

SAÚDE NO ESPORTE E EXERCÍCIO



2

VOLUME



SAÚDE NO ESPORTE E EXERCÍCIO



2

VOLUME





O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial do SCISAUDE. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.



LICENÇA CREATIVE COMMONS

A editora detém os direitos autorais pela edição e projeto gráfico. Os autores detêm os direitos autorais dos seus respectivos textos. SAÚDE NO ESPORTE E EXERCÍCIO 2 de [SCISAUDE](#) está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional](#). (CC BY-NC-ND 4.0). Baseado no trabalho disponível em <https://www.scisaude.com.br/catalogo/saude-no-esporte-e-exercicio-2/47>

2024 by SCISAUDE
Copyright © SCISAUDE
Copyright do texto © 2024 Os autores
Copyright da edição © 2024 SCISAUDE
Direitos para esta edição cedidos ao SCISAUDE pelos autores.
Open access publication by SCISAUDE



SAÚDE NO ESPORTE E EXERCÍCIO 2

ORGANIZADORES

Me. Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

<http://lattes.cnpq.br/5039801666901284>

<https://orcid.org/0000-0003-4104-6550>

Esp. Lennara Pereira Mota

<http://lattes.cnpq.br/3620937158064990>

<https://orcid.org/0000-0002-2629-6634>

Editor chefe

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Projeto gráfico

Lennara Pereira Mota

Diagramação:

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Lennara Pereira Mota

Revisão:

Os Autores



Conselho Editorial

Ana Karoline Alves da Silva

Antonio Alves de Fontes Junior

Isabelle de Fátima Vieira Camelo Maia

Antonio Beira de Andrade Junior

Jamile Xavier de Oliveira

Carla Fernanda Couto Rodrigues

Lennara Pereira Mota

Davi Leal Sousa

Luana Bastos Araújo

Dayane Dayse de Melo Costa

Mabliny Thuany Gonzaga Santos

Drielli Holanda da Silva

Maria Vitalina Alves de Sousa

Fabiane dos Santos Ferreira

Mariana Carolini Oliveira Faustino

Francine Castro Oliveira

Marques Leonel Rodrigues da Silva

Giovanna Carvalho Sousa Silva

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Rousilândia de Araujo Silva

Salatiel da Conceição Luz Carneiro



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Saúde no esporte e exercício : volume 2 [livro eletrônico] / organizadores Paulo Sérgio da Paz Silva Filho, Lennara Pereira Mota. --
Teresina, PI : SCISAUDE, 2024.
PDF

Vários autores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-85376-33-4

1. Artigos - Coletâneas 2. Atividade física
3. Doenças crônicas - Tratamento alternativo
4. Esportes - Aspectos nutricionais 5. Exercícios -
Aspectos de saúde 6. Treinamento físico 7. Saúde
física 8. Saúde mental I. Filho, Paulo Sérgio da
Paz Silva. II. Mota, Lennara Pereira.

24-211464

CDD-613.7

Índices para catálogo sistemático:

1. Atividade física e nutrição : Promoção da saúde
613.7

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253



10.56161/sci.ed.20240610



978-65-85376-33-4



SCISAUDE
Teresina – PI – Brasil
scienceesaude@hotmail.com
www.scisaude.com.br



APRESENTAÇÃO

Por muitas vezes já deve ter ouvido falar sobre a importância dos exercícios físicos, e como ele ajuda na saúde física e mental, certo? Contudo, qual é a importância desse hábito para o nosso dia a dia? Apenas se exercitar é o suficiente para ter um organismo mais saudável? E como praticá-los da maneira adequada em cada uma das fases das nossas vidas?

Essas são algumas dos diversos questionamentos pertinentes e que devem ser feitas por pessoas que buscam uma vida mais longa, saudável e equilibrada. Esse é o seu caso, não é mesmo? Então, veio ao lugar certo! Ao longo do nosso livro, discutiremos não só a importância da prática de atividades físicas, mas também a relação que elas têm com a longevidade, entre outros detalhes.

O E-BOOK: **SAÚDE NO ESPORTE E EXERCÍCIO 2** é uma obra fundamentada na ciência da saúde que visa a apresentação de estudos de diversos eixos da saúde no esporte, permeando a atualização da temática, a importância do exercício físico e uso de novas ferramentas para o desenvolvimento de uma atenção à saúde individual e coletiva de forma transversal, multiprofissional e holística.

