

POR DANIELE FELIX*

Com berço nos Estados Unidos, a cheerleading, ou liderança de torcida, em tradução livre do termo em inglês, é uma prática esportiva que envolve dança, ritmo e acrobacias individuais ou em grupo. O esporte tem se popularizado cada vez mais, principalmente entre estudantes universitários, que montam equipes para torcer por seus times de outras modalidades. Além disso, conta com competições próprias ao redor do Brasil e do mundo.

A prática pede uma entrega total da força. No entanto, de acordo com o estudante de ciências biológicas e atleta Iago de Sousa, é algo que pode ser desenvolvido e não pré-requisito para começar a treinar. “O condicionamento físico e a consciência corporal podem ser adquiridos praticando o cheerleading, porém pessoas que já possuem um condicionamento bom têm mais facilidade em aprender e se desenvolver no esporte.”

O personal trainer Elton Luís destaca a importância de fortalecer os músculos para além da prática, como uma medida de segurança. “A musculação e o treinamento funcional têm um papel importantíssimo para potencializar e dar ainda mais segurança aos movimentos. Principalmente visando evitar lesões e aperfeiçoar o desempenho dessa atividade”, justifica.

Iago reforça a ideia de que, mesmo não sendo um fator limitante, exercícios de força o auxiliam nos treinos competitivos. “Fora dos treinos de cheer eu pratico calistenia, então ter uma rotina de algum esporte mais focado no ganho de força e de fôlego é extremamente importante quando se está em uma equipe competitiva de cheerleading”, relata o estudante.

Na equipe universitária do estudante de educação física Gabriel Miranda, 27, a busca, ao aceitar novos participantes, é por pessoas com alguma qualificação que contribua para o esporte, mas não específica do cheerleading. “Aceitamos atletas que nunca praticaram cheerleading, mas buscamos

DA FORÇA FÍSICA AO

As posições dos atletas são definidas por necessidade e fatores físicos

