

UFV

Universidade Federal
de Viçosa



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA - UFV
CAMPUS VIÇOSA

Arthur Reis Justino - 105810

Arte e esporte: Um diálogo entre Cheerleading, jogos e técnicas teatrais

VIÇOSA - MG

2025

ARTHUR REIS JUSTINO

Arte e esporte: Um diálogo entre Cheerleading, jogos e técnicas teatrais

Trabalho apresentado como parte avaliativa da disciplina DAN 443 - Trabalho de conclusão de curso II, do Departamento de artes e humanidades da Universidade Federal de Viçosa.

APROVADO: 27 de novembro de 2025

Arthur Reis Justino

Autor

Christina Gontijo Fornaciari

Orientadora

Arthur Reis Justino - 105810

Arte e esporte: Um diálogo entre Cheerleading, jogos e técnicas teatrais

Trabalho apresentado como parte avaliativa da disciplina DAN 443 - Trabalho de conclusão de curso II, do Departamento de artes e humanidades da Universidade Federal de Viçosa.

Orientador(a): Christina Gontijo Fornaciari

VIÇOSA - MG

2025

Agradecimentos

Aos meus pais, minha base e minha maior inspiração. Nada do que vivi até aqui seria possível sem o amor, o apoio e a paciência de vocês. Obrigado por acreditarem em mim quando o caminho parecia incerto, por me sustentarem nos dias difíceis e por me ensinarem, com o exemplo, que coragem também é uma forma de amor. Tudo o que conquistei tem um pouco de cada um de vocês. Esta vitória é nossa, eu vejo vocês!

Aos meus avós, que já não estão presentes fisicamente, mas continuam vivos em minhas lembranças e no meu coração. Cada gesto de carinho, cada palavra e cada ensinamento segue me guiando e me fortalecendo. Dedico esta conquista a vocês, com profunda saudade e eterna gratidão.

À minha irmã. Sua doçura, força e amor continuam a me inspirar. Em cada passo e em cada conquista, sinto que você segue comigo, compartilhando este momento. Me orgulho da mulher que se tornou, e meu sonho é ser como você.

Ao Arthur criança, o menino que sonhou, acreditou e correu atrás, minha gratidão por não ter desistido. Foi a tua sensibilidade, curiosidade e vontade de criar que me trouxeram até aqui. Hoje, realizei o que um dia foi apenas um sonho, tentando manter o mesmo brilho nos olhos que você tinha.

À minha companheira, Sarah, por ser abrigo e impulso. Agradeço por seu apoio e presença constante. Sua força e seu amor tornaram este percurso mais leve e significativo.

Ao meu amigo Felipe, por ter me apresentado ao cheerleading, abrindo as portas para uma nova forma de expressão e para o caminho que culminou neste trabalho.

Ao OWLEADERS, minha grande escola e família dentro do esporte. Cada treino, cada aprendizado e cada desafio vivido ao lado de vocês moldaram minha trajetória e me ensinaram sobre coletividade e entrega. Foi com vocês que descobri que o cheerleading é também arte, feita de emoção e movimento. Ao GARRAS, que me proporcionou meu

primeiro podium no mundo do cheer. Ao Ravens, que foi onde mais evoluí como atleta nessa trajetória.

A todos que fizeram parte da minha jornada acadêmica e pessoal, Golden Crown, Sinergia e MoveJazz expresso minha sincera gratidão. Cada encontro, apresentação, ensaio e falazada contribuíram para a construção de quem sou hoje.

Encerro este trabalho com o coração pleno de gratidão. Como disse Mestre Oogway, “O passado já se foi, o futuro não sabemos, mas o agora é uma dádiva, e por isso se chama presente.” E é exatamente assim que me sinto: grato e feliz, vivendo intensamente este presente que tanto sonhei.

SUMÁRIO

1.	Resumo.....	1
2.	Abstract.....	1
3.	Trajetória do pesquisador.....	2
4.	Introdução.....	3
5.	Justificativa.....	4
6.	Problema da pesquisa.....	5
7.	Objetivos.....	5
	7.1. Objetivo geral.....	5
	7.2. Objetivos específicos.....	6
8.	Referencial teórico.....	6
	8.1. O Cheerleading universitário e a categoria non-tumbling.....	6
	8.2. Expressividade: arte e esporte.....	7
	8.3. A pedagogia do corpo segundo Jacques Lecoq.....	7
9.	Metodologia.....	8
10.	Workshop.....	9
11.	Considerações finais.....	22
	Bibliografia.....	25
	Anexo.....	26

1. Resumo

Este projeto de Trabalho de Conclusão de Curso propõe investigar como os jogos teatrais e os níveis de energia descritos na pedagogia de Jacques Lecoq podem contribuir para o desenvolvimento da expressividade no cheerleading universitário, com foco na categoria non-tumbling. Considerando que essa modalidade não utiliza acrobacias de solo, mas valoriza elementos como ritmo, presença cênica e sincronismo, a pesquisa busca compreender de que forma o corpo pode se tornar o principal canal expressivo da performance. A metodologia adotada é qualitativa e exploratória, articulando levantamento bibliográfico, análise de vídeos de apresentações, especialmente no contexto de Viçosa (MG). Como produto final, será elaborada uma proposta prática de treinamento baseada nos jogos teatrais e nos níveis de energia, adaptada à realidade de equipes universitárias. O trabalho pretende contribuir para o campo do cheerleading ao oferecer uma perspectiva artística e poética da prática esportiva, promovendo a expressividade como parte integrante do desempenho técnico.

Palavras-chave: Cheerleading universitário. Jogos teatrais. Jacques Lecoq. Níveis de energia. Expressividade. Non-tumbling.

2. Abstract

This final course project proposes to investigate how the levels of energy described in Jacques Lecoq's pedagogy can contribute to the development of expressiveness in university cheerleading, focusing on the non-tumbling category. Considering that this modality does not utilize floor acrobatics but values elements such as rhythm, stage presence, and synchronization, the research seeks to understand how the body can become the primary expressive channel of the performance. The methodology adopted is qualitative and exploratory, articulating a bibliographic review, video analysis of performances of the modality, especially in the context of Viçosa (MG). As a final product, a practical training proposal will be developed based on theatrical games and the levels of energy, adapted to the reality of university teams. The work intends to contribute to the field of cheerleading by offering an artistic and poetic perspective on the sporting practice, promoting expressiveness as an integral part of technical performance.

