

ESPORTES



Parada forçada das atividades dos times profissionais gaúchos levanta questionamentos sobre os impactos físicos nos atletas. Especialista alerta para riscos de lesões com a quebra da rotina e explica como trabalharia um retorno seguro às competições

Existe ponto de equilíbrio?

VICTOR PARRINI

Personagens do esporte de alto rendimento do Rio Grande do Sul vivem um dilema a respeito do impacto da parada forçada sofrida pelos times gaúchos. É possível voltar a competir sem sentir o intervalo forçado? Um especialista no assunto responde.

Fisiologista do Real Brasília, representante do DF na Série D do Brasileiro e na elite feminina, Pedro Hugo explica: duas semanas são suficientes para o atleta ter queda de resistência. “A interrupção promove a diminuição da performance e pode levar a mais lesões. A inatividade faz com que o condicionamento aeróbio se reduza significativamente”, comenta o profissional, há mais de 40 anos no futebol.

Ele, porém, afasta o discurso de terra arrasada. “Com a intervenção do fisiologista e a participação do preparador físico, que possuem dados das avaliações realizadas na pré-temporada, é possível resgatar essas bases fisiológicas e, de forma bem planejada, e sistematizar ações que permitam a recuperação das capacidades físicas e técnicas”, ressalta.

O profissional destaca a interação entre fisiologia, preparação física, fisioterapia e nutrição. “São de grande valia, visto os riscos de lesões, além do impacto no risco de ganho de percentual de gordura, com a diminuição do gasto calórico diário. A ansiedade na quebra de rotina também proporciona aumento da gestão de alimentos”, alerta.

Embora o período pareça curto, Pedro Hugo chama a atenção para possíveis lesões, principalmente musculares, e para mudanças cerebrais a partir de 10 dias sem atividades, baseadas em estudos sobre a redução do fluxo sanguíneo, associada à memória e emoção.

A intensidade da retomada também pode ser dúvida. Para Pedro Hugo, primeiramente, é necessário os atletas seguirem ativos e, na sequência, focar em atividades faseadas: aeróbica, importante no fornecimento de oxigênio para os músculos; treinamento resistido para tratar a rápida regressão dos músculos; e coletiva em campo, focada no trabalho coletivo.

Lucas Uebel/Grêmio FBPA



Comportamento físico dos atletas é um ponto sensível no retorno às atividades: o atacante venezuelano Soteldo teve lesão muscular recente

Jogos pendentes			
Série A			
Cruzeiro x Internacional		Caxias-RS x Confiança-SE	
Grêmio x Criciúma		Ferroviário-CE x São José-RS	
Juventude x Atlético-GO		Ypiranga-RS x Figueirense-SC	
Atlético-MG x Grêmio		Botafogo-PB x São José-RS	
Internacional x Juventude		Ypiranga-RS x Caxias-RS	
Fluminense x Juventude		Aparecidense-GO x Ypiranga-RS	
Grêmio x RB Bragantino		São José-RS x Athletic-MG	
Cuiabá x Internacional		Tombense-MG x Caxias-RS	
Internacional x São Paulo		Série D	
Internacional x São Paulo		Hercílio Luz-SC x Avenida-RS	
Juventude x Vitória		Brasil-RS x Barra-SC	
A definir – Flamengo x Grêmio		Novo Hamburgo-RS x Concórdia-SC	
Série C		Avenida-RS x Novo Hamburgo-RS	
Náutico x Ypiranga-RS		Cianorte-PR x Brasil-RS	
São José-RS x Volta Redonda-RJ		Avenida-RS x Cianorte-PR	
Sampaio Corrêa-MA x Caxias-RS		Novo Hamburgo-RS x Brasil-RS	
		Cianorte-PR x Novo Hamburgo-RS	
		Brasil-RS x Avenida-RS	
		Copa do Brasil	
		Internacional x Juventude	
		Grêmio x Operário/PR	
		Athletico-PR x Ypiranga-RS	
		Juventude x Internacional	
		Libertadores	
		8 de maio – Huachipato x Grêmio	
		15 de maio – Grêmio x Estudantes	
		Copa Sul-Americana	
		7 de maio – Real Tomayapo x Inter	
		16 de maio – Internacional x Delfín	
		A1 Feminino	
		Internacional x São Paulo	
		Internacional x Ferroviária-SP	
		Santos x Grêmio	
		Avaí/Kindermann x Internacional	
		Grêmio x América-MG	
		Atlético-MG x Grêmio	
		Internacional x Red Bull Bragantino	
		A2 Feminino	
		Juventude x Doce Mel BA	
		Bahia x Juventude	
		Juventude x Mixto-MT	
		Minas Brasília x Juventude	
		A3 Feminino	
		SERC Brasil-RS x Coritiba	
		Coritiba x SERC Brasil-RS	

