

Copa

NO CALOR DA PARTIDA



As seleções têm de encarar um rival extra: a temperatura elevada de algumas cidades, inimiga do desempenho em campo

CARLO CAUTI E JENNIFER ANN THOMAS



O treinador italiano Cesare Prandelli aproveitou o sorteio dos grupos da Copa do Mundo, em dezembro do ano passado, no sol abrasante da Costa do Sauípe, na Bahia, para reclamar das temperaturas brasileiras, mesmo no inverno. “Há dois grandes problemas no Brasil, os mesmos que experimentamos na Copa das Confederações, em junho: o calor e a umidade”, disse Prandelli, antes mesmo de saber que a Itália estrearia no Mundial contra a Inglaterra em Manaus. Os comentários de Prandelli provocaram uma crise diplomática entre as autoridades do futebol europeu e as brasileiras. O fim desse confronto climático — ou seu apogeu, a depender do que ocorrer em campo — se dará neste sábado, dia 14, às 18 horas locais, quando as equipes de Andrea Pirlo e Wayne Rooney inaugurarem a competição na Arena Amazônia, tratada como uma loucura de Fitzcarraldo aos olhos estrangeiros. Houve uma primeira pequena vitória quando a Fifa decidiu que partidas nas cidades mais quentes no Centro-Oeste (Cuiabá, máxima de 37 graus), Norte e Nordeste não começariam à 1 da tarde, e, sim, preferencialmente, a partir de 17 horas. A segunda vitória foi a permissão de até duas paradas técnicas desde que as equipes adversárias e o árbitro concordem com as paralisações para hidratação. Em campo, os problemas serão inescapáveis: as seleções devem encarar um calor que pode ultrapassar a marca dos 30 graus, limite recomendado para o funcionamento saudável do metabolismo. Acima disso, a temperatura interna do corpo chega a perigosos 40 graus, o que reduz em até 30% o rendimento do atleta, provoca desidratação e, em casos extremos, choque térmico (veja o quadro ao lado).

Não será a primeira vez que o calor surge como um grande inimigo em campo. Na Copa de 1994, nos Estados Unidos, as seleções enfrentaram as partidas mais quentes da história dos Mundiais (veja na pág. 106). Na primeira fase, o

INCÔMODO ANTIGO A Copa de 94 foi a mais quente da história: técnico joga água em jogador da Irlanda, em partida contra o México, sob calor de 36 graus

Jogo quente

As consequências do calor elevado em um jogador de futebol típico, e em plenas condições físicas, nos 90 minutos de partida

NO CALOR

■ ACIMA DE 30 GRAUS

Temperatura interna do organismo

Aumenta em até 3 graus e chega a **40 graus**, e neles pode permanecer

Efeito no corpo

Perdem-se **4 litros de suor** e até **6% de peso total**

Rendimento em campo

A capacidade física sofre um **déficit de 30%**. O jogador demora seis segundos a mais para correr uma distância de 1500 metros

O risco

O atleta corre o risco de ter hipertermia, com **redução de 20%** do fluxo sanguíneo no cérebro, ou mesmo um choque térmico, o que pode até levar à morte

30°

O IDEAL

■ ENTRE 20 E 30 GRAUS

Temperatura interna do organismo

Chega a **39 graus** (2 acima do comum), imediatamente após a partida

Efeito no corpo

Perdem-se **3 litros de suor** e até **3% de peso total**

Rendimento em campo

Pela atividade intensa, juntas, como joelhos, sofrem redução de **3% no desempenho**

O risco

É mínimo. A saúde do atleta é preservada

Fontes: Turibio Leite de Barros, diretor da Physio Institute, e Marcelo Aragão Moraes, fisiologista



Contra o termômetro

A Copa de 94, na qual o Brasil se consagrou tetracampeão em uma final histórica contra a Itália em Los Angeles, foi a mais quente de todas. Vinte anos depois, a do Brasil pode chegar perto

