

Pós-graduação lato sensu – Especialização em Jornalismo Esportivo – FCS/UERJ

Disciplina: Medicina e Fisiologia do Esporte

Professor: José Silvio Barbosa

Aluno: Henrique Juliano de Macedo Soares Guimarães

Os desafios da fisiologia num clube sem Brasileirão no calendário

Por Henrique Juliano

Agosto de 2023

A atual divisão do campeonato brasileiro em quatro divisões (A, B, C e D) faz com que determinados clubes não tenham uma série para disputar a partir do início dessas competições nacionais e fiquem longos períodos sem jogar partidas oficiais. Esse é o caso do Bangu Atlético Clube, tradicional equipe da Zona Oeste Carioca, vice-campeão brasileiro de 1985, e que, por conta do seu desempenho nas competições estaduais de 2022, ficará entre o início de março e o final de agosto sem disputar campeonatos. Nesse contexto, conversei com o fisiologista do clube, Diego Nascimento, de 38 anos, para entender como funciona o trabalho em um time com essas características. Além, claro, do limitado investimento tradicionalmente imposto à equipe de Moça Bonita.

Diego Nascimento é oriundo da Zona Norte da cidade do Rio de Janeiro, estudou na rede pública durante os ensinos fundamental e médio, e fez a sua graduação em educação física numa faculdade privada, também na Zona Norte, onde cursou bacharelado e licenciatura concomitantemente. Em 2010, iniciou sua especialização em treinamento desportivo através da pós-graduação na Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Mais adiante, em 2017, iniciou o seu mestrado, já concluído, e está prestes a terminar o seu doutorado, ambos na mesma UFRJ. Sua trajetória profissional se inicia integrando a equipe do fisiologista Paulo Figueiredo, atuando em diversas frentes no universo do futebol, tais como o Flamengo e alguns clubes empresa. Nesse contexto, Diego já exercitou uma fisiologia “para além do laboratório”, segundo as suas próprias palavras, num trabalho que compreendia uma relação intensa com o campo. Com a saída de Paulo Figueiredo do Flamengo, em 2012, Diego inicia um périplo por alguns clubes menores do cenário carioca, tais como: Bonsucesso, Olaria, Rio de Janeiro, Bangu e America. Ao final de 2022, Diego retorna ao mesmo Bangu onde já havia trabalhado, e é através deste seu momento na carreira que pedimos para fazer algumas perguntas sobre o cotidiano no alvirrubro.

Adaptando a teoria à realidade

Diego contextualiza que as dificuldades impostas ao Bangu são análogas às de outros clubes históricos com menor investimento. E é justamente a questão econômica que determina muito da aplicação dos protocolos provenientes da literatura em fisiologia, ou seja, é necessária uma adaptação desses protocolos para a realidade da equipe, assim como procedimentos mais bem ranqueados encontram empecilhos para serem inseridos no contexto do futebol profissional do Bangu. Ademais, a questão do calendário com grandes intervalos, poucas competições e alguma rotatividade do elenco faz com que o fisiologista não consiga executar uma



*Diego Nascimento, fisiologista do Bangu A.C.
(Foto enviada pelo próprio)*

das suas principais funções: fazer o planejamento de longo e médio prazo. Portanto, o trabalho é conduzido a partir de uma lógica de curto e médio prazo, que gera importantes desafios de adaptação na aplicação do trabalho de fisiologia.

Como já observado, o Bangu jogou sua última partida no início de março, pela Primeira Divisão do Campeonato Carioca, e volta a jogar no final deste mês de agosto pela Copa Rio, contra o vencedor de Macaé e Duque de Caxias. Nesse tempo sem partidas oficiais, o clube encerra suas atividades do time profissional e as atenções da comissão técnica se voltam para o sub-20, recentemente campeão da Taça Rio da categoria, honrando a tradição formadora do clube do Estádio Proletário Guilherme da Silveira. Esses jovens deverão ser a maioria do elenco principal que disputará a Copa Rio. Diante disso, podemos observar que para uma parte dos atletas o planejamento de dezembro é feito em curtíssimo prazo, o que significa até o final da disputa do Campeonato Carioca, e para outros, em especial esses do sub-20, o planejamento é de longo prazo. Tal fato denota uma demanda por individualizar ao máximo possível as prescrições e cargas por parte do departamento de fisiologia, no intuito de atingir melhor performance com o menor índice

possível de lesões, algo ainda mais relevante num elenco com opções mais escassas devido às limitações de investimento.

O bairro de Bangu se localiza numa baixada, relativamente distante do mar, e é constantemente associado a algumas das mais altas temperaturas já registradas na região sudeste do Brasil. Esse cenário faz com que Diego, mesmo utilizando a câmera termográfica que seu departamento possui, tenha que tomar outros cuidados para que os atletas não sejam expostos ao calor, que pode gerar inflamações musculares e, portanto, lesões. No verão não faria sentido tirar boa parte da equipe do treinamento, em meio à pré-temporada, por conta da temperatura inerente ao local onde é sediado o clube. Com isso, Nascimento reafirma a importância de realizar os treinos pela manhã, em detrimento da tarde. Por outro lado, esse procedimento de agendar treinos matinais faz com que a fisiologia possa também controlar melhor o sono e a alimentação dos atletas, oferecendo para eles café da manhã e almoço, algo que não seria possível no turno da tarde. O tripé treinamento/alimentação/descanso é a meta, para que a performance seja a melhor possível, também considerando temperaturas mais amenas e viáveis para uma prática esportiva mais eficiente. Diego conclui: “costumo estar sempre acompanhando a temperatura sete dias à frente e, quando necessário, sugiro ao treinador a alteração do treino para a tarde, mas só quando necessário”, frisa.

