

São Paulo está no caminho certo para ser campeão brasileiro pela sétima vez



O título de campeão brasileiro nos pontos corridos vai para o time mais consistente, regular, seguro – e não para o que joga para dar espetáculo. Contra a Chapecoense, equipe que está a apenas dois pontos da zona do rebaixamento, o São Paulo teve apenas 41% de posse de bola e deu apenas sete finalizações, mesmo jogando empurrado por 41 mil pessoas no Morumbi. Ganhou por 2 a 0, e é isso o que importa – daqui a alguns dias, ninguém mais vai lembrar de qualquer outra estatística que não seja a da classificação do Brasileirão.

O São Paulo foi a 41 pontos, abrindo três de vantagem sobre o Inter,

quando para o Flamengo e cinco para o Grêmio, conquistando o título simbólico do primeiro turno. Não é pouca coisa. Desde que o Brasileirão passou a ser disputado por pontos corridos, quem vira a metade inicial do torneio na liderança terminou campeão em 12 das 15 edições – nas outras três, ficou com o vice.

De cara, o que chama a atenção: São Paulo e Inter não estão envolvidos em mais nenhuma competição, ao contrário de Flamengo (Libertadores e Copa do Brasil) e Grêmio (Libertadores). O Atlético-MG, com 33, é outro que não tem nenhum outro torneio com o qual se preocupar,

ao contrário do Palmeiras, também com 33, mas que vem jogando com reservas no Brasileiro, focando na Copa do Brasil e na Libertadores. É muito cedo dizer que São Paulo e Inter vão polarizar a disputa pelo título do Brasileirão. Mas é inegável que largam em vantagem, por não terem de se equilibrar em outras competições.

Em outras palavras: o São Paulo tem mais 19 jogos para fazer até o fim do ano, todos pelo Campeonato Brasileiro. Nada mais interessa para o Tricolor, que ainda conta com outro "trunfo" – ao contrário dos rivais, não tem jogador convocado para nenhuma seleção (brasileira ou estrangeira).

No primeiro turno, foram 12 vitórias, cinco empates e apenas duas derrotas. Isso mostra consistência. A média histórica dos campeões brasileiros é de seis derrotas por campanha. Ou seja: o São Paulo poderia levar o título até se perdesse quatro jogos neste retorno, o dobro de derrotas da metade inicial. Convém, claro, não dar brecha.

Nas próximas rodadas, quando Flamengo e Grêmio ainda estarão envolvidos na Libertadores, o São Paulo enfrenta Paraná (fora), Ceará (casa), Fluminense (casa), Atlético-MG (fora) e Bahia (casa). Uma boa marca nessa sequência pode ser decisiva.

O jogo contra a Chape

O São Paulo não fez um jogo ruim contra a Chapecoense. Mas também não fez um jogo bom. Foi um jogo... inteligente, de quem sabe que não precisa assumir riscos nessa altura do campeonato. O gol de Shaylon logo no segundo minuto ajudou demais. Em vantagem, e ainda cansado pela partida tensa na Argentina na última quinta-feira (eliminação nos pênaltis para o Colón na Copa Sul-Americana), o Tricolor deixou a Chape ficar com a bola.

O time de Guto Ferreira teve 59% de posse. Trocou 440 passes (412 certos e 28 errados), muito mais do que o São Paulo (193 passes certos e 30 errados). Rondou a área, mas levou muito

pouco perigo ao gol de Sidão. Foram sete finalizações do São Paulo contra seis da Chape.

Diego Aguirre mostrou que tem controle do elenco. Deixou cinco titulares no banco, exatamente os mais desgastados por conta do jogo na Argentina – Anderson Martins, Reinaldo, Hudson, Joao Rojas e Nenê. Quando a Chape ameaçou apertar no segundo tempo, o técnico uruguaio colocou os últimos três em campo. E o São Paulo voltou a subir de patamar.

O elenco em detalhes

O que Nenê tem jogado é um absurdo. Se o São Paulo terminar o ano como campeão brasileiro, não há dúvida de que ele será apontado como o craque da competição. E isso aos 37 anos, em seu primeiro como jogador do Tricolor.

O que mais chama a atenção em Nenê é que ele parece feliz, motivado, assim como Diego Souza, outro veterano contratado em janeiro. O técnico Dorival Júnior não queria contar com eles, teve de engoli-los. O time

não deu liga e era chamado de "carniça" até por jogador do Novorizontino. Dorival saiu, Aguirre chegou, Nenê e Diego Souza viraram titulares, e o São Paulo hoje é líder do Brasileirão. Nada é por acaso.