Boa Leitura!!!



Sumário

CAPÍTULO 1	10
A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE LESÕES EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO	10
10.56161/sci.ed.2024010c1.....	10
CAPÍTULO 2.....	22
A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA ESPORTIVA NO DESEMPENHO DE PAPÉIS OCUPACIONAIS EM ATLETAS DO BASQUETE EM CADEIRA DE RODAS.....	22
10.56161/sci.ed.2024010c2.....	22
CAPÍTULO 3.....	31
A PAIXÃO PELO FUTEBOL DE MESA: UMA JORNADA DE EMOÇÕES E APRENDIZADOS	31
10.56161/sci.ed.2024010c3.....	31
CAPÍTULO 4.....	40
ANÁLISE E COMPREENSÃO DOS EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA DINÂMICA DE CAPTAÇÃO DA GLICOSE PELAS CÉLULAS EM INDIVÍDUOS COM DIABETES MELLITUS.....	40
10.56161/sci.ed.2024010c4.....	40
CAPÍTULO 5.....	47
ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NAS LESÕES NO ESPORTE: UMA ANÁLISE EM ATLETAS BRASILEIROS DE FUTEBOL.....	47
10.56161/sci.ed.2024010c5.....	47
CAPÍTULO 6.....	54
EFEITOS DA CRIOTERAPIA NO TRATAMENTO DE LESÕES EM ATLETAS DE ALTA PERFORMANCE	54
10.56161/sci.ed.2024010c6.....	54
CAPÍTULO 7.....	63
MICROBIOTA INTESTINAL E PERFORMANCE ATLÉTICA: UMA PERSPECTIVA REVOLUCIONÁRIA.....	63
10.56161/sci.ed.2024010c7.....	63
CAPÍTULO 8.....	71
PRESSÃO ESTÉTICA NO CHEERLEADING: QUAL A PERCEPÇÃO DAS FLYERS DE BRASÍLIA SOBRE O TEMA?	71



10.56161/sci.ed.2024010c8.....	71
CAPÍTULO 9.....	81
RESILIÊNCIA FÍSICA E MENTAL: ESTRATÉGIAS PARA POTENCIALIZAR O DESEMPENHO ESPORTIVO.....	81
10.56161/sci.ed.2024010c9.....	81



CAPÍTULO 8

PRESSÃO ESTÉTICA NO CHEERLEADING: QUAL A PERCEPÇÃO DAS FLYERS DE BRASÍLIA SOBRE O TEMA?

AESTHETIC PRESSURE IN CHEERLEADING: WHAT IS THE PERCEPTION OF BRASÍLIA FLYERS ON THE TOPIC?

 **10.56161/sci.ed.2024010c8**

Ariel Sousa Freitas
Universidade de Brasília
<https://orcid.org/0000-0002-0564-6981>

Marcelo Antônio Santos Lobo
Universidade de Brasília
<https://orcid.org/0009-0002-1794-0325>

RESUMO

O cheerleading surgiu como esporte competitivo independente por volta da década de 80. Dentro das equipes, cada atleta desempenha um papel: flyer, base, backspot e tumbler. Flyers são os atletas erguidos ou lançados no ar, tendo como atributos marcantes a flexibilidade, equilíbrio e agilidade. Costumam ser mais baixos, leves e com menor índice de massa corporal quando comparados com outras posições, sendo, em sua grande maioria, do sexo feminino. Esportes com participação predominante de mulheres, tais quais ballet, ginásticas, patinação artística, e o próprio cheerleading, costumam possuir um componente estético importante, que predispõe preocupação e insatisfação com a imagem corporal, com impacto significativo na saúde mental. A pesquisa em questão tem como objetivo analisar a percepção das flyers de Brasília sobre esses aspectos e verificar o impacto da pressão estética no ambiente esportivo sobre a saúde física e emocional das atletas. Foi feito um levantamento de dados a partir de um questionário, e os resultados indicaram que a maioria das flyers se preocupa com o próprio peso e tenta emagrecer, sendo que uma quantidade considerável delas desenvolveu distúrbios alimentares ao longo da vida. A discussão ressalta a complexidade dessa pressão e a necessidade de uma abordagem holística para promover um ambiente mais saudável e inclusivo no esporte. Conclui-se que é crucial que treinadores, administradores e a comunidade do cheerleading reconheçam e abordem os impactos negativos da pressão estética, implementando políticas e práticas que promovam uma cultura de aceitação e respeito pelo corpo e oferecendo apoio para a saúde mental e física das atletas, especialmente as que estão ingressando no esporte.

