

Karolaine Fonseca Lopes

Psicologia do esporte e o *Cheerleading* no curso de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia: Relato de experiência

Uberlândia

2021

Karolaine Fonseca Lopes

Psicologia do esporte e o *Cheerleading* no curso de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia: Relato de experiência

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial à obtenção do Título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Sinésio Gomide Junior

Uberlândia

2021

Karolaine Fonseca Lopes

Psicologia do esporte e o *Cheerleading* no curso de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia: Relato de experiência

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial à obtenção do Título de Bacharel em Psicologia. Orientador: Prof. Dr. Sinésio Gomide Junior.

Banca Examinadora

Uberlândia, 26 de outubro de 2021

Prof. Dr. Sinésio Gomide Junior (Orientador)

Universidade Federal de Uberlândia (UFU) - Uberlândia MG

Lígia Carolina Oliveira Silva (Avaliador 1)

Universidade Federal de Uberlândia (UFU) - Uberlândia MG

Wellington da Cruz Alvarenga (Avaliador 2)

Faculdades Integradas Pitágoras (FIP/MOC) - Uberlândia MG

UBERLÂNDIA

2021

Agradecimentos

Primeiramente gostaria de agradecer a Deus por ter me dado a sabedoria e a oportunidade de ingressar no curso de Psicologia, onde pude ter experiências muito valiosas para minha vida pessoal e minha carreira profissional.

Agradeço a minha família, principalmente aos meus pais Solon e Adriana por todo apoio, carinho, cuidado e dedicação que me ofereceram ao longo não só da graduação, mas de todos os anos de minha vida. Também a minha avó Cilene, por todo amor e incentivo, sempre sendo um exemplo de superação e evolução. Ao meu irmão e minha cunhada pela amizade e irmandade, sempre me apoiando quando foi preciso.

Sou muito grata aos meus amigos por todo amor, companheirismo e auxílio ao longo desses anos, sem esse amparo e estímulo muito dificilmente eu teria chegado a conclusão e formação do curso. Gratidão ao meu namorado Guilherme por ter confiado em mim e me impulsionado a realizar meus objetivos.

Obrigada a *Volupta Cheerleading* por ter me proporcionado uma experiência muito valiosa, onde pude ter uma evolução pessoal muito grande no desenvolvimento de um pensamento coletivo, a ver as necessidades de cada pessoa presente em uma equipe e a importância do esporte em minha vida. Obrigada também a cada membro do time que se dedicou a formação, manutenção e desenvolvimento de todos.

Agradeço a minha primeira orientadora Dulce por ter concordado em participar dessa jornada comigo, por toda a paciência, pela dedicação à sua profissão e pelo empenho nas atividades que ela exerce como docente na instituição. Meus agradecimentos ao Sinésio por substituir a Dulce nesse processo e fazer tão bem o seu papel para me ajudar a concluir este trabalho.

Agradeço a Lígia e ao Wellington por aceitarem o convite para a composição da banca avaliadora deste trabalho, por suas críticas construtivas e contribuição do melhoramento deste documento.

Para concluir, deixo meus agradecimentos aos professores que tive ao longo desses cinco anos de curso que deixaram suas marcas no meu crescimento profissional e se fizeram muito importantes na construção do meu pensamento crítico e empático. Aos técnicos do Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia (IPUFU) por sempre se mostrarem presentes e dispostos a ajudar os discentes em suas dúvidas e nos vários formulários necessários à nossa formação.

Resumo

Este trabalho visou salientar a importância que a Psicologia do Esporte e como os seus conhecimentos prévios podem auxiliar na manutenção do desenvolvimento das capacidades de atletas e equipes de esportes de alto nível. Os fatores que podem motivar uma pessoa a iniciar a prática de exercícios, a se manter praticando e os benefícios que tal ação pode proporcionar na saúde física e mental do indivíduo. É evidenciado a presença de entidades acadêmicas esportivas e a grande relevância que elas possuem dentro de uma universidade, visto que estão entre as maiores propagadoras de atividades que mobilizam os estudantes a não deixarem de praticar exercícios físicos. A apresentação do *Cheerleading*, o crescente surgimento de equipes universitárias voltadas para este esporte no Brasil e o estabelecimento dessas entidades na Universidade Federal de Uberlândia (UFU). A apresentação da equipe universitária *Volupta Cheerleading* do curso de Psicologia da UFU e o trabalho desempenhado pelo time, mostrando os desafios que a entidade em questão teve que enfrentar entre os anos 2016 e 2019 pelo olhar de uma discente do curso. O presente estudo foi estruturado a partir de levantamento bibliográfico de ensaios anteriormente estabelecidos e aspira suscitar mais atenção dos pesquisadores em relação a psicologia do esporte e entidades acadêmicas tendo em vista a incipiência dos estudos sobre a temática.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte, *Cheerleading*, esporte universitário, entidade acadêmica.

Abstract

This work aimed to highlight the importance of Sports Psychology and how its prior knowledge can help maintain the development of the capabilities of high-level athletes and sports teams. The factors that can motivate a person to start exercising, to continue exercising and the benefits that such action can provide for the individual's physical and mental health. The presence of academic sports entities and the great relevance they have within a university is evident, as they are among the biggest propagators of activities that encourage students to not stop practicing physical exercise. The presentation of Cheerleading, the growing emergence of university teams focused on this sport in Brazil and the establishment of these entities at the Federal University of Uberlândia (UFU). The presentation of the Volupta Cheerleading university team from the UFU Psychology course and the work carried out by the team, showing the challenges that the entity in question had to face between 2016 and 2019 through the eyes of a student of the course. The present study was structured based on a bibliographical survey of previously established essays and aims to attract more attention from researchers in relation to sports psychology and academic entities in view of the incipience of studies on the subject.

Keywords: Sport Psychology, Cheerleading, college sport, academic entity.

Lista de abreviaturas e siglas

AAA Associação Atlética Acadêmica

AAAE Associação Atlética Acadêmica da Engenharia

ABRAPESP Associação Brasileira de Psicologia do Esporte

CBCD a Confederação Brasileira de Cheerleaders e Dança

CBDU Confederação Brasileira do Desporto Universitário

COI Comitê Olímpico Internacional

DIESU Divisão de Esporte e Lazer Universitário

ISSP International Society of Sport Psychology

EUA Estados Unidos da América

FISU Federação Internacional do Esporte Universitário

IASF International All Star Federation

ICU International Cheer Union

NASPSPA North American Society for the Psychology of Sport

NCA National Cheerleaders Association

SOBRAPE Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação

UBC União Brasileira de Cheerleading

UFU Universidade Federal de Uberlândia

USASF United States All Star Federation

Sumário

Introdução	10
Fundamentação teórica	12
O esporte e sua relação com o ser humano	12
A origem do <i>Cheerleading</i>	15
O <i>Cheerleading</i> no Brasil e na Universidade Federal de Uberlândia	20
Relato de experiência	23
Apresentação do time Volupta <i>Cheerleading</i>	23
Os desafios encontrados pelas equipes de <i>Cheerleading</i> na Universidade	27
Propostas e observações	30
Considerações finais	32
Referências	35

Introdução

A psicologia do esporte é uma área que merece destaque dentro do cenário geral da profissão pela importância que o esporte pode desempenhar na vida de uma pessoa, estudos e pesquisas sobre os benefícios do esporte na saúde mental e formas de desempenhá-lo em seu maior grau de excelência são algumas áreas que vem atraindo investigadores. Mas esse interesse pela prática esportiva não é de hoje “historicamente, na Grécia Antiga, alguns filósofos como Aristóteles e Platão já questionavam sobre a função perceptual e motora do movimento por meio dos conceitos de corpo e alma, considerando assim o berço da Psicologia do Esporte” (Porto & Santana, 2017).

