

ESPORTES

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



Futebol aprende a valorizar atletas mais experientes: da exceção do camaronês Roger Milla, o mais velho jogador a marcar em Copas, em 1994, aos astros quarentões em profusão na América do Norte, como Cristiano Ronaldo, Modric, Neuer, Ochoa e Dzeko



Drible no ETARISMO

VICTOR PARRINI

Maurenilson

Em 28 de junho de 1994, a Rússia goleou Camarões, por 6 x 1, pela primeira rodada do Grupo B da Copa do Mundo, mas o placar elástico acabou ofuscado por uma bola solitária empurrada para o fundo das redes de Stanislav Cherchesov. Aos 42 anos e 39 dias, Roger Milla roubou a cena no Stanford Stadium e se tornou o jogador mais velho a marcar um gol no torneio da Fifa. Uma façanha que parecia pertencer a outra época do futebol, no qual longevidade ainda era raridade entre atletas de alto rendimento. Três décadas depois, o cenário mudou. A edição de 2026, no Canadá, nos Estados Unidos e no México, reunirá uma geração de quarentões disposta a desafiar o tempo.

Quando a bola rolar na abertura contra a África do Sul, em 11 de junho, no Estádio Azteca, o México se tornará o primeiro país a receber três edições de Copa do Mundo. Convocado desde o Mundial de 2006, na Alemanha, o goleiro Guillermo Ochoa poderá carregar a braçadeira de capitão aos 40 anos, 10 meses e 29 dias. Caso seja escalado por Javier Aguirre, ultrapassará os lendários Dino Zoff (Itália) e Peter Shilton (Inglaterra) e assumirá o posto de quinto jogador mais velho a disputar o principal torneio do planeta bola.

A placa de substituição no ranking dos mais longevos também poderá subir em 14 de junho, em Alemanha x Curaçao. Dois anos depois de anunciar aposentadoria da seleção, Manuel Neuer deixou o coração falar mais alto e disputará a quinta Copa da carreira. Campeão mundial em 2014, no Brasil, o goleiro alemão terá 40 anos, dois meses e 18 dias. Superará o tunisiano Ali Bounmijel, personagem marcante do Mundial de 2006.

Durante décadas, a longevidade no futebol parecia privilégio quase exclusivo dos goleiros. A evolução da medicina esportiva, dos métodos de recuperação, da nutrição e do controle físico transformou o cenário. O esporte aprendeu a envelhecer. Médico do Palmeiras por 25 anos e chefe de medicina esportiva do Pinheiros, Paulo Zogaib avalia que a individualização do treinamento ajudou a prolongar carreiras em alto rendimento. “Desde a base, a prescrição e a carga de treinamento têm sido muito mais qualificadas e, principalmente, individualizadas. 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 somatória de todas as variáveis. É um conjunto de fatores que acaba determinando um desempenho tão espetacular”, analisa.

Para o psicólogo esportivo Paulo Penha, o aspecto mental também entra em campo. “Há a parte do legado, da honra de ser campeão novamente, de inspirar jovens. Muitos deles ainda encontram motivação em continuar escrevendo a própria história”, analisa.

O fisiologista Pedro Hugo acrescenta que o futebol moderno passou a monitorar o desgaste físico dos atletas de maneira muito mais precisa, permitindo controle



“Desde a base, a prescrição e a carga de treinamento têm sido muito mais qualificadas e, principalmente, individualizadas. O controle dessa sobrecarga durante a carreira faz com que haja rendimento maior e risco menor de lesões”

Paulo Zogaib,
chefe de medicina esportiva do Pinheiros

“Técnicas como crioterapia, recuperação ativa, roupas compressivas e massagens podem melhorar o desempenho. Não se pode esquecer a importância da nutrição e do sono adequadamente reparador para maximizar a recuperação e reduzir a fadiga”

Pedro Hugo,
fisiologista

maior sobre recuperação, intensidade e prevenção de lesões. “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 do sono adequadamente reparador para

maximizar a recuperação e reduzir a fadiga do exercício”, detalha.

Longevidade irrestrita

A longevidade não está mais restrita aos guardiões das traves. Cristiano Ronaldo trava uma batalha particular contra o tempo. Ao lado de Lionel Messi, estreará o panteão de jogadores com seis Copas do Mundo no currículo e terá a possibilidade de se tornar o atleta mais velho a erguer a taça. Se assim quiserem os deuses do futebol, em 19 de julho, em New Jersey, depois de abençoarem Messi em 2022, o craque português superará o italiano Dino Zoff, campeão mundial aos 40 anos em 1982. O extraclasses também persegue o milésimo gol da carreira — o primeiro da era digital com todos os registros catalogados. Se marcar duas vezes no Mundial de 2026, ultrapassará Eusébio e se tornará o maior artilheiro português da história das Copas, com 10 gols. Luka Modric completará 41 anos em 9 de setembro e vive a turnê de despedida com a Croácia. Nascido em 1985, ainda adolescente viu Davor Suker, Zvonimir Boban, Robert Prosinecki e companhia conduzirem a seleção ao

45 ANOS

Idade recorde de um jogador em Copa do Mundo: o goleiro egípcio Essam El Hadary, em 2018

terceiro lugar na Copa de 1998. Sonhava em repetir os ídolos do país. Iniciou a trajetória em Mundiais em 2006, quase complicou a vida do Brasil na abertura de 2014 e liderou a bandeira quadriculada ao vice-campeonato em 2018. Quatro anos mais tarde, no Catar, repetiu a campanha de terceiro lugar.

Vizinha da Croácia, Bósnia e Herzegovina disputará a segunda Copa da história. Classificada após negar pela terceira vez consecutiva a vaga da tetracampeã Itália, a seleção balcânica segue liderada pelo centroavante Edin Dzeko, 40 anos. O veterano acumula passagens por Manchester City, Roma, Internazionale, Fenerbahçe e Wolfsburg e continua sendo uma das referências técnicas mais respeitadas do futebol do Leste Europeu. Na

estrela da Bósnia em Mundiais, em 2014, marcou um gol na vitória por 3 x 1 sobre o Irã, na Arena Fonte Nova, em Salvador.

Seleção Brasileira

Embora tenha convocado dois atletas sub-20 pela primeira vez desde 1966 — Endrick e Rayan, repetindo Tostão e Edu —, a Seleção Brasileira de Carlo Ancelotti apresentará a maior média de idade da história do país em Copas do Mundo: 29,6 anos. O índice poderia ser ainda maior, caso o treinador italiano tivesse chamado Thiago Silva, zagueiro de 41. Entre os 26 convocados, o mais velho é o goleiro Weverton, de 38, segundo atleta com mais idade chamado pelo Brasil para um Mundial, atrás apenas de Daniel Alves, convocado por Tite em 2022 aos 39 anos.

O recorde de longevidade em Copas segue pertencendo ao goleiro egípcio Essam El Hadary, que disputou o Mundial de 2018 aos 45 anos. Em 2026, porém, a presença de quarentões não soa como exceção folclórica no futebol. Virou reflexo de uma modalidade que aprendeu a conviver melhor com o tempo e com o corpo.