

COMPORTAMENTO

Futebol para a vida

É fato que o Brasil é a pátria de chuteiras, como dizia Nelson Rodrigues. Mas o esporte tem qualidades que vão além da diversão e do condicionamento físico. Esporte coletivo, o futebol oferece uma série de elementos que podem

embasar comportamentos fora dos gramados.

– No esporte, como na vida, não há vitórias nem derrotas definitivas – sentenciou certa vez o cronista esportivo Armando Nogueira.

Com a ajuda da psicóloga Maria Elisa Fontana Carpena, coordenadora do curso de Psicologia da UCS, o Vida Saudável lista um time de 11 lições do futebol para alcançar uma vida em equilíbrio. Confira:

MAIS

Para ler

Lições do esporte para a vida: *Como o Futebol Explica o Mundo*, Franklin Foer, (Jorge Zahar), *O Homem e a Bola*, Armando Nogueira (Globo) e *A Semente da Vitória*, Nuno Cobra (Senac).

1) Humildade

Para se tornar craque é preciso humildade para manter o espírito sempre aberto ao aprendizado. Essa postura também é fundamental para oferecer ajuda e ser ajudado pelos companheiros.

2) Disciplina

Conquistar uma vida saudável requer determinação e regularidade, como ensina o preparador físico Nuno Cobra, no livro *A Semente da Vitória* (Senac). Ser disciplinado exige adaptações e renúncias, mas não deve significar sofrimento. Disciplina é o caminho para vencer.

3) Atitude

Quem não tem atitude fica no banco de reservas. Para vencer, é preciso ter sensibilidade para perceber qual ação cabe em cada situação. Isso não significa driblar todo mundo, mas encontrar o melhor caminho para chegar onde se quer.

4) Capacidade de reação

Por melhor goleiro que se seja, no futebol ou na vida, há momentos em que a rede sacode. Em vez de exergar o episódio como uma derrota final, é preciso reagir, chutar para frente e ter garra para virar o jogo.

5) Espírito de equipe

Reconhecer a importância do trabalho em equipe é uma necessidade em todos os campos da vida. Mesmo o craque sempre vai precisar de alguém para passar ou receber a bola.

6) Alegria

Viver, como assistir ou jogar futebol, tem de ser um exercício permanente de alegria. Reunir-se com os amigos, descontrair, não pode ser algo que se faz apenas no final de semana. Tudo o que fazemos tem que ser marcado pela alegria. Segundo o budismo, praticar o desapego liberta as pessoas do ciclo da existência e pode ajudar a cessar o sofrimento.



7) Apoio

Dar e receber apoio é parte fundamental do jogo da vida. Ninguém pode ter a pretensão de viver sozinho. Todos precisam de alguém. Técnicos experientes como pais, avós, professores e irmãos podem ser bons conselheiros. Mesmo que, por vezes, a pessoa esteja mais para "bola murcha" do que para craque, com apoio há sempre uma possibilidade de se tornar melhor.

8) Inteligência

A todo momento as pessoas são solicitadas a encontrar soluções para os mais diversos desafios. Em alguns casos, há sucesso. Em outros, a melhor alternativa é ter humildade e se deixar contagiar pelo espírito de equipe. Não é preciso tirar de letra problemas de física quântica todos os dias, assim como ninguém consegue marcar gols de placa a cada jogo.

9) Superação

Para conquistar uma vida saudável, há que se driblar tristezas, matar no peito angústias, enfrentar a derrota das partidas vividas, sempre com a expectativa de poder vencer o próximo campeonato. É importante dar cartão vermelho para os medos, para a violência e para os comportamentos de risco.

10) Concentração

No futebol, concentração é o período de reclusão em que jogadores e se isolam, buscando se focar no jogo. Na vida, o objetivo é semelhante: desvincular-se da rotina agitada para se concentrar naquilo que realmente é importante e aumentar as chances de vitória. A lição para o dia a dia é: fazer uma coisa de cada vez, com atenção plena e totalidade, cultivando uma mente tranquila.

11) Equilíbrio

Não raro houve-se falar em agressões em campo e nas arquibancadas. A paixão pelo esporte coloca as pessoas num estado de euforia que leva a comportamentos agressivos. Manter o equilíbrio diante de uma paixão é um desafio. Para isso, é importante colocar em jogo a concentração e a disciplina.