Apesar de ser uma área um pouco negligenciada dentro do estudo das Psicologias, pois apresenta um crescimento mais lento em relação às outras áreas, o seu desenvolvimento é reconhecido nos dias atuais e o psicólogo do esporte integra cada vez mais equipes esportivas de atletas de alto rendimento ou mesmo equipes de *e-sports*, que são os tão disseminados jogos eletrônicos. A psicologia do esporte “em conjunto com ciências como a medicina desportiva, a nutrição desportiva, a biomecânica, a sociologia dos esportes, entre outras, faz parte de uma grande área, denominada Ciências do Esporte” (Souza Filho, 2000).

O interesse no estudo da psicologia que está englobada nas práticas esportivas atuais surgiu pelo objetivo de trazer um diferencial aos atletas, como ressalta (Rubio, 1999) “visto que o nível técnico de atletas e equipes de alto rendimento está cada vez mais equilibrado, sendo dada ênfase especial à preparação emocional, tida como o diferencial”. Deste modo, a psicologia do esporte é essencial para a manutenção da relação entre o homem e o esporte, percebendo isso o investimento na preparação psicológica dos atletas está se tornando mais comum.

Para compreender melhor o conceito de psicologia do esporte é necessário ver as considerações de alguns autores sobre a definição do tema. Para (Weinberg & Gould, 2001) “a Psicologia do Esporte e do Exercício é um estudo científico de pessoas e seus comportamentos em atividades esportivas e atividades físicas, e a aplicação deste conhecimento”. Já para Singer:

“A Psicologia do Esporte integra a investigação, a consultoria clínica, a educação e atividades práticas programadas associadas à compreensão, à explicação e à influência de comportamentos de indivíduos e de grupos que estejam envolvidos em esporte de alta competição, esporte recreativo, exercício físico e outras atividades”. (Singer, 1993)

A autora (Rubio, 1999) complementa “[...] a Psicologia do Esporte vem estudando e atuando em situações que envolvem motivação, personalidade, agressão e violência, liderança, dinâmica de grupo, bem estar de atletas caracterizando-se como um espaço onde o enfoque social, educacional e clínico se complementam”.

No Brasil, “constituiu-se um marco para a Psicologia do Esporte, a seleção de juizes para a Federação Paulista de Futebol, em 1954” (Silva, 1984). Apesar de seu surgimento ter sido dado nos anos 1950 foi somente na década seguinte (1960) que a disciplina foi tomando forma, onde “Foram criadas, então, a *International Society of Sport Psychology* (ISSP) e pouco tempo depois a *North American Society for the Psychology of Sport* (NASPSPA)” (Souza Filho, 2000). Então, em 1979 com a fundação da sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (SOBRAPE) tem o então surgimento sistêmico da Psicologia do Esporte no país, em “2006 surge a Associação Brasileira de Psicologia do Esporte (ABRAPESP) que demonstrou a preocupação com a discussão e promoção dos estudos e práticas no país” (Vieira; Vissoci & Oliveira, 2010).

Uma vez compreendida a dimensão que a psicologia do esporte pode abordar, entender qual a função específica do psicólogo do esporte também se faz fundamental, sendo sua tarefa “ajudar emocionalmente os atletas nas fases de insegurança, treinamento e autoconhecimento,

a fim de que eles possam encontrar rapidamente a sua segurança e autoconfiança, de tal forma que possam realizar suas possibilidades máximas de rendimento na competição” (Souza; Souza & Ferreira, 2011).

Assim sendo, o presente trabalho tem por objetivo trazer à tona estudos científicos realizados na área da psicologia do esporte para demonstrar a importância do esporte na saúde mental da população, trazendo a experiência pessoal de uma discente do curso de Psicologia da UFU em um time de *Cheerleading* e como este esporte, em específico, contribuiu na qualidade de vida e na saúde mental da mesma. Portanto, será proposto os benefícios desta prática para a saúde mental e como a implementação de práticas esportivas na universidade colabora para isso, tornando o esporte mais acessível e próximo do universitário.

Fundamentação teórica

O esporte e sua relação com o ser humano

Desde o surgimento do homem primitivo a movimentação corporal esteve vinculada a ele, para sua sobrevivência tinham um estilo de vida nômade onde se deslocavam à procura de alimento e na busca de garantir a sua segurança. Os autores (Oliveira; Aguiar; Almeida; Eloia; Lira, 2011) ressaltam que “o homem pré-histórico, marcado pela luta em busca da sobrevivência, tinha duas preocupações: atacar e se defender. Realizava, portanto, uma série de exercícios físicos naturais [...]”. Logo, a execução de atividades físicas é uma prática intrínseca ao ser humano, porém ao longo das décadas o seu significado para a população foi se transformando.

Na prática esportiva existem diversos fatores que podem influenciar no processo, para (Weinberg & Gould, 2001) “a motivação pode ser definida simplesmente como a direção e a intensidade de nosso esforço”. Podem existir diversos motivos que levam as pessoas a iniciarem uma vida esportiva, nos anos 2000 era muito comum que meninos desde muito cedo

almejassem se tornar jogadores de futebol para atingirem uma condição financeira melhor e se tornarem personagens famosos na mídia, como ressalta Souza Filho:

“o esporte é um poderoso fator mobilizador; influencia o comportamento dos jovens em qualquer parte do planeta, fazendo com que se espelhem em seus ídolos e transformem-nos em ícones capazes de criar e destruir padrões, moldar comportamentos e ditar modas que se espalham em uma velocidade espantosa”. (Souza Filho, 2000)

Na contemporaneidade se observa uma enorme preocupação para que se mantenha a aparência física dentro de padrões específicos de beleza, o que faz com que as academias se tornem cada vez mais populares entre a população. Como ressalta (Porto; Santana, 2017) frequentar uma academia “possibilita fazer diferentes leituras que envolvem a busca pelo corpo perfeito para se enquadrar em um padrão de beleza, a aquisição ou manutenção de um estilo de vida saudável com as práticas de atividades físicas”. Um ambiente de fácil acesso, a busca por um corpo mais forte e a presença de instrutores que podem auxiliar de forma muito próxima os usuários, foram motivações que colaboraram para que este ambiente possuísse uma popularidade tão grande. Conforme (Tahara; Schwarts & Silva, 2003 *apud* Moreira & Conceição, 2015) “os motivos que levam as pessoas a praticarem exercícios físicos em academias incidem em questões estéticas, qualidade de vida, resistência aeróbica, profissionais, aparelhos específicos, tempo e valores da mensalidade”.

Para além da prática de exercícios visando o melhoramento físico é possível observar a contribuição dessa ação para os processos cognitivos, como mostram Oliveira; Aguiar; Oliveira de Almeida; Eloia & Tâmia:

“Dados epidemiológicos sugerem que pessoas moderadamente ativas têm menores riscos de serem acometidas por desordens mentais do que as sedentárias, mostrando que a participação em programas de exercícios físicos exerce benefícios na esfera física e psicológica e que indivíduos fisicamente ativos, provavelmente, possuem um processamento cognitivo mais rápido”. (Oliveira; Aguiar; Oliveira de Almeida; Eloia & Tâmia, 2011)

Consequentemente, pessoas vão à procura de exercícios físicos também para contribuição de um melhoramento na saúde psíquica, tanto na questão de prevenção de doenças psíquicas, auxílio e manutenção destas. Mente e corpo estão conectados, podendo um influenciar diretamente no outro, a partir disso vão ter pessoas que procuram se exercitar para ajudar a corpo, como em casos de obesidade e outras para ajudar a psique, como em casos de depressão.

