Futebol é lazer e esporte, não oportunidade para conflito e briga

Presidente da Internacional Stress Management diz que pessoas muito competitivas precisam se controlar para proteger a saúde

"Há adultos que fazem questão de ganhar até quando estão jogando com crianças." A afirmação é de Ana Maria Rossi, que preside a International Stress Management Association (ISMA/BR). Ela alerta para os riscos decorrentes de levar qualquer disputa "a ferro e fogo", provocando brigas no jogo de futebol no campo de várzea e mesmo gerando um nível de estresse que pode desencadear um evento cardiovascular.

A especialista diz que embora a competitividade seja uma característica vista como positiva em muitas profissões, quando se torna compulsiva é fator negativo, perigoso e precisa ser controlada. "Há quem leve a competição para qualquer situação, chegando a atitudes tão sem sentido como apostar consigo mesmo se, andando a pé, ao lado de um congestionamento, consegue chegar à esquina antes de um automóvel."

A competição compulsiva não deve ser confundida com a competição saudável, diz ela, que tendo sido maratonista lembra que buscava se superar, fazendo o percurso cada vez em menos tempo, na prática competindo consigo mesma. "O problema é quando a pessoa perde o contato com a realidade, esquece os limites, se torna agressiva e provoca brigas, atribuindo sempre ao 'outro' a culpa do próprio fracasso." ■

Gerenciamento de estresse

Para Ana Maria Rossi, o primeiro passo é conscientizar o "briguento" de que ele tem um problema, que não deve ver o lazer como competição acirrada. A tensão excessiva eleva o enrijecimento muscular, a dor de cabeça, a pressão, a frequência cardíaca e o nível de ansiedade, podendo ser um gatilho para um AVC ou infarto.

O complicador é que a tendência do supercompetitivo é negar que sua condição é patológica e se voltar contra quem tenta ajudar. Quando a pessoa admite sua propensão à agressividade, pode se controlar com técnicas de relaxamento, respiração abdominal, yoga, tai-chi-chuan, pilates ou alongamento. "Há casos, em que é necessário auxílio profissional de um psicólogo, porém o apoio da família é fundamental."

Ana Maria Rossi explica que a receita é relaxar, pensar que o resultado de um jogo ou uma disputa não é questão de vida ou morte e que certamente amanhã será outro dia.

Como se alimentar antes, durante e depois desta pratica esportiva - futebol

*Andrea Zaccaro de Barros**

A prática de atividade física representa a chave para manutenção da saúde e do bem estar e é necessário um ajuste da dieta habitual para melhor desempenho. Considerando um consumo adequado de nutrientes durante o dia, algumas recomendações são importantes para aqueles que praticam esporte.

Para iniciar o exercício é importante estar bem hidratado e com o "tanque" cheio de carboidrato – combustível principal para tal modalidade. Coma ao menos uma hora antes pães, torradas, bolachas, aveia em flocos ou bolo, porém com pouca fibra ou gordura. Ambos atrapalham a absorção do carboidrato e diminuem a quantidade de energia necessária para o jogo, além de estimular a função intestinal. Como exemplos, se o jogo for pela manha ou final do dia, um lanche com pão branco ou bolo simples com iogurte desnatado ou suco coado são ótimas opções.

Durante o jogo a preocupação principal é manter a hidratação para evitar o superaquecimento. Beba de 500 a 1000ml de água. Com a transpiração excessiva, intercale com isotônicos para manter a quantidade de sais minerais perdidos no suor. Estes também possuem uma quantidade de carboidrato (média de 30g em 500ml) que funcionam como repositor energético. O combustível da refeição anterior pode suportar até uma hora de jogo, mas caso ultrapasse esse tempo, a recomendação é de 30 a 60g de carboidrato por hora, que pode ser em forma de maltodextrina, isotônico, gel de carboidrato ou até bolachas nos intervalos, sempre com uma boa quantidade de água.

Depois do jogo é hora de recuperar o músculo e deixa-lo pronto para a próxima partida. Este processo leva cerca de 2 dias e a alimentação deve fornecer proteína – material de construção e carboidrato – energia para o processo.

Coma um sanduiche com pão de forma e recheio de atum ao natural, peito de frango ou frios magros ou até um prato de massa com molho simples e filé de frango grelhado, por exemplo. Caso a refeição demore mais de 2 horas após o termino da partida, mantenha o uso de carboidrato (maltodextrina, isotônico ou pão/bolo), pois a falta do mesmo prejudicará todo o processo de recuperação. Mantenha a cada 3 horas as refeições como de costume, podendo inserir as fibras e gorduras como azeite ou óleo. ■

Andrea Zaccaro de Barros *é Presidente da Associação Brasileira de Nutrição Esportiva*