Presidente da CBF vê prejuízo em paralisação

O presidente da Confederação Brasileira de Futebol (CBF), Ednaldo Rodrigues, afirmou que a entidade acatará a possível decisão dos clubes em relação à paralisação do Campeonato Brasileiro por causa das enchentes no Rio Grande do Sul, mas alertou que a ação pode ser prejudicial para a sequência do futebol nacional.

“Temos um calendário difícil e a paralisação pode tornar tudo ainda mais difícil”, disse Ednaldo, em entrevista ao portal GE. O dirigente ressaltou que a decisão será tomada na reunião extraordinária marcada para o dia 27, que contará com a presença de presidentes dos 20 times da Série A do Campeonato Brasileiro.

Na segunda-feira, os 11 times vinculados à Liga Forte União pediram oficialmente a interrupção do torneio. O posicionamento de Athletico-PR, Atlético-GO, Botafogo, Criciúma, Cruzeiro, Cuiabá, Fluminense, Fortaleza, Internacional, Juventude e Vasco é seguido por Atlético-MG, Red Bull Bragantino, Grêmio e Corinthians.

“Depois de colocar todos esses pontos para que eles (clubes) definam, não tenho como ficar contrário, porque nossa gestão é democrática. Vamos mostrar o contraditório dessa paralisação, mas vamos respeitar a decisão dos clubes”, enfatizou Ednaldo.

Projetando prosseguimento do Brasileiro, o Internacional retomou as atividades após 12 dias. Os trabalhos foram realizados no complexo esportivo da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. (PUC-RS), pois o CT Parque Gigante e o Beira-Rio seguem sem condições mínimas devido às enchentes.

O Grêmio também planeja retorno aos treinos. Diferentemente do Inter, a equipe deve se concentrar em Atibaia, no interior de São Paulo, e usufruir das estruturas do Bragantino.