Ademais, as práticas físicas podem ser desempenhadas em equipe, o que ajuda no convívio social e na manutenção de relações sociais, “implicando não só na preparação física e psicológica dos atletas, mas também em suas relações humanas e sociais” (Souza et al., 2011). O ser humano é visto como um ser social, onde o convívio com outras pessoas se faz de extrema importância para seu desenvolvimento, podendo lhe ajudar em aspectos necessários à sua sobrevivência, como no aumento de sua resiliência que contribui para que o sujeito saiba se adaptar a situações controversas, auxiliando na resolução dos problemas do dia a dia. Entre os estudos de psicologia do esporte o de (Fitz, 1897 apud Vieira; Vissoci & Oliveira, 2010) “afirmou que a prática esportiva era um meio de se preparar para a vida, por promover a capacidade de julgamento, habilidade de perceber as condições corretamente e a habilidade de reagir rapidamente a um ambiente mutável”.

Para além das motivações pessoais e grupais, um personagem que desempenha papel fundamental na vida esportista é o técnico ou treinador, como afirma Barros:

É importante que o professor/treinador tenha conhecimentos mais amplos sobre os seus atletas e sobre as áreas emocionais que o envolvem, assim também como experiências na área de conhecimento para poder direcionar seus alunos a terem bom rendimento e obterem sucesso independente do resultado da partida (Barros, 2013).

A vida dentro dos esportes é uma constante superação pessoal, algumas vezes não se obtém o melhor resultado no placar, porém ao alcançar um resultado melhor que o atingido anteriormente já conta como uma vitória para o atleta.

Ao longo das vivências que se pode construir, alguns grupos se tornam de extrema importância pela influência que proporcionam na vida das pessoas, além de pais e familiares que possuem contato próximo e direto, para (Brawley; Carron & Widmeyer 1993), “próximo à família, uma equipe esportiva é um dos grupos mais influentes ao qual um indivíduo vai pertencer”. O esporte além de um tipo de lazer, para alguns pode também se tornar uma atividade recreativa fazendo com que o indivíduo precise de disciplina e dedicação, pelo seu potencial mobilizador pode ser usado para edificar a vida de muitas pessoas.

Com o desenvolvimento de tecnologias e instrumentos que facilitam a vida cotidiana, uma vida movimentada e com a prática de exercícios regulares está cada vez mais distante dos hábitos da grande maioria da população. Podemos perceber um constante crescimento de casos de sedentarismo, “o sedentarismo é definido como a falta ou a grande diminuição da atividade física” (Oliveira et al., 2011). Porém, ainda segundo os autores, “a atividade física regular é o melhor suporte para prevenção de doenças e promoção da saúde. Em relação aos efeitos e respostas imediatas no organismo, vale ressaltar a relação direta entre atividade física e relaxamento” (Oliveira, et al., 2011).

A origem do *Cheerleading*

Já em 1800 foram observadas pequenas manifestações do que viria depois a se tornar o então conhecido *Cheerleading*. Sendo muito comum nos EUA, os jogos de basquete e de futebol americano contam com momentos de intervalo para o descanso dos atletas, então com o objetivo de preencher esse momento de espera entre os tempos com alguma distração, os universitários começaram a interagir com os espectadores.

“Durante um jogo de futebol americano, realizado no ano de 1898, Johnny Campbell, estudante da Universidade de Minnesota, saltou de seu assento para o campo e começou a liderar a torcida, fazendo um enorme sucesso. A Universidade de Minnesota ganhou o jogo, e Johnny Campbell se tornou o primeiro atleta de torcida, ocasionando, assim, o surgimento do *Cheerleading*.” (Borges, 2019)

A partir desse evento houve então a consagração do que se conhece hoje por animação de torcida, como afirma (Oliva & Celtan, 2019) “o esporte é originário dos Estados Unidos da América (EUA), na Universidade de Minnesota em 1898”, onde era uma atração constituída de equipes compostas integralmente por homens. Deste episódio originou-se então apresentações que levavam aproximadamente de três minutos de duração, com o objetivo de entreter e alegrar o público enquanto esperavam que o jogo recomeçasse.

Pela falta de esportes compostos e voltados para o público feminino na década de 1920, o período inicial de consagração do esporte se caracterizou por ser um momento onde as mulheres não faziam parte das equipes de animadoras de torcida, segundo o *site* Umais:

“As mulheres puderam participar da atividade e se tornar líderes de torcida apenas em 1923, na Universidade de Minnesota. [...] Já nos anos 40, em razão da Segunda Guerra Mundial, muitos universitários homens foram recrutados para a batalha, o que fez com que a popularidade das líderes de torcida mulheres crescesse ainda mais”. (Umais, 2020)

Logo, com o recrutamento de homens para a participação da Segunda Guerra Mundial (1941) foi percebido que lugares anteriormente com predominância masculina foram sendo substituídos pela presença feminina e no esporte não foi diferente.

Em tradução livre, o *Cheerleading* é conhecido como líderes de torcida ou animadores de torcida, sendo este “um esporte de competição baseado em rotinas e coreografias, contendo elementos de dança, ginástica, acrobacias, saltos, pirâmides e elevações” (Oliva & Celtan, 2019). O *Cheerleading* é um esporte coletivo, formado por *stunts*, que se caracteriza como um agrupamento de pelo menos três pessoas em uma formação própria, vale salientar que não há restrição de gênero para ocupar alguma dessas posições, a não ser em campeonatos com regulamentação específica de estruturação.

O *stunt* é composto por duas bases laterais, que ficam posicionadas uma de frente a outra, uma *flyer* que se posiciona ao meio das duas bases laterais, uma base traseira ou também conhecida como *back spotter* que se localiza atrás da *flyer*, garantindo a segurança da

coluna da mesma, e em níveis específicos uma base frontal que se localiza em frente à *flyer*, não sendo essas duas últimas bases uma obrigatoriedade em todos os *stunts*. O que pode definir se um atleta pode ser base ou *flyer* pode envolver as características peso, flexibilidade e força, sendo as *flyers* normalmente mais leves e flexíveis e as bases mais fortes. Mais especificamente, segundo o documento de Regras de Segurança da *United States All Star Federation* (USASF), traduzido pela UBC, as definições de base e *flyer* são:

Base: Pessoa em contato direto com a superfície de apresentação que fornece suporte a outra pessoa. As pessoas que sustentam, levantam ou lançam uma *flyer* a uma elevação.

Flyer: Pessoa sendo sustentada acima da superfície de apresentação durante uma elevação. (USASF, 2017).

As equipes podem ser compostas por três categorias diferentes, a) *all boys*: equipe composta somente por atletas do gênero masculino; b) *all girls*: equipe composta somente por atletas do gênero feminino e c) *coed*: equipe mista, podendo haver atletas tanto do gênero feminino quanto atletas do gênero masculino. A quantidade de pessoas por time varia em relação a divisão que o time venha a competir, levando em consideração o Regulamento Específico Cheerleading dos XXXII JIUnBs de 2017, existem categorias onde devem haver somente um atleta, como exemplo a categoria *best cheer* e categorias que necessitam de uma quantidade mínima de cinco atletas e quantidade máxima de trinta e seis atletas por equipe, sendo esta a categoria *team cheer*.

Em vários times existe um planejamento para que a equipe conte com a presença de atletas substitutos, caso algum desses atletas fique impossibilitado de participar de campeonatos por motivos pessoais ou lesões físicas. Sendo feito tal planejamento e execução no momento das seletivas dos atletas, uma prática também muito comum no mundo *cheer*, onde os atletas passam por avaliações que podem levar dias para averiguar sua entrada nos times em que prestam sua inscrição. Cada time pode variar seus critérios de avaliação, onde

podem ser levados em conta as habilidades: animação, desempenho físico, apreciação pelo esporte e alongamento dos atletas.

O desenvolvimento do *Cheerleading* contou com a presença de movimentos cada vez mais elaborados, introduzindo novas técnicas e o uso de adereços, tais como pompons, megafones e bandeiras. Há também um uniforme muito característico do esporte contando com vestidos ou *cropped* e saia para mulheres, camisetas e bermudas ou calças para os homens; compostos pelas cores do time, o nome ou símbolo representativo da equipe e pela frequente presença de *strass*, consistindo em um uniforme que se destaque e chame a atenção da audiência. Em relação ao uniforme as regras sobre a sua estrutura vão variar de acordo com o campeonato que a equipe virá a participar, sendo que em alguns destes a vestimenta é critério de avaliação na nota final da equipe, junto com a apresentação geral.