Keywords: University Cheerleading. Theatrical Games. Jacques Lecoq. Levels of Energy. Expressiveness. Non-tumbling.

3. Trajetória do pesquisador

Minha aproximação com o cheerleading teve início em 2021, quando ingressei no curso de Dança da Universidade Federal de Viçosa (UFV). Até então, meu conhecimento sobre a modalidade era bastante limitado, restrito à imagem popular de coreografias animadas e acrobacias sincronizadas. No entanto, a experiência prática revelou-se muito mais profunda e desafiadora do que eu imaginava. Ao ingressar na equipe universitária *OWLEADERS*, formada por estudantes dos cursos de Humanas, percebi rapidamente que o cheerleading não se resume a saltos, pirâmides e sorrisos ensaiados, ele exige entrega física e emocional, escuta ativa, trabalho coletivo, resistência e, sobretudo, presença corporal. Um corpo que precisa estar atento, disponível, energético e expressivo.

Ainda em 2022, participei como atleta-performer do meu primeiro campeonato, o Desafio de Cheerleading, que ocorre anualmente durante a Copa das Atléticas do Vale (CAV), em Governador Valadares. Em 2023, avancei para o papel de coreógrafo da equipe para esse mesmo campeonato, o que me possibilitou experimentar a modalidade também a partir de um lugar de criação e composição coletiva. No mesmo ano, iniciei minha atuação no ginásio *RAVENS ALL STARS*, em Viçosa, como auxiliar de coreografia e também como atleta da equipe de competição que participou do *Cheerfest*, considerado atualmente o maior campeonato da modalidade no Brasil.

Em 2024, segue vinculado a ambas as instituições. No *OWLEADERS*, passei a exercer múltiplas funções: capitão, coreógrafo, técnico e atleta, o que me proporcionou uma compreensão mais ampla e integrada do processo de criação e preparação de uma rotina competitiva e da burocracia para gerir uma equipe de cheerleading no Brasil. No *Ravens*, mantive minha participação como atleta-performer, vivenciando os treinos sob uma perspectiva mais técnica, voltada ao alto rendimento.

Em 2025, fui campeão do primeiro *The Experience International* e do primeiro *RIO International Open* com o GARRAS, equipe da engenharia que representou a ufv e minas gerais, realizado no Rio de Janeiro, no mesmo ano tive a oportunidade de participar do 1º Congresso Internacional de Cheerleading do Brasil, realizado no Rio de Janeiro. O evento

contou com grandes nomes do cheer nacional e internacional e abriu um espaço importante para discussões mais profundas sobre a modalidade. Um dos temas mais recorrentes nas falas de técnicos e jurados foi a necessidade dos atletas se entenderem como performers e não apenas como executores técnicos. Esse ponto me marcou profundamente, pois reforçou uma intuição que já vinha amadurecendo durante minha vivência prática: a de que o cheerleading é, também, uma forma de arte, e que o corpo, nesse contexto, precisa ser treinado para comunicar, emocionar e se colocar em cena.

Essas experiências, vividas de forma intensa nos últimos anos, constituem a base afetiva, prática e reflexiva que sustenta este projeto de pesquisa. Elas me impulsionam a pensar o cheerleading para além da execução atlética, buscando nele potências expressivas e poéticas do corpo em cena, especialmente a partir de referenciais ligados ao teatro físico e à pedagogia de Jacques Lecoq.

4. Introdução

O cheerleading tem sua origem nos Estados Unidos no final do século XIX, inicialmente como uma prática ligada à animação de torcidas durante eventos esportivos universitários. Acredita-se que sua primeira manifestação formal tenha ocorrido em 1898, na Universidade de Minnesota, e, ao longo das décadas, foi ganhando novas camadas técnicas e performáticas (WRIGHT, 2011; MULLARKEY, 2010). Hoje, consolidado como modalidade competitiva, o cheer é regulamentado por órgãos como a *International All Star Federation* (ISAF), que avalia não apenas acrobacias, mas também critérios subjetivos como energia, expressividade facial e *showmanship*¹ (IASF, 2024).

No Brasil, a prática se organizou mais fortemente a partir dos anos 2000, com destaque para a criação da Comissão Paulista de Cheerleading (CPC) e a União Brasileira de Cheerleaders (UBC) entre 2005 e 2008, e a fundação da Confederação Brasileira de Cheerleading e Desporto (CBCD) em 2019 (NOVAES et al., 2024). Ainda que recente, o cheer já conta com campeonatos nacionais e é difundido no meio universitário, ambiente que, por sua estrutura passa por diversas dificuldades quanto à infraestrutura e recursos, pois são

¹ Este termo, assim como todos que aparecerão em itálico se referem às expressões técnicas utilizadas no cheerleading conforme o glossário anexo.

geridas pelos próprios estudantes, acarretando uma organização autogerida e rotativa, que favorece a autonomia criativa das equipes e ao mesmo tempo enfrenta desafios técnicos e de continuidade.

Foi nesse cenário que a categoria *non-tumbling*² ganhou espaço. Oficialmente incluída em competições a partir de 2022, essa modalidade exclui as acrobacias de solo, valorizando ainda mais os elementos coreográficos e expressivos. É nesse ponto que minha pesquisa encontra seu foco: na busca por compreender como o corpo, mesmo sem os saltos e giros do *tumbling*, pode comunicar emoção, ritmo e energia, tornando-se o verdadeiro motor da cena.

Para isso, encontrei no trabalho de Jacques Lecoq uma base conceitual que dialoga diretamente com minha experiência e com o que observo no cheer. Lecoq propõe uma pedagogia do corpo em movimento, onde conceitos como os níveis de energia e o jogos teatrais revelam o potencial criador e expressivo do corpo em estado de presença. Sua metodologia, voltada originalmente para a formação do ator físico, oferece ferramentas valiosas para pensar o cheerleading como uma prática que ultrapassa a lógica esportiva e adentra o campo da poética do movimento.

Assim, este trabalho propõe uma leitura do cheerleading universitário seguindo método de Jacques Lecoq, investigando como o corpo pode ser treinado e compreendido como canal de expressividade autêntica, em que gesto e emoção caminham juntos, e onde a técnica se torna meio e não fim.