FORNO Em 1994, a temperatura no estádio coberto de Pontiac, próximo a Detroit, passou dos 40 graus

time da casa enfrentou a Suíça em Pontiac, um distrito da cidade industrial de Detroit, sob mais de 40 graus e com umidade relativa do ar em quase 100%, aceleradores naturais da transpiração excessiva. Depois dos noventa minutos, os jogadores perderam 4 quilos e tiveram de tomar 4 litros de água para se hidratar. A arquitetura espetacular mas quase inexplicável do Silverdome, estádio onde jogaram, agravou a situação: coberto, sem janelas nem ar-condicionado, ele é chamado de “forno de pizzaria”. O calor do torneio de 1994 fazia com que os atletas tomassem 7 litros de água diariamente e técnicos e médicos dos times jogassem barris de água nos jogadores. Em atitude radical, o holandês Ruud Gullit, então com 31 anos, abandonou o Mundial antes do embarque com uma dupla alegação: reclamou da posição em campo, isolado no ataque, o que o faria correr demais, situação impraticável no calor e na umidade dos Estados Unidos. Gullit ainda disparou diatribes contra as emissoras de TV europeias, que impuseram o horário do sol a pino.

COPA DE 94 (Estados Unidos)

COPA DE 2014 (BRASIL)*

Temperatura média nas partidas

33 graus

31 graus

Temperatura máxima em um jogo

48 graus
Alemanha e Coreia do Sul, no estádio de Dallas

37 graus
Nas partidas na Arena Pantanal, em Cuiabá

Maior gradiente de temperatura entre jogos do mesmo time

30 graus
A Alemanha encarou **48 graus** em Dallas e **18 graus** em Chicago, nas oitavas, contra a Bélgica

25 graus**
No dia 17, a Rússia joga contra a Coreia do Sul, em Cuiabá, sob até **37 graus**, e contra a Argélia, nove dias depois, em clima ameno de **12 graus**

Temperatura na final

38 graus
Brasil e Itália, em Los Angeles, em 17 de julho

25 graus
No Maracanã, em 13 de julho

* Estimativa ** Na primeira fase



DARREN STAPLES/REUTERS

PREPARAÇÃO *O meia inglês Adam Lallana sorri no treino, mas deve sofrer com o calor na partida contra a Itália; o brasileiro Paulinho (à dir.) fez testes para a criação de isotônicos que ajudam a combater a temperatura elevada*

Agora, além do risco iminente do clima quente de algumas cidades, situação semelhante à dos Estados Unidos vinte anos atrás, há outro risco a ser considerado: o brusco gradiente de temperatura do território brasileiro, numa Copa tão espalhada. Os portugueses, por exemplo, treinam em Campinas, a 18 graus, e entram em campo contra os Estados Unidos, em Manaus, no dia 22, a um calor que pode chegar aos 28 graus. Diz o fisiologista Turíbio Leite de Barros: “Variações bruscas dificultam a recuperação dos músculos depois das atividades. Combinado à alta temperatura no estádio, o efeito será visto por todos os torcedores, que assistirão a um futebol lento, com menos vigor”. Barros liderou um estudo, enviado à Fifa, que avaliou qual



OLIVER DIXON/IMAGETISE

será o real impacto do clima na Copa. Ele realizou testes em quatro das doze cidades-sede — Manaus, Fortaleza, São Paulo e Brasília — com voluntários em plenas condições físicas. Concluiu que os jogadores perdem até 3% do peso corporal em suor — mesmo se tomarem líquidos nos intervalos —, o que diminui em 20% o desempenho físico.

As seleções sabem do risco, e se prepararam. Nike, Puma e Adidas, que criam os uniformes de mais de 80% dos times, fizeram camisetas desenhadas para diminuir o incômodo. Elas pesam 40% a menos do que as usadas na Copa de 2010 e possuem zonas de ventilação, com furos feitos a laser. A seleção brasileira teve outro agrado. A Gatorade, fornecedora dos isotônicos, realizou testes com cada um dos jogadores

para coletar dados como a intensidade da transpiração e o ritmo de queima de carboidratos. Com essa base, criou bebidas personalizadas, que auxiliam na hidratação. Já a seleção italiana foi radical: antes da Copa, treinou em Florença dentro de uma academia que simulava o clima de Manaus (apelidada de Casinha Manaus).

A Fifa, lenta como sempre, reage tardiamente ao nó térmico. Em maio passado, o presidente da entidade, o suíço Joseph Blatter, admitiu o erro ao escolher o Catar como sede em 2022, “quente demais no verão”, nas palavras do próprio cartola suíço. Sorte dele que o calor talvez seja o menor dos problemas da escolha do país do Golfo Pérsico, decisão repleta de acusações de pagamento de propina. ■