PALAVRAS-CHAVE: insatisfação corporal; saúde da mulher; saúde mental; medicina esportiva.

ABSTRACT

Cheerleading emerged as an independent competitive sport around the 1980s. Within teams, each athlete plays a role: flyer, base, backspot, and tumbler. Flyers are the athletes lifted or thrown into the air, characterized by flexibility, balance, and agility. They are usually shorter, lighter, and with a lower body mass index compared to other positions, predominantly female. Sports with a predominantly female participation, such as ballet, gymnastics, artistic skating, and cheerleading itself, often have a significant



aesthetic component, predisposing concern and dissatisfaction with body image, with a significant impact on mental health. The research aims to analyze the perception of flyers from Brasília on these aspects and assess the impact of aesthetic pressure in the sports environment on the physical and emotional health of athletes. Data was collected through a questionnaire, and the results indicated that the majority of flyers are concerned about their weight and attempt to lose weight, with a considerable number of them developing eating disorders over their lifetime. The discussion highlights the complexity of this pressure and the need for a holistic approach to promote a healthier and more inclusive environment in the sport. It is concluded that it is crucial for coaches, administrators, and the cheerleading community to recognize and address the negative impacts of aesthetic pressure by implementing policies and practices that promote a culture of body acceptance and respect, and by providing support for the mental and physical health of athletes, especially those entering the sport.

KEY WORDS: body dissatisfaction; women's health; mental health; sports medicine.

1. INTRODUÇÃO

O cheerleading é uma atividade atlética dinâmica que combina elementos de dança, acrobacias, saltos e elevações coreografadas em uma rotina de aproximadamente dois minutos e meio. A prática surgiu com o objetivo de apoiar equipes esportivas de basquete e futebol, por exemplo (Smith, 2022), mas, nas últimas décadas, se estabeleceu como esporte independente, assumindo caráter competitivo por volta da década de 80 (Borges, 2019). Os times se dividem em basicamente duas modalidades: universitário, cujos participantes possuem vínculo acadêmico com a instituição de ensino, e All-Star, composta por atletas de uma faixa etária mais ampla e sem vínculo institucional obrigatório.

As equipes são compostas por atletas do gênero feminino e masculino, podendo ser mistas ou compostas por indivíduos de apenas um sexo. Os participantes ocupam as posições de flyer, base, backspot ou tumbler, não havendo exclusividade de gênero para tais funções. Flyers são os atletas erguidos ou lançados no ar, tendo como atributos marcantes a flexibilidade, equilíbrio e agilidade. Costumam ser mais baixos, leves e com menor índice de massa corporal quando comparados com outras posições (Smith, 2022), sendo, em sua grande maioria, do sexo feminino. Bases e backspots são as pessoas em contato direto com a superfície e que oferecem suporte a outro integrante, função que exige principalmente força, estabilidade e resistência física, sendo desempenhada geralmente por homens nos times mistos. Um conjunto de uma flyer com uma a três bases denomina-se stunt. Já os tumblers são os atletas que realizam, no solo e sem o auxílio de outras pessoas, movimentos de rotação sobre o próprio eixo, tais quais rolamentos, piruetas e mortais (Borges, 2019).

Esportes com participação predominante de mulheres, tais quais ballet, ginásticas, patinação artística, e o próprio cheerleading, costumam possuir um componente estético importante (Smith, 2022), prezando por um físico pequeno, com baixo peso corporal. Esse fator predispõe preocupação e insatisfação com a imagem corporal, com impacto significativo na



saúde mental, estando fortemente relacionado a ansiedade, estresse e verificação corporal constante (Houska, 2018). As atletas envolvidas há mais de um ano nos ditos “esportes estéticos” são mais propensas a distúrbios alimentares e de imagem do que as que praticam “esportes não estéticos” (Reina, 2019).