5. Justificativa

O cheerleading, embora seja uma prática corporal relativamente recente no Brasil, tem se consolidado cada vez mais como uma forma de articulação entre esporte e arte. Sua presença crescente em universidades, principalmente a existência de categorias como o *non-tumbling*, revela uma transformação no foco das performances, trocando a ênfase nas acrobacias para a valorização de elementos como expressividade, ritmo e presença cênica.

A categoria *non-tumbling*, em especial, tem se mostrado uma alternativa inovadora dentro do cenário competitivo universitário. Ao retirar os elementos acrobáticos, essa divisão

² Este termo, assim como todos que aparecerão em itálico se referem às expressões técnicas utilizadas no cheerleading conforme o glossário anexo.

oferece espaço para a investigação de novas possibilidades expressivas, ampliando o entendimento do cheerleading como prática artística, além de esportiva. Nesse contexto, o corpo do atleta-performer não é apenas ferramenta de execução técnica, mas também uma forma de comunicação.

Diante desse cenário, torna-se pertinente recorrer a referenciais teatrais que auxiliem na compreensão e desenvolvimento da expressividade corporal. A pedagogia de Jacques Lecoq, com ênfase nos níveis de energia, na improvisação e na construção do gesto como linguagem, oferece uma base potente para esse tipo de análise. Lecoq propõe que o movimento não nasce da técnica isolada, mas da escuta do corpo em relação ao espaço, ao outro e à imaginação, criando possibilidades expressivas que emergem do impulso físico e emocional.

Ao articular os jogos teatrais e os princípios do método Lecoq com a prática do cheerleading universitário, esta pesquisa pretende preencher uma lacuna ainda pouco explorada: a da dimensão poética do corpo em cena dentro de uma modalidade esportiva. A proposta não é apenas identificar a presença da expressividade nas rotinas, mas desenvolver uma abordagem que a potencialize conscientemente, por meio de exercícios, análise de performance e reflexão estética. Dessa forma, o trabalho justifica-se não apenas pela originalidade do tema, mas pela contribuição pedagógica e interdisciplinar que pode oferecer à formação de atletas, treinadores e artistas do corpo.

6. Problema da pesquisa

Como os princípios do método de Jacques Lecoq e os jogos teatrais, podem contribuir para o desenvolvimento da expressividade como um todo (corporal e facial) em rotinas de cheerleading universitário da categoria *non-tumbling*?

7. Objetivos

7.1. Objetivo geral

Estudar como os princípios do método de Jacques Lecoq e os jogos teatrais, podem contribuir para o desenvolvimento da expressividade como um todo (corporal e facial) em rotinas de cheerleading.

7.2. Objetivos específicos

- Analisar os níveis de energia presentes nas rotinas de cheerleading universitário, à luz da pedagogia de Jacques Lecoq, com ênfase na expressividade corporal.
- Traçar a história do cheerleading no Brasil, desde sua criação nos Estados Unidos até o presente.
- Propor um workshop com exercícios baseados nos jogos teatrais e no método de Lecoq, voltada ao desenvolvimento da expressividade e da presença cênica de atletas-performers do cheerleading.
- Analisar a importância da energia dentro da súmula de avaliação (documento que norteia a pontuação).

8. Referencial teórico

8.1. Cheerleading universitário e a categoria *non-tumbling*

O cheerleading, originado nos Estados Unidos no final do século XIX, consolidou-se como modalidade esportiva nas décadas seguintes, incorporando dança, ginástica, acrobacias e elementos performáticos (WRIGHT, 2011; MULLARKEY, 2010). No Brasil, o esporte começou a ganhar força a partir dos anos 2000, com a formação das primeiras equipes organizadas e a criação de entidades como a Comissão Paulista de Cheerleading (CPC) e a União Brasileira de Cheerleaders (UBC). Em 2019, foi fundada a Confederação Brasileira de Cheerleading e Desporto (CBCD), atualmente filiada à *International Cheer Union* (ICU) (NOVAES et al., 2024).

Dentre as categorias competitivas, o destaque recente vai para o cheerleading universitário, que se desenvolve principalmente em ambientes acadêmicos, como atléticas e ligas estudantis. Uma de suas modalidades mais relevantes é a *non-tumbling*, voltada a equipes que não realizam acrobacias de solo. Isso redireciona a atenção para outros aspectos

técnicos e expressivos, como sincronia, transições coreográficas, *stunts*³, *jumps*⁴ e, principalmente, a expressividade corporal (NOVAES et al., 2024).

Essa ênfase no gesto, no ritmo e na presença abre espaço para a compreensão do cheer como uma prática que ultrapassa os limites do esporte, aproximando-se de linguagens artísticas como o teatro, a dança e o circo. Segundo Cunha (2019), o momento da apresentação carrega uma energia coletiva e emocional que não pode ser treinada mecanicamente, pois é fruto da vivência compartilhada e do engajamento físico-afetivo dos atletas.

8.2. Expressividade: arte e esporte

A expressividade no cheerleading não se dá apenas pela coreografia ou pelos elementos técnicos, mas pela forma como o corpo ocupa o espaço, se relaciona com o coletivo e comunica uma emoção ao público. No sistema de avaliação, aspectos como performance, *showmanship*⁵ e energia são considerados critérios subjetivos, mas essenciais para a pontuação final (IASF, 2024).

Essa preocupação com a presença cênica aproxima o cheerleading de outras modalidades híbridas entre arte e esporte, como a ginástica artística, patinação, nado sincronizado, onde o gesto técnico é também sinal expressivo. Segundo Novaes (2024), a categoria *non-tumbling* reforça essa dimensão estética, exigindo das equipes maior elaboração cênica e comunicativa.

Inserir o referencial de Jacques Lecoq nesse campo permite compreender o cheerleading não apenas como prática atlética, mas como experiência estética e poética, em que a energia, o gesto e a emoção se tornam centrais para a construção da cena esportiva.

³ Este termo, assim como todos que aparecerão em itálico se referem às expressões técnicas utilizadas no cheerleading conforme o glossário anexo.

⁴ Este termo, assim como todos que aparecerão em itálico se referem às expressões técnicas utilizadas no cheerleading conforme o glossário anexo.

