

O PARADOXO DOS ESPORTES ESTÉTICOS: BENEFÍCIOS E VULNERABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA MULHERES JOVENS - UMA REVISÃO LITERÁRIA

HAGERS, Amanda Maria¹; JOAQUIM, Glória Stefany Dantas¹; ARAUJO, Samya Lima Rocha de¹; MATOS, Roberta Priscila Baccili Castilho².

¹Dicante do curso de Medicina da Uninassau campus Vilhena-RO.

²Médica formada pela instituição Uninassau campus Vilhena-RO.

hagersamanda@gmail.com

Introdução: Os esportes estéticos caracterizam-se pela valorização do desempenho físico e aparência corporal, expondo atletas a constantes avaliações relacionadas à imagem, técnica e performance. Nesse contexto, o *cheerleading* destaca-se como uma modalidade que combina elementos de dança e ginástica, exigindo elevado preparo físico. Embora a prática esportiva esteja associada a benefícios psicológicos importantes, a pressão estética pode favorecer o desenvolvimento de sofrimento emocional, especialmente entre mulheres jovens. **Objetivo:** Analisar, por meio de revisão da literatura, o paradoxo existente nos esportes estéticos, com enfoque no *cheerleading*, abordando simultaneamente os benefícios psicológicos e as vulnerabilidades emocionais associadas à prática da modalidade. **Métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura, realizada a partir de artigos publicados entre 2020 e 2026 nas bases de dados PubMed, ScienceDirect e Scielo. Foram utilizados os descritores em inglês e português: “*cheerleading*”, “*aesthetic sports*”, “*mental health*”, “*female athletes*”, “*body image*”, “*anxiety*”, “*depression*” e “*eating disorders*”. Foram incluídos estudos relacionados à saúde mental de atletas femininas praticantes de *cheerleading* e outros esportes estéticos, priorizando publicações recentes e estudos observacionais. **Resultados:** Os estudos analisados demonstraram que o *cheerleading* promove benefícios psicológicos relevantes, como fortalecimento da autoconfiança e desenvolvimento do senso de pertencimento social. A prática da modalidade mostrou impacto positivo no suporte interpessoal e na percepção de capacidade física das atletas. Entretanto, nota-se importante associação entre esportes estéticos e vulnerabilidades psicológicas. A constante pressão relacionada ao corpo e à aparência física favoreceu maior insatisfação corporal, ansiedade de desempenho e risco aumentado para transtornos alimentares. Observou-se que ambientes excessivamente competitivos podem intensificar sentimentos de inadequação, baixa autoestima e sofrimento psíquico. **Discussão:** O *cheerleading* representa de forma expressiva o paradoxo dos esportes estéticos. Ao mesmo tempo em que a modalidade favorece benefícios emocionais importantes por meio da prática esportiva e da interação social, também expõe atletas femininas a padrões corporais rígidos e cobranças psicológicas intensas. Dessa maneira, os efeitos sobre a saúde mental dependem diretamente do equilíbrio entre incentivo esportivo saudável e pressão estética excessiva. **Conclusão:** O *cheerleading* apresenta influência complexa sobre a saúde mental feminina, caracterizando um verdadeiro dilema entre a promoção de bem-estar psicológico e vulnerabilidade emocional. Assim, torna-se fundamental desenvolver estratégias preventivas e ambientes esportivos mais saudáveis, capazes de proteger a saúde mental dos atletas sem comprometer os benefícios proporcionados pelo esporte.

Palavras-chave: Saúde mental. Atletas. Imagem corporal. Estresse psicológico. Autoimagem.