Este artigo examina a pressão estética enfrentada pelas flyers no cheerleading, explorando suas ramificações psicológicas, físicas e sociais. A análise revela as complexidades dessa pressão, destacando a necessidade de uma abordagem holística para promover um ambiente mais saudável e inclusivo no esporte.

2. METODOLOGIA

2.1 Participantes da amostra:

Participaram do estudo 33 flyers, todas do sexo feminino, com idades entre doze e vinte e oito anos, vinculadas a algum ginásio de cheerleading de Brasília, seja ele universitário ou All-Star, entre os anos de 2022 e 2024.

2.2 Material:

A pesquisa foi feita por meio de um questionário online na plataforma *Formulários Google*, tendo como fundamentação para a escolha do método a acessibilidade, capacidade de alcançar uma amostra maior de participantes e facilidade de análise dos dados coletados.

2.3 Desenvolvimento do Questionário:

O questionário foi desenvolvido com base em revisões bibliográficas de artigos da base de dados *Pubmed* a respeito da pressão estética em esportes, especialmente no cheerleading, e a percepção da imagem corporal por atletas. O questionário incluiu perguntas abertas e fechadas, abordando temas como percepções de imagem corporal, experiências de pressão estética, impacto no bem-estar emocional e físico, e impressões sobre o ambiente esportivo.

2.4 Divulgação do Questionário:

O questionário foi disponibilizado em plataformas online, como redes sociais e grupos de interesse relacionados ao esporte em Brasília. Os participantes foram recrutados de forma voluntária e anônima.

2.5 Pesquisa de informação demográfica:

Os dados demográficos básicos incluíam idade, altura, peso, tipo de time (All-Star ou universitário), tempo de atuação do esporte, outras posições ocupadas nas rotinas e presença de distúrbios alimentares.



2.6 Coleta de Dados:

Os participantes responderam ao questionário de forma voluntária, fornecendo informações sobre suas experiências pessoais e percepções relacionadas à pressão estética no cheerleading. A coleta de dados ocorreu ao longo de um período determinado (07/04/2024 a 06/04/2024), visando alcançar uma amostra representativa e diversificada.

2.7 Análise de Dados:

Após o término do período de coleta de dados, as respostas foram compiladas e analisadas utilizando métodos quantitativos e qualitativos, utilizando como artifício a plataforma *Planilhas Google*. As respostas às perguntas fechadas foram tabuladas e analisadas estatisticamente, enquanto as respostas às perguntas abertas foram agrupadas e analisadas em profundidade.

2.8 Considerações Éticas:

A pesquisa não foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) porque buscou explorar percepções e experiências dos participantes relacionadas ao contexto esportivo, sem envolver intervenções ou manipulação de variáveis que pudessem representar riscos significativos à integridade física, psicológica ou emocional dos participantes. Além disso, o questionário aplicado foi desenhado de forma a garantir a confidencialidade e anonimato dos participantes, protegendo sua privacidade e informações pessoais. Não foram coletados dados sensíveis ou identificáveis que pudessem comprometer a privacidade dos participantes.

Considerando esses aspectos, a presente pesquisa foi conduzida de acordo com os princípios éticos estabelecidos pela Declaração de Helsinque e pela Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que regulamenta a pesquisa envolvendo seres humanos no Brasil. De acordo com essas diretrizes, pesquisas que envolvem apenas a coleta de dados por meio de questionários autoaplicados e que não apresentam riscos significativos aos participantes podem ser consideradas como de "risco mínimo" e, portanto, dispensadas da revisão ética pelo CEP. Ressalta-se ainda que todos os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa, garantindo-se o consentimento livre e esclarecido para sua participação. A confidencialidade dos dados foi rigorosamente mantida durante todo o processo de coleta, análise e divulgação dos resultados. É importante destacar que a decisão de não submissão ao CEP foi tomada com responsabilidade e respeito aos princípios éticos da pesquisa científica, garantindo a integridade do estudo e o bem-estar dos participantes.



