

**SAÚDE**

# É preciso preparar o coração

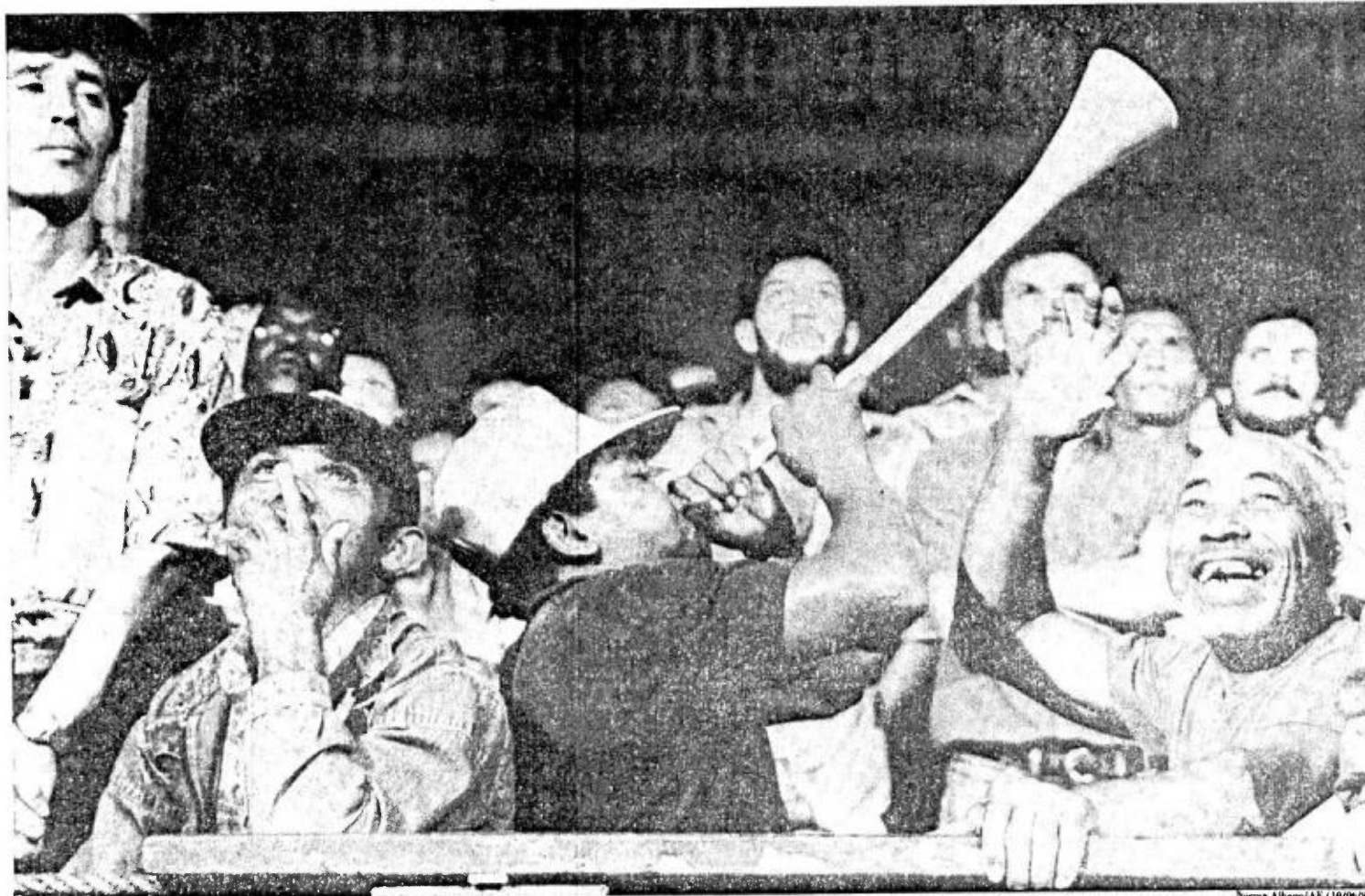
Torcer pela TV pode ser arriscado, mas os exercícios atenuam o perigo das emoções

LINA DE ALBUQUERQUE

O coração, a máquina das paixões, deve estar preparado. No sábado, quando os 11 homens de camisa vermelha do time da Costa Rica disputarem a bola contra a seleção de Lazaroni, o batimento cardíaco dos torcedores brasileiros estará mais acelerado e a adrenalina funcionando a todo o vapor. Os glóbulos brancos e vermelhos aumentarão no sangue, o fígado secretará mais açúcar, as mãos se tornarão geladas e a pele embranquiçada. Assim como o corpo do jogador, o organismo do torcedor ganhará um forte estímulo emocional para enfrentar o adversário. Ao contrário do atleta, porém, o torcedor não poderá dissipar a sua energia física no gramado de Turim.