Em relação aos movimentos realizados pelos atletas existem alguns movimentos primordiais ao esporte, entre eles estão segundo as Regras da USASF:

Basket: Um *stunt* em que a *flyer* é arremessada pelas bases, no momento aéreo a *flyer* não tem contato com a base.

Dance: Corresponde à transição de movimentos durante a rotina composta por passos de dança.

Jump: Posição aérea que não envolve rotação no eixo vertical, criada ao se utilizar a parte inferior do corpo para impulsionar-se para cima a partir da superfície de contato. De forma simplificada, corresponde aos saltos.

Motion: Refere-se ao posicionamento do corpo formando figuras.

Pirâmide: Quando dois ou mais *stunts* estão conectados.

Stunt: Qualquer habilidade em que a *flyer* é sustentada por uma ou mais pessoas.

Tumbling: Qualquer habilidade de rotação no eixo vertical que não é sustentado por uma base e que começa e termina na superfície de apresentação. Exemplo: mortal, rolamento, reversão, etc. (USASF, 2017)

Em relação às categorias “são oficialmente 7 níveis para competições. Esses se baseiam na segurança dos atletas, principalmente da *flyer*. Quanto menor o nível, mais seguros são os elementos que o contemplam” (Borges, 2019). Os níveis superiores podem englobar elementos de níveis inferiores, porém nunca o contrário. No que diz respeito às competições os elementos que serão avaliados irão depender em primeiro lugar do nível em

que o grupo está competindo, se os movimentos estão sendo executados em sua excelência e dentro do que está estabelecido. A apresentação dura em torno de dois minutos e meio, sendo feita anteriormente a apresentação do grito de guerra da equipe para que o público saiba quem está se apresentando, com este último contando em vários campeonatos como critério de avaliação na nota final também.

O *Cheerleading* “é um dos esportes mais populares entre as adolescentes nos Estados Unidos da América e o número de praticantes vem crescendo nos últimos anos” (Waters, 2013), no país muitas crianças começam desde muito cedo a integrar os treinos do esporte. Em 26 de abril de 2004, com a finalidade de uma melhor organização global do *Cheerleading*, foi criada a *International Cheer Union (ICU)*, que “com o apoio da *International All Star Federation (IASF)*, organizou sua primeira reunião em Orlando, com a presença de 13 federações nacionais” (Borges, 2019). A ICU surgiu com o intuito de dar suporte à expansão global do *cheerleading*, anualmente ocorre o campeonato mundial de *cheerleading* da organização, além de campeonatos nacionais, regionais e municipais e outras organizações pelo mundo.

Em levantamento feito pelo *site* da Federação Internacional do Esporte Universitário (FISU) no ano de 2018 “o sindicato soma 110 federações nacionais e 3,5 milhões de atletas”. As conquistas que o esporte vem obtendo não param e o próximo objetivo é que faça parte do quadro de jogos olímpicos mundiais. “O sucesso da modalidade levou ao seu reconhecimento pelo Comitê Olímpico Internacional (COI) no ano de 2016. Naquela oportunidade o COI recebeu 17 pedidos de reconhecimento e somente o *Cheerleading* e o *Muay thai*, obtiveram êxito” (Lei em campo, 2021). As expectativas são altas para que sua integração nos jogos olímpicos aconteça o mais breve possível. Nos EUA, as competições são transmitidas pela Entertainment and Sports Programming Network (Rede de Programação de Entretenimento e Esportes) ESPN.

O *Cheerleading* como uma prática inclusiva conta com uma categoria específica para pessoas com deficiência física, conhecido como *paracheer*, onde 25% da equipe deve contar com atletas que possuem deficiência física ou sensorial. Separadamente da anterior também conta com uma divisão específica para atletas com deficiências intelectuais, abrangendo então vários perfis e constituições pessoais, constituindo a divisão que leva o nome de Atletas Especiais.

O *Cheerleading* no Brasil e na Universidade Federal de Uberlândia

No Brasil, “o esporte foi introduzido em 2008 pela Comissão Paulista de *Cheerleading*. O esporte no país é regulamentado pela União Brasileira de *Cheerleading* (UBC), filiada ao *International Cheer Union* (ICU), representante do esporte em caráter mundial” (Oliva & Celtan, 2019), a Confederação Brasileira de Cheerleaders e Dança (CBCD) também é uma das entidades propagadoras do esporte no país. Como no exterior os campeonatos dessa área são mais comuns, não demorou muito para que o Brasil fosse em busca de sua consagração internacional, já “em 2015, o Brasil participou pela primeira vez do Campeonato Mundial de *Cheerleading*, ficando na 13ª posição no placar geral” (Pimentel, 2016). Somente “em agosto de 2015 foi inaugurado na cidade do Rio de Janeiro o *Marvel All Stars*, primeiro ginásio especializado em *Cheerleading* no Brasil” (Oliva & Celtan, 2019).

Na atualidade podemos observar um grande reconhecimento do *Cheerleading* como uma prática esportiva, presente em várias universidades brasileiras e com uma organização e rotinas próprias. O desporto até então obtinha uma grande dificuldade de ser considerado como tal pelo preconceito comumente propagado por filmes e séries que retratam líderes de torcida como pessoas fúteis e às vezes com pouco interesse na prática como uma forma de esporte válido. Em 2009 a organização “ICU fez o primeiro pedido de reconhecimento do esporte à *SportAccord* (organização que reúne todas as federações internacionais de esportes

reconhecidos). E em 2013, foi reconhecida como órgão oficial representando mundialmente o esporte” (Borges, 2019). Nascido através de um movimento de universitários, foi somente em 2013 que o *Cheerleading* foi incorporado na Federação Internacional do Esporte Universitário (FISU) e ainda segundo o *site* da federação, ocorreu em Lodz na Polônia, o primeiro campeonato Mundial de *Cheerleading* em Universidade.

No meio acadêmico, dentro das Universidades Federais além do incentivo ao desenvolvimento intelectual também se nota um grande estímulo para o desenvolvimento de práticas esportivas. Mais precisamente dentro da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), existe uma divisão responsável pela organização e difusão dos esportes no meio universitário e do meio universitário para a população local. Como explica (Alexandre, 2018) “o esporte universitário é administrado pela Divisão de Esporte e Lazer Universitário (DIESU), nesse sentido, cabe a ela a elaboração, implementação e avaliação das políticas de esporte e lazer”. Na UFU, segundo (Borges, 2019) “o esporte surgiu em 2012, com apenas uma equipe realizando apresentações. Em 2016, tornou-se uma modalidade competitiva na universidade, que atualmente conta com 15 equipes e cerca de 350 atletas”.

As equipes de *Cheerleading* podem ou não estar vinculadas às Associações Atléticas Acadêmicas (A.A.A) dentro da universidade, sendo que esta é “responsável por promover e coordenar a prática esportiva de cada curso, organizando treinos, campeonatos internos e externos em que os estudantes representam seu curso em diversas modalidades esportivas, além de eventos de integração para os alunos” (Portal Instituto de Psicologia, 2017).

Como essas associações já possuem uma grande influência, “em 2013, ocorreu a primeira apresentação oficial de *Cheerleading* na UFU. Com apresentação da equipe *Sexylions* na Abertura dos Jogos Olímpicos Universitários” (Borges, 2019). Os jogos olímpicos universitários se caracterizam como uma competição entre as equipes dos cursos

registrados na Universidade Federal de Uberlândia, onde eles se organizam para competir em diversas modalidades, tais como futsal, vôlei, natação, handebol entre outros.