3. RESULTADOS

Responderam ao questionário 33 flyers, todas do sexo feminino, com idades entre 12 e 28 anos (média: 21 anos de idade; moda: 25 anos de idade), vinculadas a algum ginásio de cheerleading de Brasília, seja ele universitário ou All-Star, entre os anos de 2022 e 2024. A altura das participantes variou entre 1,40 metro e 1,70 metro (média: 1,52 metro; moda 1,55 metro), e o peso variou entre 40 Kg e 62 Kg (média: 50Kg; moda: 50Kg).

Dessas 33 atletas, 18,2% praticam o esporte há menos de 1 ano (n=6), 27,3% praticam o esporte há um tempo entre 1 e 2 anos (n=9), 9,1% entre 2 e 3 anos (n=3), 15,2% entre 3 e 4 anos (n=5), 6,1% entre 4 e 5 anos (n=2) e 24,2% há mais de 5 anos (n=8). 36,4% das flyers não tinham nenhuma experiência na posição de base (n=12), 27,3% nunca competiram na posição de base, mas possuíam alguma experiência devido aos treinos (n=9), e as 36,4% restantes (n=12) já competiram na posição de base, sendo 6 durante a rotina inteira e 6 em apenas uma parte da rotina.

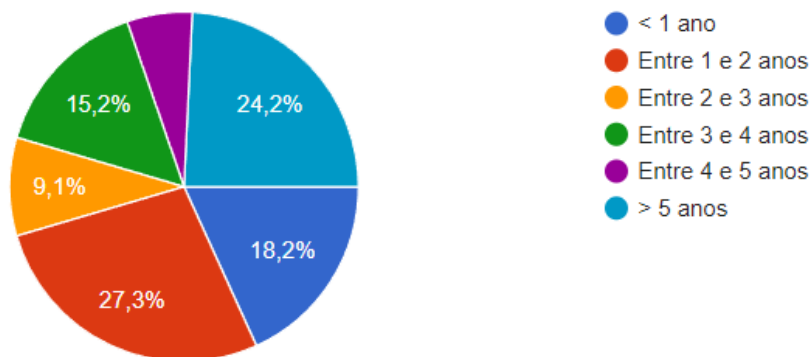


Figura 1: tempo de atuação no esporte na posição de flyer. Fonte: autoral.

No que tange o peso corporal, a maioria das flyers se encontravam relativamente satisfeitas com o próprio corpo (42,4%; n=14). Uma minoria (12,1%; n=4) se encontravam completamente satisfeitas com o próprio corpo, e aproximadamente um sexto delas (15,2%; n=5) não se encontravam nem um pouco satisfeitas com o próprio corpo. Não foi demonstrada relação significativa entre o tempo de atuação no esporte e a satisfação com o próprio corpo.



Figura 2: satisfação com o próprio peso corporal. Fonte: autoral.

Apesar disso, 84% (n=28) achavam que deveriam emagrecer, sendo que 81% (n=27) chegaram a iniciar tentativas de perder peso. Quando questionadas sobre a frequência com que pensavam sobre o próprio peso, 39% (n=13) responderam “muitas vezes”, e nenhuma respondeu que nunca pensava sobre isso. Quase metade delas (48,4%; n=16) afirmou “às vezes” se sentir mal em relação ao peso, sendo que o número das que sempre se sentiam mal foi 6 vezes maior que o número das que nunca se sentiam mal. O ato de conversar sobre o peso se mostrou relativamente pouco frequente, sendo mais comum com pessoas “não flyers” do que com outras flyers. Quando questionadas sobre se compararem fisicamente com outras flyers, 39,3% (n=13) afirmaram sempre fazer isso, sendo que 30,3% (n=10) sempre se sentiam pesadas demais para o “padrão” das flyers.

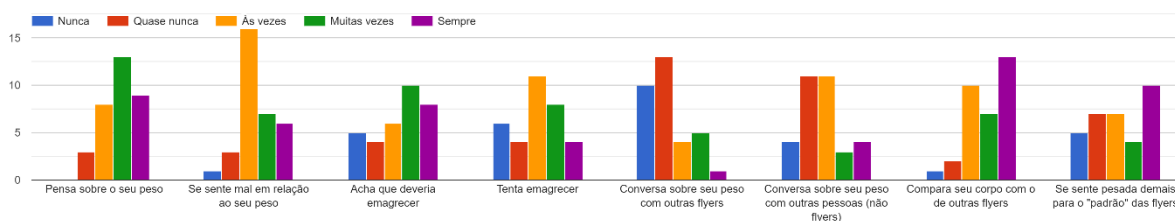


Figura 3: demonstrativo de frequência com a qual as participantes realizavam determinadas ações em relação ao peso corporal, incluindo pensamentos, comparações, tentativas de emagrecimento e conversas sobre o tema. Fonte: autoral.