Por esse motivo, o cardiologista Franklin Galvão especialista em medicina esportiva aconselha o torcedor a não se sentir vexado em descarregar a sua tensão em frente da tela da televisão. Vibriar é importante. Pular na hora do gol é saudável. Os brasileiros que tiverem a sorte de assistir ao jogo em Turim, segundo ele, têm menos chance de sofrer um enfarte ou outro distúrbio cardíaco do que o espectador de TV. "Quem está berrando, sambando ou até brigando está exercitando a função do corpo", diz ele. "É uma tensão dinâmica."

No livro *Psicologia dos Esportes*, Haddock Lobo adverte que os conhecedores e habituados com o esporte têm menos probabilidade de sentir o seu estado emocional perturbado ou superestimado. É mais provável, portanto, que quem passe mal seja o tipo de torcedor que se exalta os seus ânimos em



Torcedores comemoram, em São Paulo, o segundo gol de Careca contra a Suécia: a alegria, com emoção forte, sem exercício, é um perigo segundo os médicos

## Copa aumenta risco de enfarte

## Psicologia mostra o papel da torcida

A adrenalina é o hormônio das grandes emoções. Produzido pelas glândulas supra-renais, sua

época de Copa do Mundo. O torcedor normalmente fica encolhido durante os jogos devido à tensão", aponta o psicólogo João Alves Serapião, professor de Educação Física na Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Pucamp). "É como se ele estivesse pronto para dar um salto." Na opinião do professor José Medaglia, do departamento de Educação Física da Universidade de São Paulo (USP), a imprensa contribui também para ampliar e intensificar a ansiedade do torcedor, ao fazer extensa e minuciosa cobertura da Copa. A expectativa, de acordo com Galvão, aumenta o risco do ansioso vir a sofrer uma arritmia. "Daí para uma crise cardíaca, é um pulo só".

A presença de ambulâncias nos estádios, em jogos do Mundial da Itália e no Campeonato Paulista, não é simples requinte ou prevenção contra eventuais brigas de torcedores. Na verdade, tem havido casos de espectadores que sofrem problemas de saúde no momento do gol — a favor ou contra seu time. O socorro médico rápido pode salvar vidas.

descarga e maior tensão, a ansiedade, raiva, medo e tensão. As Copas do Mundo não costumam poupar os organismos dos torcedores mais fanáticos: injetam neles grande quantidade de adrenalina, aumentam a frequência cardíaca e elevam a pressão arterial. Numa pessoa normal, esse quadro não provoca maiores problemas, além de um ligeiro mal-estar. Os cardiopatas, porém, correm mais riscos.

Devido à estimulação do sistema nervoso simpático, o coração bate mais rápido. "Uma emoção súbita induz à arritmia que, por sua vez, pode levar a um enfarte", previne o cardiologista Jozef Feher, presidente do Hospital Israelita Albert Einstein de São Paulo. Segundo ele, o indivíduo que já apresenta alguma lesão na artéria coronária corre o risco de sofrer um espasmo ou uma solicitação excessiva sobre essa região.

Ao consultar os computadores do Albert Einstein, Feher verificou que existem poucas pesquisas relacionadas às eventuais complicações cardíacas por parte dos torce-



Jozef Feher/AE

Feher: advertência contra emoção



Galvão/AE

Galvão: stress ameaça torcedores

dores. A maioria dos estudos diz respeito aos distúrbios dos atletas. No entanto, um recente estudo publicado na revista *Circulation*, da Associação de Cardiologia Americana, demonstra que o stress precipita as arritmias cardíacas. Situações de Copa do Mundo são propícias ao aparecimento do stress, pois envolvem grandes alterações emocionais. Essa mesma pesquisa de *Circulation* revela também que a zanga aumenta a possibilidade de uma arritmia ser desencadeada em cerca

de 40% a 50%. Isso significa que, se a pessoa estiver num período considerado vulnerável, a sua chance de sofrer uma fibrilação ou parada cardíaca é maior. O cardiologista Franklin Galvão, que defendeu uma tese na USP sobre a avaliação do stress em pilotos de automobilismo, acrescenta que o aumento da hipertensão arterial pode ainda resultar num acidente vascular cerebral. "Principalmente se o torcedor já tiver algum tipo de patologia cardíaca", explica.

