

ESPORTES

correio braziliense.com.br/esportes - Subeditor: Marcos Paulo Lima E-mail: esportes.df@dabr.com.br Telefone: (61) 3214-1176

Brasília visita o Mogi

Derrotado por 94 x 79 pelo São José na primeira partida do ano, Brasília volta, hoje, à quadra do Novo Basquete Brasil (NBB). Às 20h, a bola sobe para o duelo contra o Mogi no Ginásio Professor Hugo Ramos, na Grande São Paulo. O time do Distrito Federal é o terceiro colocado do torneio, enquanto os paulistas ocupam a 16ª posição. O retrospecto geral do confronto é desfavorável à equipe da capital: oito derrotas em 11 jogos. Porém, no primeiro turno, venceu por 86 x 80.

LONGEVIDADE LeBron James quebra recordes aos 40 anos. Quase "quarentão", Cristiano Ronaldo persegue o milésimo gol; Messi foi MVP da MLS aos 37; Djokovic segue faminto, enquanto Hamilton inicia era na Ferrari: explicamos os fenômenos

Máquinas humanas

Maurenilson Freire/CB/D.A. Press



VICTOR PARRINI

Messi, Djokovic, LeBron, Cristiano Ronaldo e Hamilton têm, juntos, mais de 1,2 bilhão de seguidores no Instagram

Elas são tão programados para vencer e quebrar recordes que até parecem ter sido feitos em laboratório. LeBron James,

Cristiano Ronaldo, Lionel Messi, Novak Djokovic e Lewis Hamilton não são mais garotos, mas se comportam nas quadras, campos e pistas como se fossem imparáveis. Entram no ano novo com motivação nova.

Mais velho da turma de atletas fora de série, LeBron completou 40 anos em 30 de dezembro. Gaba-se de estabelecer um recorde atrás do outro. Nesta temporada, tornou-se o primeiro pai a jogar ao lado do filho da NBA. Está na 22ª temporada na liga norte-americana e arrisca assumir o posto do que desfilou em mais edições. Aos 39 anos, Cristiano Ronaldo busca o milésimo gol e ensaia repetir o Rei Pelé e Romário. Nas contas do astro, faltam 83 bolas na rede para alcançar o objetivo. CR7 entrará no time dos quarentões em 5 de fevereiro.

Dois anos mais novo, Lionel Messi acaba de ser eleito o jogador mais valioso (MVP) da Major League Soccer, dos Estados Unidos. Em 2024, foram 36 participações em gols em 25 partidas — 23 bolas na rede e 13 passes

na medida para companheiros. O jogador eleito o melhor do mundo oito vezes pela Fifa não dá indícios de que parará. Por enquanto, caminha para disputar a sexta Copa do Mundo e colocar a Argentina na briga pelo tetra.

Maior campeão da Fórmula 1 ao lado de Michael Schumacher, com sete títulos, Lewis Hamilton chegou aos 40 anos em 7 de janeiro. Neste ano, sairá da zona de conforto. Trocou 12 anos de Mercedes, 245 corridas e 84 vitórias pelo desafio de ser o cara da Ferrari. Recordista de títulos de Grand Slams, com 24 troféus, Novak Djokovic promete seguir dificultando a vida dos jovens concorrentes, como o italiano Jannik Sinner e o espanhol Carlos Alcaraz. O sérvio está na busca pelo 11º caneco no Australian Open.

A longevidade em alto nível desses craques chama a atenção e levou o *Correio* a recorrer a especialistas para explicar o porquê de essas máquinas não pararem. Médico do Palmeiras por 25 anos e chefe

de medicina esportiva do Pinheiros, Dr. Paulo Zogaib analisa que o envelhecimento em alto nível depende de vários aspectos, como genético, psicológico e comportamental. O histórico de lesões também é fundamental para nortear a carreira de extraclases. "Desde a base, a prescrição e a carga de treinamento tem sido muito mais qualificada e, principalmente, individualizada. O controle dessa sobrecarga durante a carreira faz com que haja rendimento maior e risco menor de lesões. Esses atletas de altíssimo rendimento são a soma de todos os variáveis, é um conjunto de fatores que acaba determinando um desempenho tão espetacular", analisa.

