

A prática do cheerleading, que tem se popularizado no Brasil, envolve não apenas os músculos. É um pacote completo de concentração e força para os atletas

qualificações gerais como flexibilidade, consciência corporal, força, resistência e potência”, reforça.

Além disso, Gabriel recomenda, para quem deseja evoluir no esporte, a prática de exercícios que trabalhem o corpo inteiro, com foco em fortalecer e potencializar o movimento, e sugere a procura por atletas mais experientes, ao iniciar. “Para a parte mais técnica do esporte, eu indico buscar veteranos no esporte e tentar treinar movimentos básicos. Eles são, literalmente, a base para qualquer habilidade mais complexa. Quanto mais consistente o básico, melhor e mais rápida vai ser a evolução.” O estudante afirma, ainda, que tentar pular etapas nesse processo pode ser muito danoso.

O cheerleading, porém, não cobra apenas; o esporte também contribui para o desenvolvimento físico do atleta conforme a evolução. Iago, por exemplo, afirma que, mesmo tendo um histórico de prática esportiva, ser cheerleader o ajudou não apenas no físico, mas também no fôlego. “Depois que eu comecei a treinar, o fôlego melhorou. Fiquei mais resistente, consegui fazer a atividade por mais tempo e definir o corpo, principalmente a musculatura inferior, que antes do cheer eu treinava menos que a parte superior”, relata.

A mente trabalha

O cheerleading pode ser considerado um esporte de risco. Ao praticar um stunt, a segurança do flyer depende das mãos ensaiadas da base e do back. A psicóloga de esportes e mestrande em educação física da Universidade Católica de Brasília Emily Gonçalves explica que essa responsabilidade pode fortalecer o compromisso e o pertencimento, mas há um lado obscuro. Quando o atleta pensa que o resultado e a segurança de todos dependem exclusivamente dele, nasce uma sobrecarga e necessidade de perfeccionismo por medo de decepcionar. “A culpa pode ser construtiva quando leva ao pensamento de que se pode aprender com o erro, mas torna-se prejudicial quando se transforma em vergonha e o atleta se considera o erro”, detalha a psicóloga.

GLOSSÁRIO DO CHEERLEADING

- **Stunt:** acrobacias que envolvem back e bases levantarem um flyer
- **Flyer:** a pessoa que “voa”. Sua função é executar habilidades estando em cima das mãos das bases
- **Back:** geralmente é a pessoa com maior estatura dentro do stunt, serve para dar “chão” e estabilidade
- **Base (lateral e central):** também responsáveis pela estabilidade, geralmente com a mesma estatura, mas se tiver um integrante base mais alto, ele vai para a lateral

sinais simples, contato visual e posicionamentos corporais padronizados para situações específicas, treinando-os repetidamente em contextos de pressão”, indica a psicóloga.

E tratando de coletivo, a psicóloga Emily destaca que o esporte tem o potencial de construir uma resiliência coletiva, que não surge a partir do risco, mas da conversa e confiança. “Ela é construída quando o atleta enfrenta desafios progressivos com preparação e apoio. Vale lembrar que resiliência não significa suportar medo ou dor em silêncio, mas reconhecer essas experiências e responder a elas de maneira segura”, alerta.

O resultado é coletivo

Para a educadora física Elisangela Garcia, o cheerleading funciona como uma escola para a vida em diversos momentos. Os atletas aprendem a controlar o próprio medo e o nervosismo para realizar as acrobacias da coreografia. “É um conjunto de habilidades emocionais e sociais”, diz. A dependência de um esportista em outro ajuda no desenvolvimento socioemocional de forma rápida e profunda, criando laços que são levados para a vida fora dos treinos. É exatamente isso que Iago relata sobre a convivência na prática. “O esporte ajuda a fazer novos amigos por ser coletivo. Eu tenho amigos que levo para a vida por conta do cheer”, conta.

Para a psicóloga Elisangela, a modalidade se diferencia, pois todas as pessoas têm papel decisivo. “No futebol, por exemplo, um jogador pode decidir o resultado final da partida. Já na modalidade em questão, precisamos de 100% de todos os componentes, independentemente da sua habilidade individual”, exemplifica. A especialista acredita que o determinante não é apenas o espírito de equipe, mas uma relação de entrega e confiança em todos os indivíduos. “O esforço individual está diretamente atrelado ao sucesso coletivo”.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**