

Entre fitas, arcos e medalhas, ginasta de São Caetano constrói trajetória de sucesso

Redação

Fernanda Alvaz, 17 anos, sonha com os Jogos Olímpicos e destaca o apoio da família na carreira



Em um universo repleto de giros, saltos e movimentos que exigem extrema precisão, a jovem Fernanda Regalo Alvaz, 17 anos, transforma talento e disciplina em conquistas marcantes. Com inúmeros títulos, ela acumula resultados que refletem 11 anos de dedicação à modalidade.

Integrante da ADGRSCS (Associação Desportiva de Ginástica Rítmica de São Caetano), a atleta conheceu o esporte ainda na infância, por incentivo dos pais, e se identificou com a dança e o manejo dos aparelhos.

A primeira grande experiência aconteceu em 2022, quando a ginasta foi selecionada para representar a Seleção Brasileira no Campeonato Sul-Americano, em Paipa, na Colômbia. Na competição, conquistou prata no individual geral e ouro por equipes e na fita. “Foi muito gratificante. Ter sido convocada mesmo sendo a mais nova da equipe foi especial”, disse.

Em 2023, foi a vez de garantir o bronze por equipes no Pan-Americano Júnior, em Guadalajara, no México. Já em 2024, voltou ao pódio na Guatemala, com duas pratas, na bola e nas maçãs, e um bronze por equipes. No Sul-Americano de 2025,

em Cochabamba, na Bolívia, garantiu ouro por equipes e prata no individual geral. Ela também acumula cinco títulos estaduais.

O resultado mais recente veio no Troféu Brasil, organizado pela CBG (Confederação Brasileira de Ginástica) e realizado em Florianópolis, Santa Catarina, onde a atleta conquistou o vice-campeonato no individual geral, com a nota de 97,300. Ela ainda garantiu outras duas medalhas de prata, nas maçãs e na fita, e uma de bronze, no arco. “A competição foi diferente este ano, pois competimos nos quatro aparelhos num único dia e, no seguinte, já seriam as finais. Não tínhamos muito tempo para treinar, então fizemos algumas adaptações. Apesar da intensidade, fui muito bem”, disse.

O apoio da família foi fundamental para que a ginasta seguisse na modalidade. “Quando eu estava na base, eu falava para minha mãe que queria parar por não saber fazer uma estrelinha. Ela dizia: ‘Se daqui a três aulas você não conseguir fazer a estrelinha, eu te tiro da ginástica’. Aí eu chegava nas aulas e conseguia fazer. Meus pais sempre me apoiaram em todas as decisões que eu tomei”, contou.

CONFIANÇA

A treinadora Fabiana Neves Rubini, 50 anos, destaca a evolução da atleta, principalmente no equilíbrio emocional. “Ela (Fernanda) já teve altos e baixos e caiu para subir várias vezes. Agora, acho que ela também já se entende e sabe controlar as emoções dela. Ela sabe do que é capaz e acredita no que pode fazer”, avalia.

A rotina de preparação inclui treinos de ginástica e academia quatro vezes por semana, com foco no desenvolvimento da força, uma das principais exigências físicas da modalidade. Além disso, Fernanda busca referências em atletas estrangeiras para aprimorar suas apresentações, como a israelense Meital Sumkin, uma das ginastas mais promissoras da nova geração e a favorita da jovem.

O próximo passo é seguir disputando torneios de alto nível. Entretanto, o grande sonho de Fernanda é disputar os Jogos Olímpicos, objetivo que permanece no horizonte. A técnica considera, porém, que a edição de 2028, em Los Angeles, nos Estados Unidos, pode ser prematura e que a ginasta ainda tem etapas importantes de desenvolvimento pela frente.

“Eu acho que essa competição está muito cedo para ela. A longevidade na ginástica aumentou de forma absurda, pois, há poucos anos, as ginastas paravam de treinar com 18 ou 20 anos. Hoje, temos atletas que competem até os 25 ou 26 anos. Acredito que, em 2032, em Brisbane, na Austrália, algumas vagas estarão abertas, e ela vai brigar por esse espaço.”

Fernanda também destaca o impacto do esporte em sua formação. “É uma parte muito importante da minha vida. Não me vejo mais sem fazer isso. A ginástica abriu muitas portas e me ajudou a amadurecer”, conclui.

<https://www.dgabc.com.br/Noticia/4352356/entre-fitas-arcos-e-medalhas-ginasta-de-sao-caetano-constroi-trajetoria-de-sucesso>

Veículo: Online -> Site -> Site Diário do Grande ABC - Santo André/SP

Seção: São Caetano