SALTOS ORNAMENTAIS

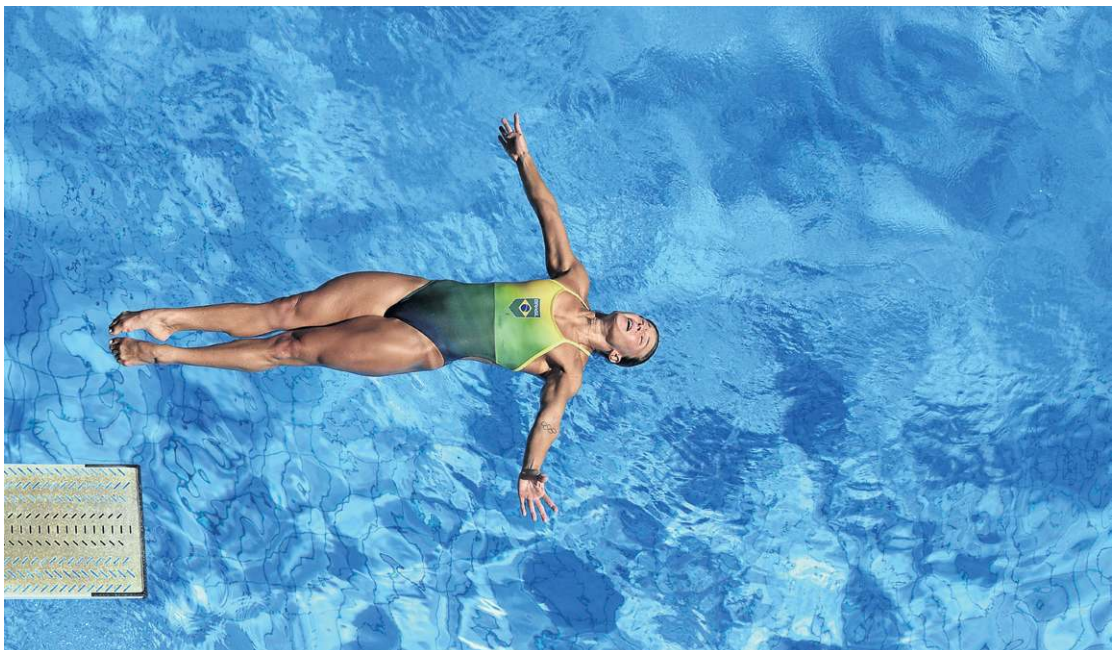
DF é palco do Troféu Brasil

ARTHUR RIBEIRO*

Brasília é a capital dos saltos ornamentais, de hoje até domingo, para a disputa do Troféu Brasil. O Centro Olímpico da Universidade Brasília (Unb) será casa dos melhores atletas do país e palco para a disputa por vaga para representar a Seleção no Campeonato Sul-Americano de Cali, na Colômbia, entre 23 e 27 de setembro. O torneio internacional, inclusive, será o primeiro rumo ao próximo ciclo olímpico, de olho nos Jogos de Los Angeles-2028. A competição no Planalto Central é aberta ao público e terá transmissão diária no canal da Saltos Brasil no YouTube. As decisões e semifinais serão exibidas na TV pela BandSports.

Entre os candidatos ao pódio, os holofotes se concentram em Ingrid Oliveira, principal atração do evento. A carioca de 28 anos estará presente na Olimpíada de Paris-2024 e a competição

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



Paraibana radicada no DF, Luana Lira representa a capital federal no Troféu Brasil, no Centro Olímpico da UnB

em Brasília é a última antes dos Jogos. Até o início das atividades em solo francês, ela fará treinamentos específicos na Polônia. “Estamos vindo de um training camp em Toronto e de alguns dias em Paris, então é importante adquirir ritmo de competição. Espero saltar bem aqui em Brasília”, comentou Ingrid Oliveira.

Outro brasileiro que estará presente no palco olímpico é Isaac Souza, que, apesar de estar no DF, não irá competir em razão de

uma pequena lesão no cotovelo esquerdo. Quando o assunto é o quadradinho, Luana Lira, paraibana radicada em Brasília e presente em Tóquio-2020, é a representante da capital no Troféu Brasil. Ao todo, o evento terá 58 atletas, oriundos de oito clubes — dois deles da capital, Instituto Pro Brasil (DF) e Mackenzie.

Outro destaque do DF é a estrutura da Universidade de Brasília. O local virou referência na modalidade devido ao

complexo de ponta disponível no Centro Olímpico, com piscinas e plataformas que atendem todas as categorias. As competições são feitas em trampolins de 1m e 3m e na plataforma de 10m, incluindo masculino, feminino, sincronizada, sub-15 e sub-17. Os melhores acima do índice mínimo serão convocados para o Sul-Americano.

*Estagiários sob supervisão de Victor Parrini

VÔLEI

Brasil estreia na Liga das Nações com vitória

NANA ADNET*

Com apoio da torcida no Ginásio Maracanãzinho, a Seleção feminina de vôlei iniciou a jornada na Liga das Nações (VNL) com resultado positivo. Na estreia contra o Canadá, ontem, o Brasil garantiu o triunfo por 3 sets a 1, parciais 26/24, 23/25, 26/24 e 25/12. Ao contrário a equipe comandada por Zé Roberto Guimarães, as canadenses ainda não estão classificadas para os Jogos de Paris-2024 e encaram o torneio como a última chance.

O duelo entre Brasil e Canadá fechou a noite de inauguração da etapa da Liga das Nações no Rio de Janeiro. Antes, a China bateu a Coreia do Sul por 3 sets a 0. Hoje, dois jogos agitam o Maracanãzinho. Às 17h30, os Estados Unidos medem forças com a Tailândia. Às 21h, a Sérvia duelam com a República Dominicana.

O próximo compromisso do Brasil será contra Coreia do Sul, amanhã, às 14h. A Liga das Nações é disputada por 16 países na primeira fase. A classificatória é dividida em três semanas.

Maurício Val/FV Imagens/CBV



A central brasileira Júlia Kudless contribuiu com sete pontos ontem

Antalya, na Turquia, e Rio de Janeiro recebem as primeiras partidas até 19 de maio. De 28 de maio a 2 junho, a bola subirá em Macau, na China, e em Arlington, nos Estados Unidos. A fase inicial será fechada em Hong Kong, na China, e Fukoka, no Japão, entre 11 e 16 de junho. Cada seleção jogará 12 partidas, e as oito melhores seleções avançam para o mata-mata na Tailândia (20/6 a 26/6).