A análise comparativa das respostas segundo o tempo de atuação como flyer demonstrou que as atletas que praticam o esporte há menos de 2 anos, principalmente as com menos de 1 ano de prática, se preocupam mais com as questões relacionadas ao próprio peso que as atletas com mais tempo de experiência.



Tempo na posição FLYER	Pensa sobre o seu peso	Se sente mal em relação ao seu peso	Acha que deveria emagrecer	Tenta emagrecer	Compara seu corpo com o de outras flyers	Se sente pesada demais para o "padrão" das flyers
< 1 ano	Às vezes	Às vezes	Muitas vezes	Muitas vezes	Sempre	Muitas vezes
< 1 ano	Muitas vezes	Muitas vezes	Sempre	Muitas vezes	Muitas vezes	Sempre
< 1 ano	Sempre	Sempre	Sempre	Sempre	Sempre	Sempre
< 1 ano	Sempre	Muitas vezes	Sempre	Sempre	Sempre	Sempre
< 1 ano	Às vezes	Às vezes	Quase nunca	Quase nunca	Às vezes	Quase nunca
< 1 ano	Muitas vezes	Quase nunca	Quase nunca	Quase nunca	Sempre	Sempre
Entre 1 e 2 anos	Sempre	Sempre	Sempre	Sempre	Sempre	Sempre
Entre 1 e 2 anos	Sempre	Sempre	Muitas vezes	Às vezes	Sempre	Muitas vezes
Entre 1 e 2 anos	Muitas vezes	Às vezes	Nunca	Nunca	Quase nunca	Nunca
Entre 1 e 2 anos	Sempre	Muitas vezes	Muitas vezes	Às vezes	Sempre	Quase nunca
Entre 1 e 2 anos	Muitas vezes	Às vezes	Muitas vezes	Muitas vezes	Muitas vezes	Às vezes
Entre 1 e 2 anos	Sempre	Muitas vezes	Muitas vezes	Muitas vezes	Sempre	Sempre
Entre 1 e 2 anos	Muitas vezes	Às vezes	Muitas vezes	Às vezes	Às vezes	Nunca
Entre 1 e 2 anos	Muitas vezes	Às vezes	Nunca	Nunca	Às vezes	Nunca
Entre 1 e 2 anos	Às vezes	Às vezes	Sempre	Muitas vezes	Às vezes	Quase nunca
Entre 2 e 3 anos	Às vezes	Nunca	Nunca	Nunca	Sempre	Sempre
Entre 2 e 3 anos	Quase nunca	Quase nunca	Às vezes	Às vezes	Muitas vezes	Quase nunca
Entre 2 e 3 anos	Às vezes	Às vezes	Muitas vezes	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Entre 3 e 4 anos	Muitas vezes	Sempre	Muitas vezes	Muitas vezes	Às vezes	Às vezes
Entre 3 e 4 anos	Quase nunca	Quase nunca	Quase nunca	Quase nunca	Muitas vezes	Quase nunca
Entre 3 e 4 anos	Muitas vezes	Muitas vezes	Às vezes	Às vezes	Sempre	Às vezes
Entre 3 e 4 anos	Muitas vezes	Às vezes	Quase nunca	Nunca	Sempre	Às vezes
Entre 3 e 4 anos	Sempre	Sempre	Nunca	Nunca	Muitas vezes	Nunca
Entre 4 e 5 anos	Muitas vezes	Muitas vezes	Sempre	Muitas vezes	Sempre	Sempre
Entre 4 e 5 anos	Às vezes	Às vezes	Às vezes	Muitas vezes	Às vezes	Às vezes
Mais de 5 anos	Às vezes	Às vezes	Muitas vezes	Às vezes	Muitas vezes	Muitas vezes
Mais de 5 anos	Quase nunca	Às vezes	Às vezes	Quase nunca	Às vezes	Às vezes
Mais de 5 anos	Sempre	Sempre	Sempre	Sempre	Sempre	Sempre
Mais de 5 anos	Às vezes	Às vezes	Muitas vezes	Às vezes	Às vezes	Quase nunca
Mais de 5 anos	Muitas vezes	Às vezes	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
Mais de 5 anos	Muitas vezes	Às vezes	Às vezes	Às vezes	Quase nunca	Às vezes
Mais de 5 anos	Sempre	Muitas vezes	Sempre	Às vezes	Muitas vezes	Muitas vezes
Mais de 5 anos	Muitas vezes	Às vezes	Às vezes	Às vezes	Às vezes	Quase nunca