A primeira equipe de *cheerleading* universitária de Minas Gerais, segundo o *site* do time, foi fundada em dezembro de 2012 por Raynne Sousa Santos, em parceria com Nélio Nascimento Júnior, então presidente da Associação Atlética Acadêmica da Engenharia da UFU (AAAE-UFU). Sendo conseqüentemente a primeira equipe da cidade de Uberlândia, a *Sexylions*, deu abertura para o surgimento de outros times dentro da UFU, no ano de 2014 a abertura dos jogos universitários contou com a presença de mais duas equipes: a *Arlekings Cheerleaders*, da Associação Atlética das Artes e a equipe de *Cheerleading* da Engenharia de Produção do Pontal UFU, da cidade de Ituiutaba.

Não demorou muito para que a UFU reconhecesse o crescimento da modalidade e a incorporasse em seu calendário acadêmico, “em 2016, foi realizado, através da DIESU (com a coordenação do Prof. Dr. Sérgio Inácio Nunes), em parceria com os representantes das equipes participantes, o 1º Torneio de *Cheerleading* UFU, na Arena Sabiazinho” (Borges, 2019) acontecendo de forma gratuita e aberta ao público. Este campeonato contou com a presença de cinco equipes: *Arlekings Cheerleaders*, *Furious*, *La Loba*, *Monetária* e *Sexylions* competindo todas no mesmo nível.

O esporte ainda pode ser visto como uma prática estrangeira, porém o envolvimento e a emoção que tanto leva tanto aos atletas quanto ao público que os assiste contagia e faz com que as equipes se empenhem cada vez mais no reconhecimento e na difusão da prática. Pelo seu destaque e com a fundação de outros times, em junho de 2018 DIESU (sob a coordenação de Adilson Henrique de Souza), em parceria com as equipes da UFU houve o 2º torneio de *Cheerleading* UFU que contou com a presença de doze equipes ao todo, agora melhor estruturado, houve a divisão de níveis entre as equipes, “sendo nível 1: *Flames Cheerleaders*, *Pandoras*, *Panthers* e *Wild Crocs*; nível 2: *Blue Beasts*, *Furious*, *La Loba*, *Manada*, *Monetária*

e *Volupta*; nível 3.2 (intermediário entre o nível 2 e 3): *Sexylions* e *Dance hip hop: Arlekings Cheerleaders*. Todos na categoria *coed*” (Borges, 2019).

Apesar do esporte ter se consagrado no meio universitário, as equipes podem ser tanto times universitários quanto times *All Stars*, que se configuram como equipes sem vínculo com instituições universitárias. Normalmente em Uberlândia, elas são formadas por ex-universitários que se apaixonaram pelo esporte e não conseguiram abandonar ou por universitários que participam tanto de um time universitário quanto um time *all star*.

De acordo com uma pesquisa da equipe *Hellhounds Cheer Squad – ALL STAR*, em andamento desde abril de 2019, através de um grupo de *Cheerleading* feita em rede social, entre equipes universitárias e *all stars*, já se somam mais de 200 equipes espalhadas por todo o país. E “por aqui, a maioria das líderes de torcida são mulheres, mas os homens também praticam o esporte. Eles exercem principalmente a posição de base, ou seja, ficam na parte de baixo da pirâmide para fornecer sustentação” (Umais, 2020).

Cada vez mais as equipes procuram investir e fortalecer as equipes, encontrando estratégias para a evolução pessoal dos atletas e do grupo como um todo. É possível perceber uma grande mudança desde seu momento de fundação até os momentos atuais das equipes da UFU, como ressalta Borges em sua pesquisa com os times:

Começando de uma forma mais amadora, com pessoas sem conhecimento técnico do esporte tomando frente para a formação de equipes. Atualmente, essas equipes competem em campeonatos nacionais, o que mostra que a persistência e força de vontade acarretaram o sucesso do esporte na universidade. (Borges, 2019)

Relato de experiência

Apresentação do time *Volupta Cheerleading*

Como a vida universitária muitas vezes é marcada pelo grande número de projetos e compromissos a serem cumpridos, pode sobrar pouco tempo na agenda do aluno para a

prática de algum esporte. Sendo assim, as atléticas e os times de *cheerleading* das faculdades são algumas das entidades que colaboram muito dentro de seus cursos para que as atividades físicas não sejam deixadas em um último plano ou mesmo deixem de ser praticadas.

Com a fundação da *Sexylions* e sua apresentação na abertura dos jogos olímpicos, pode-se perceber a grande influência que foi gerada dentro da UFU para que outros cursos também criassem seus próprios times de *Cheerleading*. Cheio de desafios, com uma proposta única e diferente de outros esportes já implementados, o *cheerleading* se mostrou como um exercício onde se pode ter integração, superação de desafios e ao mesmo tempo uma atividade de lazer na agenda dos estudantes. Diferente de outros times, a *Volupta* não foi criada através da Atlética do curso, ou seja, não possui vínculo com a Associação Atlética de Psicologia da UFU, porém as cores do time são o preto e o rosa que são as cores utilizadas também pela atlética.

A equipe de *cheerleading* do curso de Psicologia da UFU, denominada *Volupta Cheerleading* foi fundada no dia 31 de março de 2016, com o objetivo de tornar a prática acessível para os alunos em formação do curso. Seu nome tem origem da mitologia grega, onde “Volúpia é a filha de Eros e Psiquê. Eros é o deus do amor, enquanto que Psiquê é a personificação da alma” (Meus Dicionários, 2021), o que dá origem assim ao anjo do prazer que leva o nome do time. A criação da entidade se deu por meio do desejo de praticar o esporte e pela paixão das alunas fundadoras pela dança, ginástica e pelos movimentos elaborados dentro desta prática. O referente trabalho retrata a experiência de uma aluna de psicologia durante três anos de permanência no time em questão.

O time inicialmente foi formado como uma equipe *all girl*, fato que se deu pelo perfil do curso ser composto em sua grande maioria por mulheres, houve a princípio uma resistência quanto à entrada de homens no time, pelo motivo de ser a única equipe formada somente por

meninas da UFU e a pretensão de que este se mantivesse assim. Os homens que pertenciam ao curso naquela época foram conhecendo mais o esporte conforme houve a popularização da atividade na universidade e assim puderam ver a existência da Volupta. Eles passaram a frequentar os treinos anteriormente sem vínculo com a equipe, por consequência nos anos seguintes foram compondo a equipe oficial, fazendo assim com que o time se tornasse um grupo de categoria *coed*. A implementação dos homens na equipe se deu pela consciência da contribuição significativa que poderiam oferecer para o melhoramento no nível dela.

Como as entidades universitárias costumam possuir uma estruturação específica para sua melhor organização, na Volupta não é diferente, a entidade é formada por sete diretorias, entre elas estão: Capitã (ão), Co-capitã (ão), Administrativo, Financeiro, Eventos, Marketing e Patrimônio. As diretorias são como os departamentos de uma empresa, onde cada setor fica encarregado de realizar demandas específicas que o time necessita para seu funcionamento prosperar. Além das diretorias existe o apoio do Coach, que é o técnico do time, responsável por estruturar os treinos, fazer a passagem de movimentos, criar uma rotina de apresentação em eventos esportivos e ajudar na organização do pessoal. A Capitã é a responsável por representar o time em encontros e reuniões externas, por auxiliar juntamente ao Coach os treinos e na organização dos integrantes. A Co-Capitã representa a capitã em momentos onde ela não pode estar presente e auxilia o administrativo no exercício da sua função.

A diretoria administrativa funciona semelhante a uma área de recursos humanos de uma empresa, onde podem ser feitas críticas e reclamações, o diretor dialoga com os atletas do time sobre questões que envolvem o relacionamento do atleta com a equipe, regula as faltas e trabalha para um bom relacionamento entre os membros. O financeiro fica encarregado de controlar as finanças do time, fazer a organização da receptação do dinheiro, para onde este deve ir e da cobrança da mensalidade dos integrantes. A mensalidade paga

pelos atletas possui o valor de vinte reais, esse dinheiro é revertido para o pagamento do coach, materiais, inscrições em campeonatos para o time e outras necessidades.