Isso é muito mérito de Aguirre. Montar um time campeão no Brasil tem muito mais a ver com gestão do que com prancheta tática. Com um trio de peso na diretoria – Raí, Ricardo Rocha e Lugano –, o treinador uruguaio teve a ajuda necessária para colocar Nenê e Diego Souza focados em ganhar, focados em mostrar que ainda têm muita lenha para queimar. Por tabela, Aguirre ganhou todos aqueles jogadores que confiam cegamente no carisma dos dois veteranos – se você tem dúvida sobre a ascendência deles sobre os demais atletas, dê uma olhada nos vídeos de bastidores publicados pelo São Paulo em seus canais nas redes sociais.

Com um ambiente bom, os reforços tiveram adaptação facilitada. Everton tem justificado o investimento de R\$ 15 milhões;

Joao Rojas nem parece gringo (é equatoriano), de tão rápido que se encaixou no futebol brasileiro; e a zaga melhorou demais com o rodízio entre Arboreleda, Anderson Martins e Bruno Alves (coincidência ter melhorado com a saída de Rodrigo Caio por lesão?).

Hudson e Jucilei também têm jogado uma enormidade, contando ainda com o talento do jovem Liziero, que joga como veterano aos 20 anos, assim como o renovado Reinaldo na lateral esquerda. Bruno Peres, que vinha jogando na linha de meio-campo na Itália, ainda não brilhou na lateral direita – mas também não comprometeu. Sidão pode não ser o goleiro dos sonhos do são-paulino, mas tem a confiança do elenco.

Com tudo isso, ressaltando sempre que o São Paulo não precisa ter dois times espelhados (titular e reserva) por já não estar mais em duas competições, o torcedor tem, sim, muitos motivos para acreditar na conquista do sétimo título brasileiro, o quarto na era dos pontos corridos.

Bebê seguro: treino para grávidas deve ser confortável e prazeroso; veja como

Diversas alterações ocorrem no corpo da mulher durante a gestação e devem ser levadas em consideração no planejamento de qual atividade física ela vai fazer durante o período. Os hormônios influenciam todo o corpo da mulher com objetivo de prepará-lo para o feto, por isso alguns pontos são importantes e devem ser observados pelo profissional ao pensar no treinamento de uma gestante:

1. Se a gestante tem experiência de treino
2. Se é a primei-

ra gestação

3. O estágio da gestação (1º, 2º ou 3º trimestre)

É claro que toda mulher é diferente e também as gestações. Se tem experiência de treino, o seu corpo já está adaptado ao exercício e sabe reconhecer o esforço que é exercido, assim como uma mulher que já foi gestante sabe reconhecer as transformações e as sensações da gestação. O que não é aconselhável é passar por essas duas adaptações ao mesmo tempo, principalmente no pri-

meiro trimestre.

Para iniciar qualquer treinamento a gestante deve ter liberação médica. Separei então alguns pontos-chave que merecem atenção para que o treinamento seja confortável e prazeroso:

- Maior pressão nos pés e nos calcanhares: evitar sobrecarga axial durante período prolongado. Alternar posições sentada e em pé.
- Rotação externa dos membros inferiores: os exercícios de equilíbrio e unilaterais se tornam mais difíceis.
- Abertura do

quadril: os joelhos e os tornozelos podem sofrer com a mudança na estrutura. Fazer exercícios de Kegel pode ajudar.

- Anteriorização dos ombros e da cabeça (aumento da cifose): alongar mais peitoral e deltóide anterior e fortalecer mais músculos das costas.
- Maior pressão na região lombar: alongar glúteos e tórax.
- Maior volume sanguíneo: controlar a intensidade do treino que deve ser leve ou moderado.

- Aumento da PA (pressão arterial) e da FC (frequência cardíaca): evitar execuções conjugadas ou exercícios compostos.
- Aumento da percepção de esforço: diminuir a carga e controlar a FC.
- Dificuldade de respirar: aumentar o descanso entre as séries e evitar decúbito dorsal. Não prender a respiração.
- Relaxamento muscular e aumento da flexibilidade: fazer exercícios para adutores e

evitar excesso de flexibilidade nas articulações, pois pode haver luxações.

Existem ainda outros fatores que influenciam indiretamente, como por exemplo a retenção de líquido, mal estar geral, vômitos, anemia, aumento da frequência urinária e da incidência de infecções urinárias.

Algumas mulheres são mais sensíveis do que outras, e as mudanças não ocorrem para todas da mesma maneira. É preciso ter

diálogo e estar atento às situações para evitar colocar em risco a vida da mamãe e do bebê.

Local e hora do treino, roupa fresca sem apertar, temperatura, hidratação, risco de queda, duração e planejamento do treino. Tudo isso deve ser levado em consideração. Os abdominais podem ser trabalhados durante a gravidez através dos exercícios de respiração e hipopressivos. Para um treino seguro e objetivo, procure um profissional de educação física.