Figura 4: comparação entre a frequência de pensamentos sobre o peso e tentativas de emagrecimento segundo o tempo de atuação no esporte. Fonte: autoral.

Em relação a outros “esportes-estéticos”, 36,4% (n=12) afirmaram terem praticado ballet anteriormente, 18,2% (n=6) praticaram ginástica rítmica, 15,2% (n=5) ginástica artística. Além disso, 1 praticou ginástica acrobática, 1 praticou patinação artística e 1 praticou dança. 45,5% (n=15) das participantes afirmaram nunca ter praticado algum outro esporte do tipo anteriormente.

A respeito das movimentações nos stunts, 45,5% das flyers (n=15) consideraram que ser leve as ajudava a executar os movimentos. Delas, 24,2% (n=8) sentiam que as bases preferiam treinar com elas por esse motivo e que seu stunt conseguia executar melhor o movimento quando comparado ao stunt de uma flyer mais pesada. Entre as que se classificaram como pesadas, uma quantidade semelhante considerou que isso prejudicava ou que não prejudicava a execução dos movimentos (24,2% e 21,2%, respectivamente). Ainda sobre essas, 45,5% (n=15) sentiam que as bases preferiam treinar com flyers mais leves do que com elas, e 39,4% (n=13) perceberam que seu stunt realiza os movimentos com mais dificuldade do que o stunt de flyers mais leves. 33,3% (n=11) das entrevistadas afirmaram que, apesar de serem mais pesadas, conseguiam compensar com técnica de execução.

Em relação a receber comentários sobre o peso no ambiente esportivo, entre as flyers mais leves, onze já ouviram que as bases gostam de fazer stunt com elas por causa do peso e quatorze ouviram que é muito fácil fazer stunt com elas devido ao baixo peso. Paralelamente, nove ouviram que “não conseguiriam ser base” se desejassem. Já entre as flyers que se



consideravam mais pesadas, cinco ouviram que é muito difícil fazer stunt com elas devido ao peso, embora outras cinco tenham ouvido que o stunt era executado facilmente, apesar do peso, porque elas tinham muita técnica. Entre elas, sete ouviram que deveriam ser bases e três que não deveriam ser flyers. No espaço destinado a respostas abertas, uma das participantes relatou um caso em que um treinador teria levado uma balança para o treino, alegando que a flyer que não perdesse peso não poderia participar do stunt.

Entrando no âmbito da saúde, foi questionado se em algum momento a flyer sentiu que as questões estéticas no cheerleading afetaram sua saúde mental ou emocional, ao que a maioria (45,5%; n=15) registrou “poucas vezes”. Quatro delas afirmaram que isso acontecia sempre. A proporção de “metade do tempo” e de “a maior parte do tempo” foi igual (18,2%; n=6 em ambos os casos), e nenhuma das participantes respondeu que nunca foi afetada por essas questões. Ademais, 48,5% delas (n=16) afirmou conhecer entre uma e três outras flyers que sofriam com pressão estética, e 39,4% (n=13) afirmaram conhecer entre quatro e seis outras flyers nessa condição.

Das 33 participantes, a grande maioria nunca abordou o tema da pressão estética em uma consulta psicológica, ou por nunca terem tido uma (27,3%) ou por não terem levantado o assunto (36,4%). Entre as que já abordaram o tema em terapia psicológica, a maioria alegou que o assunto foi levantado poucas vezes (24,3%).