## Líder dos Gaviões prefere paz



Epitácio Pessoa/AE

O corintiano Mezher, no trabalho: torcer sozinho é opção

Embora seja presidente da maior torcida organizada do País, a Gaviões da Fiel, o corintiano Luis Antônio Mezher, o Magrão, prefere assistir à Copa do Mundo sozinho. "Gosto de prestar atenção em cada jogada, sem ser interrompido com palpites ou pipocas", diz ele. Dono de uma gráfica — onde trabalham 55 empregados corintianos — Magrão acha mais difícil descarregar a tensão na frente da televisão do que no estádio. Só não foi a Turim nesta Copa porque a sua mulher está no sétimo mês de gravidez.

Magrão já foi mais fanático. Aos 14 anos, quando entrou para a Gaviões, nunca levava para casa uma desfeita do time adversário. Foi parar muitas vezes em hospitais e na porta de delegacias. "Brigava por amor", diz

ele. Aos 31 anos, procura manter uma postura mais equilibrada. Recentemente, porém, perdeu a paciência. O jornalista Pepe Escobar escreveu na *Folha de S. Paulo* um artigo em que comparava a torcida corintiana a um inferno. "Virei as mesas naquela redação e falei grosso", conta Magrão.

Realista, o presidente da Gaviões acredita que o Brasil não será o vencedor da Copa. "Júlio César, João Paulo e Evair não foram escalados e eram figuras essenciais", ele lamenta. "A Itália ou a Alemanha vai ganhar esse título", prevê. Na sua gráfica, todos os empregados estão liberados a ouvir rádio e comentar sobre esportes enquanto trabalham. "Estamos no Brasil e aqui ainda existe liberdade."

### A psicologia do torcedor

Os mecanismos psicológicos que estão em jogo



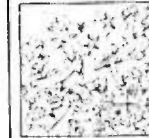
**Comunhão** — A torcida iguala os homens. A única "diferença" a ser combatida está representada pelo time adversário. Os torcedores de um mesmo time experimentam um sentimento de comunhão e se imaginam sacrificando os seus interesses particulares em favor da coletividade.



**Catarse** — A possibilidade de vivenciar emoções fortes provoca uma espécie de catarse. O indivíduo alivia a insipidez e as frustrações da rotina cotidiana. Trava um combate substitutivo pela vitória.



**Projeção** — O futebol, principalmente, é rico em vibrações. Trata-se de um espetáculo em que o torcedor participa com a mesma tensão que o jogador. O torcedor pode projetar sentimentos e aspirações individuais no jogo, vibrando diante de um gol como se houvesse alcançado algo que desejasse pessoalmente. Ele joga nas 11 posições do seu time e goza do privilégio de executar lances iguais ou melhores que os jogadores.



**Agressividade** — A agitação emocional provocada pelo jogo cria uma sobrecarga de energia que não é dissipada no jogo, como acontece entre os jogadores. Por conseguinte, alguns fanáticos podem procurar outros escaudados, como atacar os simpatizantes do time adversário.

O norte-americano Roberto Singer, autor do livro *Myths and Truths in Sport Psychology* (Mitos e Verdades na Psicologia do Esporte) chama a atenção para a importância da catarse no futebol. "Os torcedores freqüentemente se projetam no papel de quem está atuando no jogo e com isso liberam as suas emoções", ele nota. A catarse pode também estimular o torcedor a aproveitar a ocasião da partida para descarregar os seus impulsos agressivos. "Esportes", escreveu o neuropsiquiatra inglês Barry Mongillo, em 1968, "promovem a saúde mental, apaziguam a mente e reduzem a delinqüência, o crime e a violência". Ele ainda não conhecia os hooligans, igualmente britânicos, que marcariam tragédias nos estádios dos anos 80 e que levariam a Itália a isolá-los nesta Copa.