Fisiologista do Real Brasília, Pedro Hugo vê a medicina e o avanço das técnicas como aliada para a longevidade. "Técnicas como crioterapia — tratamento que utiliza gelo ou aplicações a frio —, recuperação ativa, roupas compressivas e massagens podem melhorar o desempenho agudo quando

utilizadas de modo apropriado. Não se pode esquecer a importância da melhor nutrição possível após as atividades e o sono adequadamente reparador para maximizar a recuperação e reduzir a fadiga do exercício", detalha.

Para Caetano dos Santos, preparador físico do Brasília Vôlei, o quinteto foi feito para o esporte. "Nasceram para competir e geneticamente estão aptos a evoluírem dentro das demandas e exigências físicas e psíquicas na modalidade que se destacam, porém, sabe-se que o meio ao qual estão inseridos desde a infância possivelmente os influenciaram diretamente no desenvolvimento na progressividade, na continuidade e na longevidade", destaca.

Embora o corpo seja o instrumento de trabalho das feras do esporte, é preciso haver o alinhamento com a mente. Na avaliação do psicólogo esportivo Paulo Penha, a motivação também é algo mutável e que pode influenciar na sequência da trajetória no alto rendimento.

"Vemos que há a parte do legado, da honra de ser campeão novamente, de inspirar jovens. Cada um tem um tipo de motivação, alguns, financeiros. Para cada realidade existem motivações internas e externas. Dificilmente, permanecem as mesmas. E isso é saudável, porque vão amadurecendo e é importantíssimo se adequarem às novas fases das vidas deles, encontrando novas motivações", examina.

Para Penha, as gerações mais recentes no esporte profissional seguem o caminho contrário dos ícones. "Às vezes, vemos atletas que se aposentam precocemente porque acaba a motivação, pois param de explorar justamente o que podem conquistar. É bacana na hora que vão sempre se redescobrir, assim tendo uma carreira longa, motivada e com muitas conquistas."

Jogador mais velho do Ceilândia, atual campeão do Candangão, o meia Pedro Bambu é um exemplo próximo da dificuldade de envelhecer nas prateleiras de cima do esporte. "O desafio é sempre

manter o foco. É preciso de muita dedicação, priorizar a carreira, ter uma qualidade de vida muito boa. É isso que nos faz seguir em alto nível até o fim da carreira. É a mentalidade, que alguns jogadores não têm. Dependemos do nosso corpo, temos de priorizá-lo. Outra coisa que sempre priorizei é não tomar bebida alcoólica, não fumar, ter uma carreira sólida. Estou com 37 anos e me sinto bem", compartilha.

Campeã mundial e pan-americana do salto com vara, atleta de três Olimpíadas — Pequim-2008, Londres-2012 e Rio-2016, Fabiana Murer tem a visão dos dois lados. De ex-competidora passou a fisioterapeuta. "Tive uma vida longa no esporte, competi até os 35 anos. Eu era uma das mais velhas do circuito", relembra. Para ela, o planejamento é primordial. "Tem muitos que querem se manter por necessidade ou por não saber o que fazer depois. Mas se manter mais velho e no alto nível é muito difícil. É preciso pensar no treino, com mais qualidade. Eu tentava fazer um treino com menos repetições. Uma das coisas que acho muito difícil é a recuperação, demora mais conforme envelhece. É fazer mais massagem, imersão no gelo. Esses recursos novos ajudaram na recuperação e, com isso, o atleta consegue se manter por mais tempo, o músculo fica mais descansado e mais preparado para um próximo jogo ou treino", ressalta.