Freitas

R. Vereador Frederico Veras, s. número – Bairro Pantanal - Laboratório de Biomecânica, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) - Telefone: (48) 3721 9462 - E-mail: cintiadelarocha@gmail.com

-Comitê de Ética em Pesquisa - UFSC (Universidade Federal de Santa Catarina)
R. Desembargador Vitor Lima, nº 222, 4º andar, sala 401 – Bairro Trindade -
Telefone: (48) 3721 6094

Duas vias deste documento estão sendo rubricadas e assinadas por você e pelo pesquisador responsável, guarde cuidadosamente a sua via, pois é um documento que traz importantes informações de contato e garante os seus direitos como participante da pesquisa.

DECLARAÇÃO DO PARTICIPANTE:

Eu, _____ li e entendi toda a informação passada sobre o estudo, sendo os objetivos e procedimentos satisfatoriamente explicados. Eu tive tempo suficiente para considerar a informação acima e tive a oportunidade de esclarecer todas as minhas dúvidas. Estou assinando este termo voluntariamente e tenho direito de agora ou mais tarde discutir quaisquer dúvidas que eu venha ter sobre a pesquisa com um dos pesquisadores responsáveis ou com o comitê de ética em pesquisas da Universidade Federal de Santa Catarina. Assinando este termo de consentimento, estou indicando que concordo em participar deste estudo.

Assinatura do Participante

Data

Assinatura da Testemunha

Data

DECLARAÇÃO DO INVESTIGADOR:

Eu, André Saraiva Martins certifico que, salvo melhor juízo, o participante entendeu a natureza, benefícios e riscos envolvidos com este estudo. Certifico também, que o projeto cumpriu com todas as exigências contidas na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

André Saraiva Martins
Pesquisador

Data

APÊNDICE C

BREVE HISTÓRIA DO CHEERLEADING

Uma breve história do *cheerleading* na Universidade Federal de Santa Catarina: Tudo começou em 2014 com a atlética de materiais da UFSC, onde uma das diretoras assumiu a responsabilidade de começar os treinos e o time que se chamaria Maremoto. Os primeiros atletas eram da engenharia e da arquitetura, e ninguém sabia nada e nem praticado o esporte.

No começo eles foram vendo vídeos no instagram e tentando replicar nos treinos, isso ocasionou muitos acidentes e aprendizados com isso. Os primeiros *coachs* foram um professor de hip-hop e de um de circo que pouco sabiam sobre a modalidade. Chegando a competir com essa configuração no quadro técnico e ficando em oitavo lugar no campeonato.

Conforme foi passando o tempo os atletas foram em *camps*, começaram a conhecer pessoas do Brasil inteiro, e com isso contrataram o seu primeiro *coach* de *cheerleading*.

Junto com a *coach* de *cheerleading* veio uma renovação da equipe e uma divulgação maior na UFSC, por volta de 2016 é criado um time de iniciantes que pretendia apenas começar a treinar.

Desse time de iniciantes surge o *Team UFSC* em 2018 um novo time competitivo, temos agora dois times competitivos a Maremoto e o *Team UFSC*. Todos com seus *coachs* de *cheerleading*.

Estas equipes existem e treinam até hoje, participam das competições representando a UFSC. E buscam cada vez melhorar no cenário nacional de *cheerleading*.

ANEXO A – TABELA NORMATIVA DE FORÇA DE PREENSÃO MANUAL

	Mão esquerda	Mão direita
Homens		
Excelente	>68	>70
Bom	56-67	62-69
Regular	43-55	48-61
Fraco	39-42	41-47
Mulheres		
Excelente	>37	>41
Bom	34-36	38-40
Regular	22-33	25-37
Fraco	18-21	22-24
Muito fraco	<18	<22

FONTOURA, Andréa Silveira da; FORMENTIN, Charle Marques; ABECH, Everson Alves. **Guia Prática de Avaliação Física: Uma abordagem didática, abrangente e atualizada.** São Paulo: Phorte, 2008. 271 p.