⁵ Este termo, assim como todos que aparecerão em itálico se referem às expressões técnicas utilizadas no cheerleading conforme o glossário anexo.

8.3. A pedagogia do corpo segundo Jacques Lecoq

O pedagogo francês Jacques Lecoq (1921–1999) desenvolveu uma abordagem de formação do ator centrada no corpo como gerador de cena, ritmo e sentido. Sua pedagogia propõe que o movimento é anterior à palavra e que a expressividade surge do gesto consciente, da escuta do espaço e da atenção à energia presente no corpo.

Dentre os conceitos-chave de sua metodologia, destaca-se os jogos teatrais, entendido como uma atitude criativa e relacional, que coloca o intérprete em estado de presença ativa. O jogo, para Lecoq, não é apenas uma brincadeira ou uma técnica, mas uma forma de estar no mundo em contato com o outro, com o espaço e com o público (LECOQ, 2010).

Outro elemento essencial é o trabalho com os níveis de energia, que variam de estados de repouso absoluto até picos de explosão física. Lecoq propõe que cada estado corporal possui uma qualidade rítmica e emocional, e que o ator deve ser capaz de transitar entre esses níveis para compor seu gesto e sua presença. Essa abordagem desenvolve uma inteligência sensível do corpo, onde o gesto não é decorativo, mas poético e expressivo (SACHS, 2010).

A proposta de Lecoq é especialmente relevante para práticas como o cheerleading, em que a performance exige domínio rítmico, intensidade física e entrega emocional. O corpo do atleta-performer, assim como o do ator, deve se manter disponível, presente e energizado. Dito isso, proponho um workshop que servirá como um laboratório expressivo, ou como é comumente chamado no âmbito do cheerleading, um “camp”, que como diferencial não vai ser focado em habilidades técnicas mas sim para que os atletas explorem diferentes qualidades expressivas e energéticas, ampliando o potencial de suas performances.

9. Metodologia

Este trabalho tem uma natureza qualitativa e exploratória, pois busca compreender, de forma aprofundada, como os jogos teatrais e os níveis de energia propostos por Jacques Lecoq

podem ser aplicados e observados dentro das rotinas de cheerleading universitário, especialmente na categoria *non-tumbling*. Não se trata de um trabalho quantitativo, mas de olhar para o corpo em cena, para os gestos e expressões, tentando perceber o que eles comunicam e como podem ser potencializados a partir da pedagogia do movimento.

A pesquisa foi dividida em três grandes momentos. O primeiro é teórico: realizando um levantamento de textos, artigos e documentos sobre o desenvolvimento do cheerleading, tanto no Brasil quanto no cenário internacional, focando na consolidação da categoria *non-tumbling*. Também reunindo materiais que tratam da metodologia de Jacques Lecoq, principalmente no que diz respeito aos níveis de energia e à expressividade do corpo em cena. Nesse momento, também me interessei por estudos que cruzam o universo do esporte com o da arte, como o teatro, a dança e o circo, justamente por acreditar que o cheer está nesse meio do caminho.

Por fim, propus uma pequena rotina de treinamento baseada nos jogos teatrais e nos princípios de Lecoq, adaptada para uma realidade universitária. Algo simples, possível de ser aplicado por qualquer equipe, mesmo com pouca estrutura, que ajude a desenvolver a expressividade, a consciência corporal e a energia cênica dos atletas-performers. Durante a aplicação, foi realizado um registro videográfico do processo, com o intuito de documentar as práticas e suas percepções expressivas. Esse material será disponibilizado, possibilitando que outras equipes e pesquisadores tenham acesso à proposta e possam replicá-la ou adaptá-la em seus próprios contextos de treino.

Acredito que esse caminho, entre teoria, observação e prática, ajuda a construir uma reflexão sincera sobre o corpo no cheerleading, e sobre como a arte pode atravessar o esporte de maneiras potentes e transformadoras.

10. Workshop

As seguintes atividades foram aplicadas a um grupo de treze atletas de cheerleading universitários de diversas equipes da UFV. O workshop teve sua estruturação da seguinte forma:

1. Andar pelo espaço (10 minutos)

A primeira atividade do workshop teve como objetivo desenvolver a presença corporal, a consciência espacial e a atenção coletiva dos participantes. O exercício se iniciou com o comando para que todos andassem pelo espaço, procurando ocupar integralmente o tatame, evitando áreas vazias e mantendo o grupo sempre em movimento. Para conduzir a percepção corporal, foi dito que o ambiente era como uma grande “tábua” equilibrada sobre um pequeno ponto de apoio, e que o grupo deveria manter esse equilíbrio constante, sem deixar que a “tábua” pendesse para nenhum lado.

No decorrer da prática, foram sendo introduzidos comandos progressivos que exigiam maior atenção. O primeiro deles envolveu a variação de velocidade, orientada pelo som de um metrônomo onde os participantes deveriam ajustar o ritmo de seus deslocamentos conforme o tempo marcado, sempre mantendo o corpo em posição limpa (comumente conhecida por ser composta pelos braços ao longo do corpo da forma mais ereta possível).

Em seguida, foi solicitado que os participantes mantivessem relação visual entre si durante a caminhada, observando os deslocamentos dos colegas. Esse comando evoluiu para uma dinâmica de “seguir e fugir”: cada pessoa deveria escolher alguém do grupo para evitar e, posteriormente, outra pessoa para seguir, criando uma relação de movimentações simultâneas que exigia atenção constante e leitura do espaço coletivo.

O exercício avançou com o comando de “apontar”. Ao meu sinal, todos deveriam parar e direcionar o dedo para um ponto específico do ambiente, fosse um objeto, uma pessoa ou um local. Essa ação visava trabalhar a noção de presença e foco cênico, levando os participantes a estarem realmente atentos ao espaço e às relações.



Imagem 1 - Dinâmica do apontar. Fonte: vídeo do próprio workshop.

Na etapa seguinte, foram introduzidas três formações espaciais pré-determinadas:

- Formação A: três filas intercaladas;
- Formação B: um “V” invertido;
- Formação C: três *stunts*⁶, sendo dois à frente e um mais atrás.

