

Saúde em CAMPO

Você calça as chuteiras e seu corpo ganha de goleada. É que o futebol dribla a hipertensão e o diabete, aumenta a massa muscular e queima calorias de montão — muito mais do que a corrida!

por ANGELO MASSAINE | design EDER REDDER | fotos BETO HACKER

O jogador recebe a bola e, ágil, entorta o zagueiro, deixando-o pra trás. Depois pára, toca para o companheiro e corre em direção ao gol rival, escapando da marcação. Já na grande área, ganha de presente um cruzamento. A bola viaja e gentilmente pousa em seu peito. Antes que ela caia na grama o jogador mira, dispara o chute e... pra fora! A bola mergulha na arquibancada. Se a torcida não pôde comemorar, ao menos o corpo dele vibra e lhe agradece pelo esforço. Não é preciso ser profissional para disputar partidas assim e, com o devido condicionamento físico, conquistar uma série de benefícios para a saúde.

Pesquisadores da Universidade de Copenhague, na Dinamarca, idealizaram uma competição, digamos, científica entre futebol e corrida. Para isso selecionaram 37 homens de 20 a 40 anos que não praticavam esses esportes regularmente. Catorze deles jogaram bola uma hora por dia, de duas a três vezes por semana. Os restantes foram divididos em dois grupos — um de corredores que se exercitaram na mesma frequência e um outro que não fez nenhuma atividade. Depois de três meses os cientistas observaram que os futebolistas, com exceção dos goleiros, perderam mais peso e obtiveram mais massa muscular do que os praticantes da corrida. O que explica tanta vantagem? Os movimentos que

o jogador é obrigado a fazer. Ele dá um pique, caminha, salta para cabecear a bola e corre para tirá-la do oponente.

“Esportes como o futebol, que trabalham com resistência e velocidade, são mais completos que exercícios isolados”, afirma o fisiologista Paulo Zogaib, da Universidade Federal de São Paulo. “O bate-bola exige corridas intensas, aceleração, desaceleração, uma variação de deslocamentos e isso faz gastar muita energia”, diz o ortopedista Ricardo Cury, da Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo. O futebol também fortalece as articulações, desenvolve a coordenação motora e estimula a produção de células ósseas. Um bom motivo para as mulheres, mais suscetíveis à osteoporose, aderirem ao esporte.

“Com frequência e intensidade adequadas à idade, a atividade aumenta a capacidade de receber oxigênio e economiza o trabalho cardíaco”, conta o delegado da Sociedade Brasileira de Cardiologia Serafim Borges, que é médico do Flamengo, no Rio de Janeiro. Sem falar que melhoraria a circulação sanguínea periférica e até diminuiria a resistência à insulina. Mas calma antes de pisar no campo. Os especialistas reforçam que as benesses do esporte mais popular do Brasil só aparecem de fato quando o indivíduo se prepara para jogar. E é sobre isso que falaremos no segundo tempo desta reportagem. »





FUTEBOL

O trabalho dos cientistas dinamarqueses constatou que os praticantes desse esporte — tirando os goleiros — perderam em média 3,5 quilos de gordura e ganharam mais de 2 quilos de massa muscular em três meses. Além disso, nas entrevistas, o futebol derrotou a corrida no quesito lazer. Quando questionados sobre as dificuldades do esporte, os jogadores não o consideraram um fardo.

CORRIDA

Os voluntários que correram perderam cerca de 2 quilos de gordura no mesmo período de três meses e não apresentaram alterações relevantes com relação à massa muscular. Mas, assim como o futebol, a atividade se mostrou eficaz no ajuste da pressão arterial e no combate à resistência à insulina, problema que desencadeia o diabetes.

X

NA QUADRA, NA GRAMA E NA AREIA

Os resultados do futebol para o organismo não dependem muito do tipo de piso, mas, claro, cada um deles tem suas peculiaridades. "No salão as distâncias menores exigem maior velocidade", lembra Paulo Zogaib. Nessa modalidade também há maior impacto com o chão. Já as quadras de futsal e

futebol society podem apresentar maior aderência ao solo, facilitando o aparecimento de lesões. A areia requer um grande trabalho das pernas devido à superfície irregular. Os gramados, por sua vez, contam com campos maiores, o que pede mais preparo do pretenso atleta.