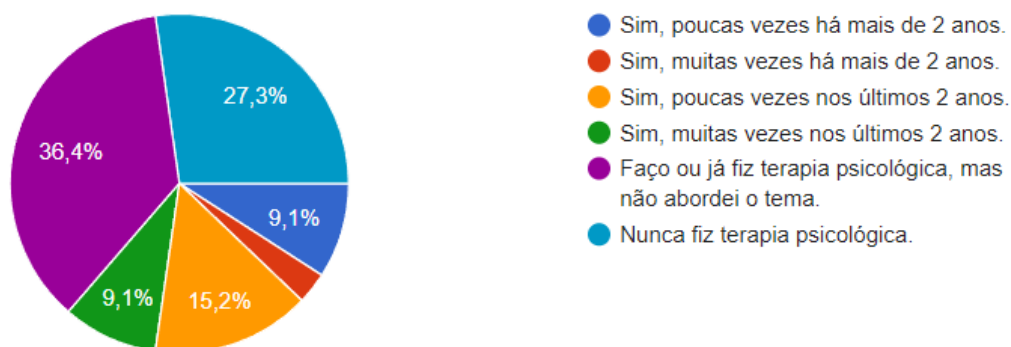


Figura 5: abordagem do tema “pressão estética” em terapia psicológica. Fonte: autoral.

Quando questionadas sobre distúrbios alimentares, cinco participantes assinalaram anorexia nervosa, sete assinalaram bulimia e cinco assinalaram transtorno de compulsão alimentar, sendo que nenhuma se encontrava em tratamento no momento da pesquisa, pois já haviam recebido alta ou nunca começaram um tratamento. A maioria (60,6%; n=20), no entanto, afirmou nunca ter tido distúrbios alimentares. A maior proporção de presença de



distúrbios alimentares foi encontrada nas flyers que estavam entre o primeiro e o segundo ano praticando o esporte (55%).

4. DISCUSSÃO

A pressão estética enfrentada pelas flyers no cheerleading é multifacetada e complexa. A expectativa de magreza e leveza, já que as flyers precisam ser lançados no ar, pode levar a distúrbios relacionados ao peso e consequentes comportamentos alimentares prejudiciais à medida que os atletas lutam para atender a esses “padrões ideais” de estética. Em um nível psicológico, a constante preocupação com a aparência e o desempenho pode elevar os níveis de estresse, ansiedade e baixa autoestima entre as flyers. É notável entre elas o sentimento de avaliação e julgamento constante de sua aparência, fato esse que pode afetar negativamente sua saúde mental e bem-estar geral. Ademais, a pressão para se encaixar em padrões estéticos específicos pode criar um ambiente tóxico de competição entre as atletas (realidade evidenciada pela grande quantidade de atletas que comparam o corpo com o de outras flyers ou até mesmo com um “padrão” para o esporte) ou minando o espírito de equipe e companheirismo que são fundamentais para o sucesso do time no cheerleading.

5. CONCLUSÃO

A pressão estética enfrentada pelas flyers no cheerleading é um desafio significativo que requer uma abordagem abrangente. É imperativo que treinadores, administradores e membros da comunidade do cheerleading reconheçam os impactos negativos dessa pressão e trabalhem para promover um ambiente mais saudável e inclusivo no esporte. Isso pode envolver a implementação de políticas e práticas que promovam uma cultura de aceitação e respeito pelo corpo, o fornecimento de recursos e apoio para a saúde mental e física dos atletas, e a promoção de uma abordagem mais equilibrada e realista para o treinamento e competição, focando principalmente nas atletas que ingressaram há pouco tempo no esporte, visto que possivelmente são as mais afetadas por esses fatores.

REFERÊNCIAS

SMITH, A. B. et al. Investigation of Eating Disorder Risk and Body Image Dissatisfaction among Female Competitive Cheerleaders. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 4, p. 2196, 15 fev. 2022.



BORGES, Letícia Mendes. Cheerleading na Universidade Federal de Uberlândia: ascensão e fatores motivacionais dos atletas - Repositório da Universidade Federal de Uberlândia, 2019.

HOUSKA, C. L. et al. Comparison of Body Composition Measurements in Lean Female Athletes. **International Journal of Exercise Science**, v. 11, n. 4, p. 417–424, 1 maio 2018.

REINA, Anita M. et al. Body image and weight management among Hispanic American adolescents: Differences by sport type, *Journal of Adolescence*, Volume 74, 2019, Pages 229-239.