Durante o deslocamento, era dito uma das formações, e os participantes deveriam organizar-se rapidamente no formato indicado, deslocando-se na chamada posição “dor de barriga”, postura corporal de tensão média e leve inclinação à frente. À medida que a dinâmica progredia, a velocidade das trocas de formação aumentava, exigindo maior coordenação, prontidão e sincronia entre o grupo.

Durante a atividade, observou-se uma crescente concentração e envolvimento coletivo. No início, alguns participantes apresentaram dificuldade em manter o equilíbrio espacial e a atenção compartilhada, mas, à medida que os comandos se tornaram mais desafiadores, o grupo começou a responder de forma mais integrada e precisa. O exercício revelou-se eficaz

⁶ Este termo, assim como todos que aparecerão em itálico se referem às expressões técnicas utilizadas no cheerleading conforme o glossário anexo.

para desenvolver a consciência do corpo em movimento, a atenção ao outro e o tempo de reação coletiva, aspectos fundamentais tanto no trabalho cênico quanto nas formações de Cheerleading.



Imagem 2 - Formação A. Fonte: vídeo do próprio workshop.

A prática também reforçou um dos princípios centrais da pedagogia de Jacques Lecoq, o de que o corpo deve estar vivo, disponível e consciente do espaço, demonstrando como exercícios simples de deslocamento podem despertar estados de presença que fortalecem a expressividade nas rotinas.

2. Espelho (10 minutos)

Divididos em três *stunts*, cada *stunt* recebeu um tempo determinado para elaborar uma sequência de dois oitavos, podendo utilizar livremente gestos, movimentos de braços, poses, saltos ou deslocamentos. Após o período de criação, cada grupo apresentou sua sequência aos demais, e os outros *stunts* deveriam reproduzir a movimentação observada, buscando a cópia idêntica.



Imagem 3 - Dinâmica do espelho. Fonte: vídeo do próprio workshop.

Durante a atividade, observou-se que alguns priorizaram a precisão técnica, mantendo foco na execução sincronizada dos movimentos; outros exploraram aspectos rítmicos, criativos e expressivos, incorporando gestos amplos e olhares direcionados. O exercício gerou momentos de descontração e espontaneidade, mas também revelou a dificuldade em manter uma certa clareza de suas intenções, emoções e expressões de quando se é observado e imitado.

A prática se mostrou eficaz para o desenvolvimento da escuta corporal, da atenção coletiva e da expressividade cênica. Os participantes demonstraram maior consciência nos detalhes das funções de cada um dentro da sequência, sem perder a ideia de explorar a expressividade corporal e facial.

3. Adição (10 minutos)

O exercício consistiu na criação de uma sequência coletiva e progressiva de movimentos, em que cada *stunt* deveria observar atentamente a ação anterior e acrescentar um novo movimento à composição, respeitando o ritmo. Os grupos tinham liberdade para utilizar

gestos de braços, poses, saltos ou deslocamentos, mantendo a coerência visual e o fluxo da criação.

A cada nova rodada, o nível de atenção e precisão aumentava, pois a proposta ganhou caráter eliminatório: o *stunt* que errasse a sequência, seja ao executar incorretamente um movimento, inverter a ordem dos gestos ou perder o tempo, era automaticamente eliminado da rodada. A dinâmica prosseguiu até que restasse apenas um grupo, que foi considerado vencedor do jogo.

Durante a atividade, observou-se um ambiente de competição saudável e descontraída, com risadas, incentivos e reações espontâneas do grupo. À medida que a sequência se tornava mais longa e complexa, os participantes demonstraram maior envolvimento e concentração, revelando tanto a dificuldade de manter a memória corporal quanto a importância da escuta visual e da coordenação coletiva.



Imagem 4 - Adição. Fonte: vídeo do próprio workshop.

Ao final, os atletas reconheceram que a dinâmica exigiu um alto nível de atenção, além de favorecer o desenvolvimento da memória, da expressividade corporal e da consciência de grupo.

4. Os sete níveis de energia de Lecoq (25 minutos)

Na sequência do workshop, foi realizada a atividade dedicada à exploração dos sete níveis de energia desenvolvidos por Jacques Lecoq, com o intuito de aprofundar a percepção corporal e a variação de intensidade expressiva nos movimentos no cotidiano e dentro das rotinas de cheerleading. Essa prática foi estruturada em duas etapas complementares: uma voltada à compreensão teórica e vivencial dos níveis no cotidiano e outra à aplicação prática dentro de uma sequência curta de cheerleading.

Inicialmente, os participantes foram conduzidos a identificar os sete níveis de energia em situações do dia a dia, simulando momentos cotidianos, como acordar, caminhar, conversar, correr ou reagir a imprevistos. Essa etapa serviu como exercício de sensibilização, permitindo que cada atleta reconhecesse, em seu próprio corpo, as diferenças sutis entre relaxamento, atenção e tensão.



Imagem 5 - Níveis de energia no cotidiano. Fonte: vídeo do próprio workshop.

Em seguida, o grupo foi direcionado a associar cada nível de energia a um momento que se encontra dentro das rotinas de cheerleading, os níveis são:

1. Sub-descontração: que se baseia na ausência quase total de energia, corpo pesado, sem resposta, que não foi encontrado momento dentro das rotinas justamente por não existir momentos de relaxamento do corpo dentro das mesmas.
2. Descontração: estado leve e aberto, movimentos soltos e fluidos, associado à pré-apresentação, momento no qual estamos prestes a entrar no tatame.
3. Economia: mínima energia para máxima clareza e precisão, foi associado a execução dos *jumps*⁷, pois é um momento em que há a necessidade de mostrar de forma bem explícita a amplitude das figuras do *jump*.
4. Firmeza: gestos decididos, presença ativa e confiante, atribuído para a grande parte da rotina por ter a necessidade da execução nítida dos movimentos.
5. Alerta: prontidão corporal, atenção e energia contida relacionado ao momento do recebimento da *flyer*⁸ depois de um lançamento ou *basket*⁹ pois é o momento de mais perigo que temos uma pessoa sendo alçada ao ar.
6. Irritação: energia intensa, gestos bruscos e carregados de emoção, direcionado ao *dance*¹⁰ que como um padrão não oficial geralmente colocado no final das rotinas sendo o momento de descarregar toda a emoção da rotina.
7. Asfixia/Tensão máxima: limite físico e expressivo, corpo rígido e sufocado, comumente observado.