Eventos fica responsável pela organização das festividades tanto para a arrecadação de recursos para o time, quanto para eventos beneficentes. O marketing é o responsável pela imagem que o time passa para o público em geral, divulgando treinos, eventos, datas comemorativas e posicionamento do time em questões diversas. A diretoria de patrimônio é a responsável pela conservação dos equipamentos da equipe, tais como pompons, uniformes, materiais que estão no estoque de vendas e demais adereços. Apesar da divisão em diretorias, elas trabalham entre si, necessitando da ajuda e da comunicação uma da outra para poderem funcionar em harmonia e para obter sucesso nos objetivos do time.

As diretorias são determinadas por votação democrática quando existe mais de um candidato para o cargo e são feitas pesquisas de levantamento para saber a satisfação da equipe quanto ao papel que os diretores e o *Coach* estão desempenhando. Foram implementadas posteriormente comissões, que podem ser vistas como subdiretorias, para trabalharem especificamente em questões momentâneas ou que precisassem de uma atenção maior do time, entre elas estão: uniforme, criada para o planejamento de um *design*, local de fabricação e material utilizado. Comissão do geladinho que foi desenvolvida com o objetivo de vender geladinhos em diversos eventos para arrecadação de recursos e a dos pompons para a fabricação de pompons utilizados em apresentações.

As seletivas ou como também pode ser chamado: *try out* foi adotado pelo time com o modelo de funcionamento de dois dias, onde o primeiro dia conta com a apresentação da equipe para os candidatos; repassando as informações referentes aos dias de treinamento, a mensalidade, como o time funciona, quais são os membros e as funções que cada integrante desempenha. No segundo dia de seleção eles participam de um treino com o resto do time

para poderem experienciar a vivência de ser um líder de torcida. Então é feita uma reunião e levando em conta a avaliação da equipe juntamente com a opinião do *coach*, são selecionados os futuros “cupidos”, que é como se acostumou a chamar os membros da equipe.

A participação em campeonatos é parte fundamental da vida dos atletas para ganhar bonificações, medir o nivelamento da equipe e obter reconhecimento pelo seu trabalho. Em 2017 a Volupta participou de seu primeiro campeonato Nacional de *cheer e dance* ficando em terceiro lugar de dezessete times, na categoria Team Cheer Universitário Coed Nível 2. Nos anos seguintes participou do primeiro e segundo torneios da UFU e do campeonato mineiro de *cheer e dance* que aconteceu na cidade.

Os desafios encontrados pelas equipes de *Cheerleading*

Um desafio que se mostra ainda muito comum é a presença do preconceito em relação a entidades esportivas dentro da universidade, onde pessoas são levadas a crer que elas são organizadas somente para realizações de festas e então não são reconhecidas pelas suas reais propostas. Porém, vale ressaltar que os eventos realizados pelas entidades têm como principal objetivo a arrecadação de recursos para a manutenção e sustento das entidades. Outro preconceito elencado ao *Cheerleading* em si é a anteriormente citada visão distorcida sobre a atividade, sendo por muitas vezes não reconhecida como uma prática esportiva.

O *Cheerleading* é um esporte que necessita de muito investimento monetário por parte dos atletas, assim como outros esportes possui nenhum ou limitados investimentos de patrocinadores, o que pode ser explicado pela pouca visibilidade dada a prática até então. Sendo um esporte caro, não são todas as pessoas que possuem condição para continuar integrando um time de *cheer*, então a Volupta foi criando estratégias para que não houvesse um desfalque no time e para que essa questão não se tornasse um dos motivos geradores de rotatividade. Uma das estratégias implementadas foi a organização de um evento para

arrecadar fundos, a partir disso foi criado o primeiro festival de sorvete da Volupta, que aconteceu no dia 15 de maio de 2016, num domingo e foi um verdadeiro sucesso. No ano seguinte, no dia 28 maio, foi organizado o segundo festival de sorvete que também colaborou para a arrecadação financeira.

Como a UFU foi reconhecendo cada vez mais a inserção do esporte dentro do campus, foi abrindo cada vez mais suas portas e oferecendo ambientes onde as equipes pudessem fazer seus treinos em segurança. Anteriormente as equipes usavam partes dos campos de futebol para o treinamento, este é um espaço que não oferece segurança para a realização dos movimentos desempenhados no *cheerleading* por possuir um solo com desnivelamento, onde os atletas que precisam realizar acrobacias e arremessar pessoas para o alto encontram dificuldades. Então foi oferecido aos times, após vários pedidos dos atletas, que cedessem um ginásio para a execução dos treinos, assim foi oferecido o ginásio sete do campus Educação Física, onde os times poderiam dispor de uma hora de treino por semana na parte da noite. O campus Educação Física por ser uma fundação construída para o ensino de atividades na área de Educação Física e afins possui grande estrutura para treinos e campeonatos de modalidades olímpicas.

Visto que os times queriam um melhor desenvolvimento das habilidades dos atletas, uma hora de treino semanal foi se tornando pouco para isso, muitos estudantes também não podiam participar dos treinos noturnos por questões de segurança, por terem aulas e outros compromissos nesse período. Então foi solicitado que as equipes pudessem também utilizar o ginásio seis em outros períodos do dia, ginásio este que é direcionado as atividades de ginástica artística. Logo foi cedido uma hora de treino aos sábados a dispor dos times, que é um período onde ele não é usado para atividades oficiais. Os times então fizeram um sorteio para a distribuição dos horários de treino, posteriormente foi concedido duas horas de treino

semanal no ginásio sete e uma hora no ginásio seis, totalizando três horas de espaço para treino dentro da universidade.

Outra dificuldade muito comum nos times de *cheerleading* universitário é a rotatividade dos estudantes, uma vez que os cursos podem durar entre quatro e cinco anos, os alunos já tem um tempo limite de permanência nas equipes predeterminado. Isso pode atrapalhar no desenvolvimento da equipe geral, onde é necessário por vezes vários anos até que o atleta consiga desenvolver as suas capacidades, ou como podem ser também chamadas dentro do esporte as *skills*, que são habilidades ou exercícios ginásticos de destreza. Outro fator que pode influenciar na rotatividade são a ocorrência de lesões, visto que o desporto é considerado de grande risco, lesões como luxações, torções e entorses podem ocorrer nos integrantes.

Além dos motivos anteriormente citados, o fator pertencimento se mostra de muita importância para que as pessoas continuem fazendo parte de um time, como a parte social é primordial ao ser humano, a manutenção das relações dentro de uma equipe pode se tornar uma grande adversidade. Desentendimentos podem ocorrer em diversas esferas da vida e quando se trata de um esporte onde existem várias pessoas diferentes tentando montar juntas uma grande performance, divergências de ideias, propostas e de treinamento podem abalar as relações dos atletas. Em momentos da apresentação se um atleta cometer um erro isso pode afetar a equipe toda, principalmente nas partes onde a equipe deve estar bem alinhada e sincronizada, como na parte da dança, do *tumbling* e da pirâmide.

A integração de todos os atletas por vezes se torna outro problema nos times com muitos membros, posto que dentro da equipe existem divisões de *stunts*, normalmente existe uma união mais forte desses pequenos grupos ao invés da união do grupo geral. As diretorias como um corpo separado entre pequenos grupos também podem contribuir para que haja uma

interação maior entre as pessoas que as compõem do que as que não estão inseridas dentro delas. Desta forma trabalhar para que o time possa ficar unido e veja o objetivo comum que estão buscando fica em último plano, pois os momentos em que a equipe se reúne é essencial que seja utilizado para a preparação física, treinos e passagem de rotina.