Como falado no parágrafo anterior, a alimentação dos atletas é, junto com treino e descanso, parte fundamental do trabalho a ser gerido pelas comissões técnicas, com o objetivo de atingir a mais alta performance. Isto posto, esse é um outro desafio que se coloca para clubes de menor investimento como o Bangu: utilizar os recursos existentes para ter a melhor nutrição factível, mesmo compreendendo que aquela alimentação não é propriamente a mais adequada quando estamos falando de alta performance em esportes. Para que haja a otimização dos recursos voltados para a nutrição no clube, a fisiologia banguense conta com uma equipe gastronômica que fornece café e almoço nos treinos da manhã, como já foi dito, e lanche e jantar quando os treinos ocorrem à tarde. Nos períodos de concentração para jogos, são feitas de quatro a cinco refeições.

Diego afirma que: “No melhor dos mundos, teríamos uma oferta de três proteínas e carboidratos de índice glicêmico variado” mas destaca: “não falta proteína e os carboidratos básicos da dieta do brasileiro. Tem o arroz, macarrão, farofa. Tem o feijão e isso é importante, pois agrada o paladar do atleta. (...) Pior do que não almoçar no valor nutricional ideal, é não almoçar. Temos uma saladinha... Mas é claro que se você for comparar com um clube de maior investimento, fica incoerente falar”. Além da equipe de nutrição do clube, Diego conta com um apoio especial: do treinador Felipe, ex-jogador também conhecido como Felipe Maestro. Conhecendo a realidade dos jovens atletas do seu plantel, pois para muitos o clube é a única perspectiva de almoço, Felipe tem ajudado a construir pontes para melhorar a alimentação dos meninos do Bangu.

Departamento de um único indivíduo

Enquanto clubes de maior investimento, como aqueles das séries A e B do Campeonato Brasileiro, possuem um grupo de fisiologistas, clubes como o Bangu possuem um único fisiologista que chefia o departamento e precisa cuidar, tratar e periodizar todos os dados do plantel. O GPS, mecanismo já consagrado nos trabalhos de comissões técnicas em esportes de alto rendimento, por exemplo, tem de ser revezado durante os treinamentos do Bangu para que Diego possa obter dados de todo o elenco. Inclusive, esse GPS, que é a tecnologia de ponta do clube, apresenta em torno de doze informações pertinentes para o trabalho da fisiologia. O do Flamengo, segundo nosso entrevistado, oferece em torno de trinta.



Diego trabalhando com o atleta Samuel Siedschlag (foto enviada pelo entrevistado)

Assim como os clubes da Série A Nacional contam com dispositivos tecnológicos mais avançados do que clubes como o Bangu, eles dispõem também de uma gama laboratorial muito maior: “se eu quiser fazer um acompanhamento bioquímico, analisando marcadores bioquímicos, não consigo nem lactato ou ácido láctico, que são coisas simples, pois eu não consigo verba para ter um lactímetro. Que dirá uma alfactina, uma creatina quinase, isso é impossível”, conta Nascimento.

Mecanismos simples e clássicos são importantes auxiliares de Diego em seu trabalho cotidiano, tais como a trena, a estaca e o cronômetro. Para comprovar, ele nos dá o exemplo de como consegue fazer o *Running Anaerobic Sprint Test* (RAST), que nos clubes maiores é feito através de fotocélulas que geram enorme precisão no resultado. Para fazer o RAST, Diego utiliza seu celular para simular uma barreira fotoelétrica e o posiciona a uma determinada distância com intuito de diminuir ao máximo a paralaxe. A partir disso, grava os testes e exporta para um programa de edição de vídeo em seu computador pessoal, para que com maior precisão possa quantificar o tempo de cada atleta nos seus sprints do teste.

Enfim, conversando com Diego Nascimento, analisando o calendário do Bangu e comparando com outros clubes de futebol, de maior e menor investimento, fica claro que as discrepâncias

orçamentárias cada vez mais evidentes no futebol do século XXI, se manifestam com mais clareza quando mergulhamos minimamente na ciência que auxilia a performance esportiva das equipes. Diante desse quadro, é necessário que se repense urgentemente a estrutura do calendário de futebol no Brasil, para que equipes tradicionais e que representam importantes comunidades não agonizem aqui ou ali, tendo um calendário anual bem distribuído, podendo diversificar receitas e, assim, buscar crescer esportivamente e de maneira sustentável, enfrentando outros times do mesmo patamar.

O pensamento de que os campeonatos estaduais protegem as equipes tradicionais de menor investimento é uma desculpa para que as federações lucrem com receitas que deveriam ser distribuídas. Se o Bangu, mesmo sem um calendário anual, consegue se manter na Primeira Divisão Carioca, clubes como America, São Cristóvão, Olaria, Bonsucesso, Goytacaz, Americano e Serrano, isso para não citar clubes de fora do Estado do Rio de Janeiro, disputam frequentemente as divisões inferiores ou estão há tempos longe da divisão principal, enquanto os quatro grandes desdenham de um torneio que não gera receitas compatíveis com seus investimentos. Os clubes menos ricos são um celeiro de grandes profissionais para o futebol. Precisam, urgentemente, terem autonomia para todo ano gerir um calendário com duração igual ao de todos os clubes Brasil afora, independente do orçamento.