Os participantes relataram as percepções de mudança entre um nível e outro, discutindo como o mesmo gesto técnico assumia qualidades expressivas distintas dependendo da energia empregada. Observou-se que os níveis intermediários (3 a 6) foram os que geraram maior identificação com a prática do cheerleading, pois equilibram clareza técnica e presença cênica.

⁷ Este termo, assim como todos que aparecerão em itálico se referem às expressões técnicas utilizadas no cheerleading conforme o glossário anexo.

⁸ Este termo, assim como todos que aparecerão em itálico se referem às expressões técnicas utilizadas no cheerleading conforme o glossário anexo.

⁹ Este termo, assim como todos que aparecerão em itálico se referem às expressões técnicas utilizadas no cheerleading conforme o glossário anexo.

¹⁰ Este termo, assim como todos que aparecerão em itálico se referem às expressões técnicas utilizadas no cheerleading conforme o glossário anexo.



Imagem 6 - Nível 6 de energia. Fonte: vídeo do próprio workshop.

Durante a vivência, atletas que inicialmente executavam os movimentos de forma automatizada começaram a compreender o impacto da energia e da intenção sobre a leitura do público. Os níveis mais altos de tensão (6 e 7) provocaram risadas e desconforto no grupo, mas também despertaram uma percepção mais apurada sobre o limite físico do corpo.

De modo geral, a atividade revelou-se fundamental para a integração entre técnica e expressividade, evidenciando que a energia não é apenas um elemento de intensidade, mas uma linguagem que comunica emoção, intenção e presença. A prática dos níveis de Lecoq permitiu que os atletas-performers do cheerleading experimentassem o corpo como instrumento de criação poética e não apenas como ferramenta técnica, fortalecendo o diálogo entre esporte e arte.

5. Mudança de estado (10 minutos)

Na etapa seguinte do workshop, o objetivo da prática foi levar os participantes a explorar como diferentes estados físicos e emocionais interferem na execução técnica e na expressividade dos movimentos no cheerleading.

Os *stunts* executaram sequências pré-definidas de cheerleading, compostas por gestos, poses e deslocamentos previamente definidos. Após algumas repetições em ritmo natural, o instrutor passou a introduzir comandos verbais de estados emocionais e físicos, solicitando que os participantes reinterpretem a mesma sequência sob novas condições expressivas. As palavras propostas como estímulo foram: raiva, lentidão, nojo, rapidez, tristeza, vento, fogo, *bounce*¹¹, água, limpo, êxtase, tédio e pesado.



Imagem 7 - Stunt representando a rapidez. Fonte: vídeo do próprio workshop.

Cada comando gerava uma transformação imediata na qualidade do movimento, no uso do espaço e na expressão facial. Ao ouvir palavras como fogo, rapidez e êxtase, os atletas intensificam o ritmo e a expansão corporal, transmitindo energia e vibração; já em estados como lentidão ou tédio, os gestos tornavam-se arrastados, desconectados e de baixa energia. Em situações como vento e água, o grupo explorou texturas corporais fluidas e imprevisíveis, aproximando-se de uma movimentação quase dançada.

¹¹ Este termo, assim como todos que aparecerão em itálico se referem às expressões técnicas utilizadas no cheerleading conforme o glossário anexo.

Durante a prática, observou-se uma alternância entre momentos de humor, espontaneidade e descoberta. Alguns participantes demonstraram facilidade em adaptar suas expressões, enquanto outros revelaram uma pequena dificuldade de executar a sequência com as alternância de expressões. No entanto, com o decorrer das repetições, o grupo passou a compreender que a variação expressiva não anula a técnica, mas a potencializa, tornando o gesto mais vivo e comunicativo.

A reflexão final revelou que muitos atletas se surpreenderam com a capacidade do corpo de narrar emoções sem a necessidade de palavras. Ao reconhecerem como pequenas mudanças de ritmo, olhar e respiração alteram a percepção da performance, os participantes ampliaram sua consciência sobre a dimensão estética do cheerleading.

Essa atividade se mostrou essencial para a integração entre emoção, técnica e presença cênica, permitindo que os atletas-performers experimentassem diferentes atmosferas corporais e compreendessem como o mesmo movimento pode adquirir significados variados a partir da energia e da intenção expressiva. A prática dialoga com os conceitos de corpo poético, no qual o gesto deixa de ser meramente funcional para se tornar portador de sentido, ritmo e emoção.

6. Contrapondo energias (20 minutos)

A última atividade do workshop foi intitulada “Contraponto de energias” e teve como objetivo principal o desenvolvimento da consciência corporal e coletiva a partir das variações abruptas de intensidade e ritmo.

Os participantes se mantiveram nos mesmos *stunts* e instruídos a executar a mesma sequência da atividade anterior. Ao longo da atividade, o instrutor passou a introduzir comandos verbais que funcionam como gatilhos de mudança imediata de energia, exigindo respostas rápidas e conscientes, mantendo os mesmos estímulos da última atividade e adicionando alguns outros poucos. As palavras eram ditas de forma aleatória, provocando mudanças abruptas de estado corporal e desafiando os participantes a alternar entre tensões extremas sem perder o controle técnico da sequência.

Essa alternância proposital e repentina possibilitou que os atletas percebessem de forma sensível a diferença entre transição gradual e abrupta, ampliando a compreensão de que o contraste pode ser uma ferramenta expressiva, e não apenas técnica. O exercício também evidenciou a importância da escuta coletiva, já que o grupo precisava responder aos estímulos simultaneamente para manter a unidade da performance.

Durante a prática, observou-se que os momentos de maior contraste geraram tanto efeitos cômicos e espontâneos quanto imagens corporais intensas e expressivas, demonstrando o potencial poético do corpo em cena. Muitos atletas relataram a dificuldade inicial de responder às mudanças súbitas, mas reconheceram que o exercício os ajudou a compreender como a energia pode ser controlada, modulada e compartilhada dentro de uma rotina.

Ao final, o grupo refletiu sobre como essa variação energética se manifesta também durante as apresentações de cheerleading, especialmente em momentos de transição entre os quadros da rotina. Assim, a atividade reforçou a noção de que a expressividade nasce da tensão entre opostos, entre o contido e o expansivo, o suave e o intenso, o rápido e o lento, o forte e o fraco, e que essa consciência é fundamental para transformar o gesto esportivo em gesto cênico e comunicativo.