O *Cheerleading* apesar de ser um esporte coletivo, em várias partes das apresentações os atletas têm que desempenhar um trabalho individual, então saber lidar com a pressão do time nos treinos, da plateia nas apresentações e dos jurados nas competições é um fator decisivo. A energia e a animação que os atletas passam são fatores inerentes ao *Cheerleading*, sendo muitas vezes avaliados em campeonatos e determinantes no destaque do grupo em relação aos demais. O alinhamento corporal do próprio atleta e para com os demais integrantes também é fator de avaliação em competições.

O preparo físico é outra questão importante a ser desenvolvida pelos membros e como visto anteriormente muitos estudantes não possuem tempo disponível para fazer atividades físicas. Dentro do curso de psicologia principalmente muitos encontram dificuldade em montar um planejamento que enquadre tais atividades. Sendo este um curso integral sobre o período da noite para que os alunos possam estudar, trabalhar, descansar, ter momentos de lazer e fazer exercícios. O condicionamento físico é de extrema importância para a evolução do nível da equipe e para o avanço nas apresentações, com movimentos mais apurados e refinados. Apesar de muitos reclamarem da parte aeróbica do treino, ele é de extrema importância e a sua ausência pode deixar o time comprometido em relação aos demais.

Propostas e observações

Com o passar do tempo a Volupta foi encontrando maneiras de se reorganizar de acordo com as adversidades encontradas e o perfil que o time foi construindo. Como um dos grandes problemas enfrentados diz respeito a rotatividade inevitável pela qual os times

universitários passam, muitas vezes o time se dissolve em pequenos grupos e a integração entre todos os membros fica comprometida. Uma maneira de poder evitar que o time fique tão dissolvido seria a adoção de reuniões periódicas para integração e fortalecimento das relações, essas atividades poderiam ocorrer mensalmente ou a cada dois meses fora dos treinos. O planejamento poderia ser feito distribuindo entre as diretorias o papel de liderança em cada reunião combinada, assim os membros que formam as diretorias realizariam atividades estabelecidas entre eles com o time todo, como dinâmicas em grupo ou um momento de *coffe break*.

Algumas equipes se organizaram para a realização de treinos fora do ambiente da UFU, com o aluguel de academias e ginásios particulares, outras compraram tatames para que o time não dependesse das acomodações da universidade para a realização de treinos. Obstáculo este que a Volupta também enfrenta, uma vez que os *stunts* precisam praticar fora do horário dos treinos oficiais, infelizmente ainda não foi possível comprar o desejado tatame, mas as medidas que são adotadas pelas diretorias de eventos e as subdiretorias direcionadas a arrecadação de fundos monetários fazem um trabalho incrível. Houve um período onde coincidiu a necessidade de captação de verba para várias outras questões dentro do time, como: participação de campeonatos, necessidade de um novo uniforme, adereços, além da emergência do local adequado aos treinos. O que necessitaria agora seria a organização da prioridade dos gastos necessários ao desenvolvimento do time.

A vida de um líder de torcida não é fácil, são várias interferências e obstáculos a serem ultrapassados diariamente, o atleta além de se preocupar consigo mesmo e sua evolução pessoal, precisa se preocupar em manter o time vivo e em progressão. Ao realizar as seletivas é ideal que o time e os candidatos estejam alinhados, para que seja esclarecida as atividades que terão de executar dentro da equipe, sendo estas por muitas vezes exaustivas aos atletas. O time chegou em um nível onde devem ser levados em conta as habilidades físicas que a

pessoa já possui e que podem ser desenvolvidas, para além do amor e da vontade de se tornar um membro que em *try outs* anteriores foram as causas de seleção do pessoal.

As maiores motivações que a estudante em questão encontrou ao adentrar o time e para que se mantivesse nele, foram a sensação de pertencimento a um grupo, contribuição para uma melhor saúde psíquica e o amor que desenvolveu pelo *cheerleading*. Ao ingressar na universidade muitas questões podem desmotivar e levar a desistência do curso, podem ser eles motivos financeiros, doenças de familiares, falta de identificação com a formação oferecida entre outros. O *Cheerleading* foi uma das formas encontradas de identificação e interação social que fortalece vínculos com pessoas antes desconhecidas e que hoje em dia se fazem de grande importância na vida pessoal da pesquisadora deste trabalho. O auxílio em questão de saúde mental se expressa até os dias atuais, onde a desmotivação deu lugar a motivação em desempenhar as outras atividades e as boas recordações da época de pertencimento ao time permanecem na memória.

O vigor e a disposição física foram perceptíveis em relação ao período sem a prática de exercícios, fortalecendo o corpo e aumentando a agilidade na realização de atividades do cotidiano. A possibilidade de desenvolver habilidades e ver o potencial que o corpo pode atingir é algo fenomenal que pode ser observado em algumas práticas como o esporte em questão. O amor pela dança esteve presente desde muito cedo e ao assistir os filmes de *cheerleaders* na televisão se via o encanto e a vontade de fazer o mesmo que as atrizes faziam, mesmo não sabendo na época de que esporte se tratava. Então ao ver que estava na época muito próxima a possibilidade de filiar-se a um time de líderes de torcida não perdeu tempo e logo quis fazer parte, onde pode se expressar e extravasar sua energia nos tatames. Fazer parte do show que é esse esporte foi muito prazeroso, sempre será lembrado com carinho e é algo que vai ficar guardado na memória.

Considerações finais

O presente trabalho tem por objetivo mostrar como o *cheerleading* é um fenômeno exponencial no Brasil e principalmente dentro das universidades brasileiras. O entendimento sobre a psicologia do esporte e suas formas de atuação. Como o esporte pode auxiliar na manutenção de uma vida saudável tanto psiquicamente quanto fisicamente. Os desafios encontrados pelas equipes de *cheerleading*, envolvendo a experiência pessoal de uma integrante de um time *cheer* e os benéficos que isso a trouxe.

A preocupação em se manter em movimento vem a partir do momento onde se faz necessário a introdução da prática de exercícios físicos para o combate a uma vida sedentária, que traz malefícios a saúde das pessoas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), “o sedentarismo vem crescendo de forma alarmante no mundo inteiro, deixando de ser uma preocupação meramente estética para se transformar num problema grave de saúde pública, em uma epidemia global”

Em pesquisa feita com adolescentes no Instituto Federal do Tocantins “alguns dos alunos relataram suas experiências com a prática de esportes, um deles relata ‘Me ajudou a curar a depressão’, confirmando que as atividades físicas dentro do IFTO influenciam de forma positiva na saúde mental” (Rinco; Bila; Alves & Santos, 2019). Em outro trecho da mesma entrevista, feita por Rinco et al, vemos o seguinte relato:

“O esporte ajudou na minha saúde mental, melhorando minha atenção, desenvolvimento de relações interpessoais e em minha concentração, além do autocontrole” relata outro estudante, dizendo assim que o esporte precisa de comunicação, concentração e calma, principalmente quando se trata de esportes coletivos, fazendo com que o praticante se adapte a esse sistema” (Rinco et al., 2019).

Os benefícios anteriormente comprovados e o fácil acesso as práticas esportivas que se tem nos dias atuais, como exemplo as academias, faz com que “o uso do exercício físico, como alternativa para melhorar a função cognitiva se mostra relevante, especialmente por sua

aplicabilidade, pois se trata de um método relativamente barato que pode ser apresentado à grande parte da população” (Oliveira et al., 2011).

Na UFU foi feito um levantamento levando em conta quais atividades de lazer são praticadas pelos discentes da universidade, pelo pesquisador Magnabosco onde o *cheerleading* ficou em quarto lugar como a atividade mais praticada entre os estudantes.

“De acordo com a pesquisa, 28 modalidades foram apresentadas pelos alunos, sendo que a maior parte das respostas incluíram a prática de esportes, passar o tempo com os amigos no local, atividades relacionadas à grupos estudantis como a bateria universitária, atléticas, *Cheerleading*, entre outros” (Magnabosco, 2019).