ANEXO B – TABELA NORMATIVA SENTAR E ALCANÇAR

Homens						
Índice/Idade	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	>65
Excelente	>51	>51	>48	>48	>43	>43
Boa	47-51	46-51	44-48	40-45	36-43	33-42
Média +	42-46	41-45	39-43	35-39	31-35	28-32
Média	37-41	36-40	34-38	30-34	25-30	23-27
Média -	33-36	31-35	29-33	24-29	20-25	20-22
Pequena	26-30	26-30	23-28	18-23	13-19	13-17
Muito pequena	<26	<25	<22	<18	<12	<12

Mulheres						
Índice/Idade	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	>65
Excelente	>61	>58	>56	>53	>53	>51
Boa	53-61	51-58	48-56	46-53	46-53	46-51
Média +	51-52	48-50	44-47	43-47	43-45	41-45

Média	46-50	46-47	41-43	38-42	38-42	36-40
Média -	43-45	41-45	36-40	36-37	33-37	30-35
Pequena	26-30	26-30	23-28	18-23	13-19	13-17
Muito pequena	<34	<34	<26	<27	<24	<22

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. **Manual Prático Para Avaliação em Educação Física**. São Paulo: Manole, 2006. 484 p.

ANEXO C – TABELA NORMATIVA SALTO VERTICAL

Sexo	Idade	Não desportista		Desportista	
		n	x	n	x
Homens	15-20	15	42,1 = 6,9	64	45,1 = 8,0
	20-30	200	45,6 = 7,2	433	49,9 = 8,0
	30-40	526	40,9 = 7,8	826	45,8 = 8,2
	40-50	286	37,2 = 7,9	421	42,0 = 7,6
	Mais de 50	111	30,9 = 7,2	108	35,6 = 8,6
Mulheres	15-20	22	33,1 = 6,0	45	32,3 = 5,8
	20-30	252	32,4 = 6,2	398	33,1 = 6,2
	30-40	195	28,4 = 6,0	420	30,7 = 6,0
	40-50	117	27,2 = 6,0	186	27,5 = 5,4
	Mais de 50	42	21,2 = 5,9	139	22,4 = 5,0

MARINS, João C. Bouzas; GIANNICHI, Ronald S.. **Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape Editora, 1998. 287 p.

ANEXO D – FIGURA 1 (STUNT)



<https://br.pinterest.com/pin/547046685989556254/>

ANEXO E – FIGURA 2 (PYRAMID)

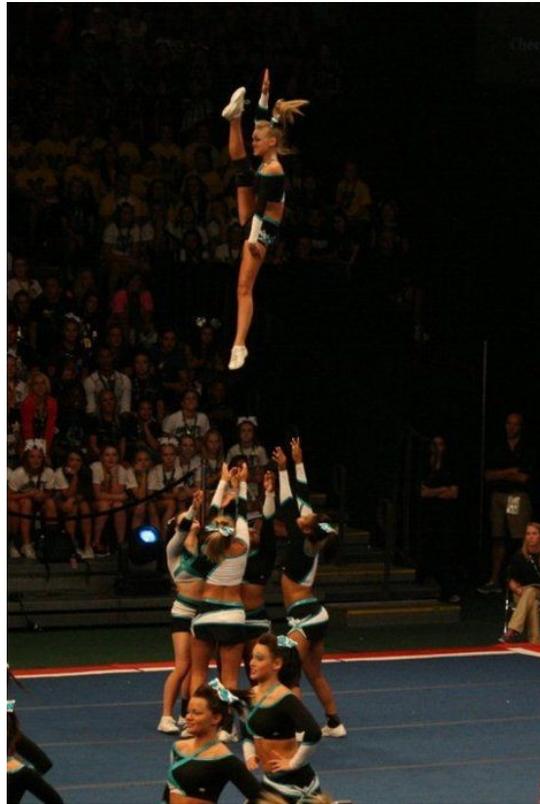


<https://br.pinterest.com/pin/12666442691370488/>

ANEXO F – FIGURA 03 (JUMP)



<https://br.pinterest.com/pin/323837029438972961/>
ANEXO G – FIGURA 4 (BASKET)



<https://br.pinterest.com/pin/547046685989630355/>
ANEXO H – FIGURA 5 (TUMBLING)



<https://br.pinterest.com/pin/781796816557872648/>
ANEXO I – LINK VARSITY

[https://www.varsity.com/wp-content/uploads/2019/04/
VAS_Scoring_Rubric_19_20.pdf](https://www.varsity.com/wp-content/uploads/2019/04/VAS_Scoring_Rubric_19_20.pdf)