7. Fechamento (5 minutos)

O workshop é concluído com uma roda de feedback, em que os participantes compartilham suas percepções sobre:

- a) Quais exercícios mais contribuíram para a expressividade?
- b) Como os níveis de energia e estados emocionais podem ser aplicados a rotinas *non-tumbling*?
- c) De que forma o trabalho artístico pode potencializar a performance esportiva?

As respostas revelaram um amadurecimento significativo na percepção corporal e expressiva do grupo. A maioria dos participantes destacou as atividades “Mudança de estado” e “Contraponto de energias” como as mais impactantes, por exigirem atenção à variação emocional e leitura coletiva dos estímulos. Segundo os atletas, essas dinâmicas os ajudaram a

compreender que pequenas alterações no tom corporal, na respiração ou na intenção do gesto já modificam completamente a energia transmitida ao público.

Alguns participantes afirmaram que, antes do workshop, não percebiam a expressividade como parte integrante da rotina, mas como algo secundário em relação à técnica. Após a experiência, relataram que passaram a entender a expressividade como elemento estratégico da performance, capaz de reforçar a energia da equipe e o engajamento com o público.

Em relação à aplicação prática dos níveis de energia de Lecoq nas rotinas *non-tumbling*, os participantes reconheceram que é possível identificar momentos de diferentes intensidades dentro de uma mesma coreografia. Alguns citaram o início da apresentação como um estado de “descontração” e preparação, enquanto os momentos de *stunts* e *dance* foram relacionados aos níveis mais altos, de “alerta” e “asfixia”. Essa compreensão ajudou o grupo a perceber que o cheerleading já contém variações energéticas implícitas, mas que a consciência sobre elas pode aperfeiçoar a expressividade coletiva e individual.

Quanto à terceira questão, sobre o diálogo entre arte e esporte, os atletas demonstraram surpresa ao perceber o quanto os jogos teatrais e os conceitos de Lecoq se aproximam da rotina de treinos. Para eles, a introdução de práticas artísticas não substituiu o rigor técnico do cheerleading, mas o potencializa, ampliando a capacidade de comunicação com o público e a coesão entre os membros da equipe. Vários relataram que passaram a “sentir o corpo de forma diferente”, com mais consciência da energia, do olhar e da relação com o outro.

De modo geral, as falas evidenciaram que o workshop foi percebido como uma experiência transformadora, tanto pela abordagem corporal quanto pela vivência coletiva. Os atletas ressaltaram a importância de continuar inserindo práticas expressivas nos treinos regulares, reconhecendo que a arte pode ser uma aliada na construção de uma performance mais viva, comunicativa e poética.

Essa escuta final confirmou a principal hipótese do trabalho: a de que o cheerleading pode se tornar um espaço de criação artística, onde o corpo não apenas executa, mas expressa, comunica e emociona.

11. Considerações finais

Este trabalho teve como propósito investigar como os princípios de jogos e técnicas teatrais com foco na pedagogia de Jacques Lecoq, especialmente os níveis de energia, podem contribuir para o desenvolvimento da expressividade corporal e facial no cheerleading universitário. A pesquisa partiu da convicção de que o corpo do atleta-performer não é apenas um instrumento de ações técnicas, mas um veículo de comunicação.

A fundamentação teórica evidenciou que o cheerleading, especialmente em sua vertente universitária, vem se configurando como uma modalidade híbrida, em que esporte e arte se entrelaçam. A categoria *non-tumbling* destaca-se nesse contexto por valorizar a expressividade, abrindo espaço para que o corpo, nesse contexto sem a exigência das acrobacias de solo, se torne o principal canal poético da performance. A pedagogia de Jacques Lecoq, com seus conceitos de níveis de energia e corpo poético, revelou-se uma referência eficaz para compreender e potencializar essa dimensão artística.

O workshop desenvolvido com atletas universitários consolidou essa articulação entre teoria e prática. As atividades propostas, inspiradas em jogos teatrais e nos fundamentos de Lecoq, mostraram-se eficazes para despertar a consciência corporal, o senso coletivo e a expressividade individual dentro do grupo.

O exercício “Andar pelo espaço” introduziu os participantes à noção de presença e escuta coletiva, fundamentais para a coordenação em grupo do cheerleading. A prática do “Espelho” aprofundou essa percepção, destacando a importância do olhar, da atenção e da intenção como formas de comunicação não verbal. No jogo da “Adição”, a dimensão lúdica associada à atenção e à memória corporal reforçou o papel da coletividade e da precisão rítmica na criação de sentido cênico.

A vivência dos “Sete níveis de energia” permitiu aos atletas compreender que a energia não se limita à força física, mas é também linguagem expressiva. Ao associar cada nível a momentos específicos das rotinas, o grupo reconheceu como diferentes intensidades de presença podem alterar completamente a leitura emocional da cena. Essa percepção foi aprofundada nas atividades “Mudança de estado” e “Contraponto de energias”, nas quais os participantes foram provocados a alternar entre estímulos emocionais e físicos de forma abrupta. As variações de ritmo e tensão revelaram que a expressividade nasce justamente do contraste, da tensão entre opostos, o leve e o denso, o rápido e o lento, o contido e o expansivo.

De modo geral, o workshop demonstrou que o corpo, quando consciente de sua energia e intenção, adquire potência comunicativa. As reações espontâneas dos participantes, os momentos de humor, desconforto e descoberta mostraram que a expressividade não é algo que se ensina mecanicamente, mas algo que se desperta pela experiência e pela escuta. Essa constatação reforça um dos princípios centrais da pedagogia de Jacques Lecoq: o corpo como fonte de criação poética.

A partir dessas experiências, foi possível concluir que o cheerleading pode ser compreendido não apenas como modalidade esportiva, mas como campo de experimentação estética e artística. O gesto técnico, quando cruzado pelo ato consciente, transforma-se em gesto expressivo e comunicativo. Assim, arte e esporte deixam de ser nixos opostos e passam a coexistir como linguagens complementares, ambas mediadas pela presença do corpo.