O tópico motivação é parte intrínseca a diversas atividades que são realizadas pelas pessoas no dia a dia e “quando alguém tem paixão por uma atividade, essa atividade possui grande significância na vida da pessoa, na qual ela investe tempo e energia regularmente”. (Vallerand, 2003) ele sugere ainda que a paixão alimenta a motivação, melhora o bem-estar e dá sentido à vida cotidiana.

Poucos estudos acadêmicos foram encontrados tanto em assuntos relacionados ao *cheerleading*; onde foi possível encontrar mais materiais em blogs de *cheer*, matérias jornalísticas, e nas redes sociais dos times quanto de estudos sobre a psicologia do esporte; quando se comparada as demais ênfases da área. Portanto, fica o apelo para que o campo se desenvolva cada vez mais e o seguimento dessa área tão rica de possibilidades se torne de interesse de mais pesquisadores e cientistas.

Referências

Alexandre, L. D. C. Esporte universitário: análise dos fatores motivacionais dos atletas da equipe de Handebol da UFU. (2018). 36fl. Trabalho de Conclusão (Graduação em Educação Física). Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2018.

Barros, M. S. O comportamento dos atletas de alto nível numa competição de voleibol. *EFDesportes, Revista Eletrônica*, año 18, n. 184, Buenos Aires, set. 2013. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd184/o-comportamento-numa-competicao-de-voleibol.htm>>. Acesso em: 10 de maio de 2021.

Barros Neto, T. L. Doença & Prevenção: sedentarismo. Disponível em: <http://www.emedix.com.br/doe/mes001_1f_sedentarismo.php#texto1/>. Acesso em: 10 de outubro de 2021.

Borges, L. M. Cheerleading na Universidade Federal de Uberlândia: ascensão e fatores motivacionais dos atletas. (2019). 71 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação Em Educação Física) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2019.

Brawley, L. R.; Carron, A. V. & Wildmeyer, W. N. *The influence of the group and its cohesiveness on perceptions of group-related variables*. (1993) *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15: 245-260.

Hellhounds *Cheerleaders* de Porto Alegre, Facebook. (2019). Disponível em: <<https://www.facebook.com/hellhoundscheersquad/posts/306618503611036>>. Acesso em: 09 de outubro de 2021.

Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia. *Atlética Psicologia*. (2017) Disponível em: <<http://www.ip.ufu.br/unidades/atletica/atletica-psicologia>>. Acesso em 10 de outubro de 2021.

Internacional University Sports Federation. Disponível em: <<https://www.fisu.net/sports/championships-world-cups-sports/cheerleading>>. Acesso em: 10 de outubro de 2021.

Kremer, J.; Scully, D. (1994). *Psychology in sport*. Philadelphia, PA: Psychology Press.

Lei em campo o canal de direito esportivo. *Cheerleading: torcer virou esporte*. (2021). Disponível em: <<https://leiemcampo.com.br/cheerleading-torcer-virou-esporte/>>. Acesso em: 10 de outubro de 2021.

Magnabosco, L. N. Práticas de lazer dos estudantes universitários na Universidade Federal de Uberlândia. (2019). 53 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2020.

Meus dicionários. Significado de Volúpia. (2017) Disponível em: <<https://www.meusdicionarios.com.br/volupia/>> Acesso em: 05 de outubro de 2021.

Moreira, J. A.; Conceição, V. J. S. Motivos que levam as pessoas a praticarem exercícios em uma academia de musculação: um estudo de caso. Trabalho de Conclusão de Curso – TCC,

2015. Disponível em: <<http://repositorio.unesc.net/handle/1/3106>>. Acesso em 10 de outubro de 2021.

Rubio, K. A Psicologia do Esporte: Histórico e Áreas de Atuação e Pesquisa. (1999). *Psicologia Ciência e Profissão* 19 (3), 60-69.

Sexylions Cheerleading Engenharia UFU (2012). Disponível em: <https://www.facebook.com/pg/sexylions/about/?ref=page_internal>. Acesso em: 10 de outubro de 2021.

Silva, A. R. Alguns temas de psicologia do esporte revisitados. (1984) *Arquivos Brasileiro de Psicologia*, 36: 113-120.

Singer, R. *Sport Psychology: an integrated approach*. (1993) In. Serpa, S.; Alves, J.; Ferreira, V. e Brito, A. *Proceedings of the 8th world congress in sport psychology* (pp. 131-146). Lisboa: SPPD – FMH.

Soohoo, S.; Sell, K.; Reel, J.J. *Cheerleading. Berkshire Encyclopedia of Word Sport*. China, v. 1, p. 301-306, 2005. U. S. *All Star Federation. Cheer & Dance Teams*. Tradução pela UBC. [S.l.: s.n.,2015-2017].

Souza Filho, P.G., O que é a Psicologia dos Esportes. (2000) *Rev. Bras. Ciên. e Mov.* 8 (4): 33-36, 2000.

Oliveira, E. N.; Aguiar, R. C. de, Oliveira de Almeida, M. T., Eloia, S. C.; Tâmia, Q. L. (2011). Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. *Saúde Coletiva*, 8 (50), 126-130. [Fecha de Consulta 15 de Outubro de 2021]. ISSN: 1806-3365. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84217984006>>. Acesso em: 10 de outubro de 2021.

Oliva, J. C.; Celtan, A. L. *Cheerleading – Animadores de torcida*. (2019) Projeto de extensão.

Pimentel, T. Brasileiros despontam no Campeonato Mundial de Cheerleaders, nos EUA. IESB. Disponível em: <<http://jornalismo.iesb.br/2016/03/30/brasileiros-despontamcampeonato-mundial-de-cheerleaders-nos-eua/>>. Acesso em: 09 de outubro de 2021.

Porto, E. J.; Santana, M. L. S. Motivos que levam as pessoas a frequentar academia: um estudo na perspectiva da psicologia do esporte. (2017). 2º Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar.

Rinco, R.; Bila, K.; Alves, F.; Santos, A. Contribuição do esporte na saúde mental. (2019) 10º jornada de Iniciação Científica e Extensão. Disponível em: <<https://propi.ifto.edu.br/ocs/index.php/jice/10jice/paper/viewFile/9941/4570>>. Acesso em: 10 de outubro de 2021.

Sem autor. Regulamento Específico Cheerleading dos XXXII JIUnBs 2017. (2017). Disponível em: <<http://www.jiunbs.unb.br/images/PDF/CHEERLEADING.pdf>>. Acesso em: 10 de outubro de 2021.

Souza Psicologia do Esporte: surgimento, evolução e consolidação. EFDesportes.com, Revista Diigital. Buenos Aires, Año 16, n° 161, octubre de 2011. Disponível em: <https://www.efdesportes.com/efd161/psicologia-do-esporte-surgimento-evolucao.htm>.

Umair. Líderes de torcida - Conheça a história por trás do *Cheerleading*. (2020) Disponível em: <<https://blog.umair.com.br/lideres-de-torcida/>>. Acesso em: 08 de outubro de 2021.

U. S. All Star Federation. *Cheer & Dance Teams*. (2017). Tradução pela UBC. [S.l.: s.n., 2015-2017].

Vallerand, Robert J. *Les Passions de l'Âme: On Obsessive and Harmonious Passion*. (2003) Disponível em: <http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_VallerandBlanchardMageauKoesnterRatelleLeonardGagneMacolais_JPSP.pdf>. Acesso em 10 de outubro de 2021.

Vieira, L. F.; Vissoci, J. R. N.; Oliveira, L. P. de. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 15, n. 2, p.391-399, 23 mar. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v15n2/a18v15n2>>. Acesso em 10 de outubro de 2021.

Waters, N. *What goes up must come down! A primary care approach to preventing injuries amongst highflying cheerleaders*. *J Am Acad Nurse Pract* (2013); 25(2):55-64.

Weinberg, R. S.; Gould, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