Do ponto de vista pedagógico, esta pesquisa propõe um esboço de modelo de treinamento aplicável a equipes universitárias, capaz de integrar à formação expressiva e o desenvolvimento técnico. O estudo também contribui para ampliar o entendimento sobre o papel da energia, da expressividade e da teatralidade dentro das rotinas competitivas, oferecendo subsídios para treinadores, coreógrafos e atletas repensarem o processo de criação no cheerleading.

Em termos acadêmicos, o trabalho reforça a importância da interdisciplinaridade entre arte e esporte, mostrando que o corpo em movimento é um território de diálogo entre precisão

e imaginação. As ideias de Lecoq, ao serem aplicadas a uma prática esportiva, evidenciam que o treinamento expressivo pode enriquecer a performance técnica, tornando os gestos mais autênticos e potentes.

Encerrar este trabalho é, de certa forma, reconhecer que ele não se encerra em si, mas continua vivo em cada corpo que o experimenta. Durante a pesquisa, percebi que minha trajetória no cheerleading e na dança se transformou também em um campo de investigação daquilo que Lecoq chama de “poética do movimento”. Cada treino, cada rotina e cada criação coletiva tornaram-se espaços de escuta. O que antes era apenas execução tornou-se expressão, e o corpo do atleta-performer, nesse contexto, é um corpo que sente, comunica e cria, um corpo que transforma o esporte em poesia.

Assim, mais do que um estudo teórico, este trabalho se estabelece como uma vivência: um diálogo entre o gesto técnico e o gesto expressivo, entre o corpo atleta e o corpo artista. E é nesse lugar, que o cheerleading revela sua verdadeira potência: ser, ao mesmo tempo, força e arte, precisão e emoção, corpo e presença.

Bibliografia

BORGES, Letícia Mendes. **Cheerleading na Universidade Federal de Uberlândia: ascensão e fatores motivacionais dos atletas.** 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel e Licenciatura em Educação Física) - Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2019.

BRITO, Hana Barros Bezerra Lôbo de; SANTANA, Levy Aniceto. **Análise da postura e da flexibilidade de atletas de cheerleading.** *Fisioterapia Brasil*, v. 18, n. 1, p. 12-18, 2017.

CUNHA, Andreas Bredariol da. **Uma breve história do cheerleading no Brasil.** 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, 2019.

INTERNATIONAL ALL STAR FEDERATION (IASF). **Cheerleading scoring system overview 2024-2025.** Disponível em: <https://iasfworld.com>. Acesso em: 11 nov. 2025.

INTERNATIONAL ALL STAR FEDERATION (IASF): **Global Scoring System - Overview. 2024.** Disponível em: https://www.iasfworlds.net/wp-content/uploads/2024/01/IASF_Scoring_System_Global.pdf Acesso em 11 nov. 2025.

LECOQ, Jacques. **O corpo poético: uma pedagogia da criação teatral.** Tradução de Cláudia Müller Sachs. 2. ed. São Paulo: Perspectiva, 2010.

LECOQ, Jacques. **Uma pedagogia da criação teatral.** Tradução de Fernando Yamamoto. 2. ed. São Paulo: Edições Sesc São Paulo, 2021.

MULLARKEY, Lisa. **Cheerleading basics.** Berkeley Heights, NJ: Enslow Publishers, 2010.

NOVAES, V. K. H.; MORAES, L. C. L.; SANTANA, W. F.; LIMA, L. B. Q. **Panorama do cheerleading no Brasil: uma revisão integrativa.** *Lecturas: Educación Física y Deportes*, Buenos Aires, v. 29, n. 318, p. 109–125, nov. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.46642/efd.v29i318.7430>. Acesso em: 10 abr. 2025.

SALES, Romilsom Teodoro. **Cheerleading esportivo para iniciantes.** 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) - Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, 2023.

STEENHOEK, Jori; KOERSELMAN, Rebecca. **Cheerleading: A Reflection of Changing Gender Norms in Sport.** [S.l.: s.n.], [S.d.].

WRIGHT, Jeff. **The guide to cheerleading.** Tampa: University of South Florida, 2011.

Anexo A - GLOSSÁRIO

BASE: atleta que oferece suporte para realizar a elevação, sustentação e arremesso/lançamento do(a) flyer acima da superfície de apresentação. Este deve estar em contato direto com a superfície e não pode estar em posição invertida ou em ponte (da ginástica). Se houver somente uma pessoa embaixo do(a) flyer, independentemente da posição das mãos, automaticamente é considerada base.

BASKET TOSS (LANÇAMENTOS/ARREMESSOS): grupo de quatro ou cinco pessoas (um(a) flyer, duas ou três bases e um(a) spotter) formado exclusivamente para lançar ou arremessar o(a) flyer.

BOUNCE (RESSALTAR / BALANÇAR / BALANÇO): movimento de afundar, aprofundar, agachar ou realizar agachamento com intenção de impulsionar/acelerar verticalmente o(a) flyer para realizar uma transição durante a fase de inércia.

DANCE (DANÇA): habilidades variadas de dança, com ou sem a presença de motions, que demonstram alto nível de entusiasmo e energia, incorporando diferentes elementos visuais, variações de planos, formações e movimentações de chão, com técnica, sincronia, velocidade e complexidade de movimentos individuais e colaborativos.

FLYER / TOP PERSON: atleta elevado(a), sustentado(a) e arremessado(a)/lançado(a) pelas bases acima da superfície de apresentação. Podem ser elevados(as) através do apoio de suas bases por um ou dois pés, pelo tronco, pernas ou mãos. É possível a combinação desses apoios, desde que sigam as regras de cada nível.

JUMPS (SALTOS): realizados geralmente de forma sincronizada, através da impulsão dos membros inferiores contra a superfície de apresentação, sem envolver movimentos em que o quadril passe sobre a cabeça (posição invertida). Caracterizam-se por posições ou figuras realizadas através de variações no posicionamento dos braços e pernas durante a fase aérea. Alguns podem ser comparados aos saltos básicos ginásticos, como salto *Tuck* (grupado), *Pike* (carpado) e *Toe Touch* (afastado).

SHOWMANSHIP: refere-se à capacidade de demonstrar entusiasmo genuíno, confiança e alto nível de energia e excitação, transmitindo essa energia ao público e aos juízes durante uma rotina.

STUNTS (ELEVAÇÕES): formações de duas a cinco pessoas que elevam, sustentam ou arremessam/lançam um(a) flyer/top person.