

<b>Cliente:</b> Nutrindo Ideais – Renata de Azevedo	
<b>Veículo:</b> Jornal Extra	<b>Data:</b> 22/06/2018
<b>Colunas/Editoria:</b> Bem-viver	<b>Pág:</b> 16

INFORMAÇÃO extra.globo.com

# EXTRA

20 ANOS

ISSN 2178-5147  
9 772178 514009

SEGUNDA EDIÇÃO  
RIO DE JANEIRO  
SEXTA-FEIRA, 22 DE JUNHO DE 2018  
ANO XXI  
NÚMERO 7.973

R\$ 1,50

16 )

extra.globo.com Sexta-feira, 22 de junho de 2018

**Bem-viver**

**É HOJE!**

## Mais um motivo para ganhar

**Dor da derrota é duas vezes maior que alegria da vitória, segundo pesquisa inglesa**

**Evellin Azevedo**  
evellin.machado@extra.inf.br

► Um estudo realizado na Universidade de Sussex, no Reino Unido, apontou que os torcedores de futebol ficam duas vezes mais tristes quando a equipe pela qual estão torcendo perde se comparado à felicidade quando o time ganha. Em média, no estudo, os torcedores ficaram 3,9 pontos percentuais mais felizes na hora seguinte à vitória. Uma derrota causou uma queda na felicidade de 7,8 pontos no mesmo período.

— Imagino que isso ocorra porque as pessoas colocam uma expectativa muito grande na equipe pela qual torcem. Quando a vitória não acontece, a tendência é que elas fiquem muito mal, mais do que quando elas têm as expectativas alcançadas — explica a psicóloga Renata de Azevedo, da clínica Nutrindo Ideais.

Na pesquisa, foram analisa-

das três milhões de respostas dadas por 32 mil torcedores por meio de um aplicativo de celular que, periodicamente, pergunta aos usuários como se sentem, o que estão fazendo, onde e com quem estão.

Outro dado da pesquisa revela que a alegria e a dor são sentidas com maior intensida-

**PARADOXO**

**Efeito cumulativo de torcer é negativo, mas expectativa de ver a bola rolar compensa**

de por quem está no estádio. A satisfação do torcedor que acompanha a vitória de seu time nas arquibancadas é aproximadamente três vezes maior do que quem assistiu do sofá, aumentando a felicidade em 10 pontos. Por outro lado, a angústia de ver a derrota de perto custa 14 pontos de alegria para o torcedor.

— Quando a pessoa está em casa, não há o mesmo clima do estádio. Nele, tem toda a emoção de ver o jogo e os gols ao vivo, tem o ritual de vestir a camisa do time, estar cercado de pessoas com o mesmo objetivo. Ali o torcedor respira a atmosfera do futebol e fica com as emoções muito mais afloradas do que vendo um jogo em casa — afirma Renata.

O estudo sugere que o efeito cumulativo de ser um torcedor de futebol é “esmagadoramente negativo”. Mas, uma das explicações para as pessoas continuarem assistindo aos jogos é que antes de a bola rolar há um aumento de 7,9 pontos na felicidade entre os torcedores no estádio. Outra justificativa, é que ser torcedor é viciante: eles sempre acreditam que podem ver seus times vencerem novamente.

Segundo Peter Dolton, co-autor do estudo, apesar de torná-los menos felizes em geral, os torcedores de futebol se dispõem a suportar isso para sentir prazer quando sua equipe ganhar, apesar de a recompensa não ser tão grande como a dor de perder. 1



Copa da Rússia: torcedor brasileiro antes de o jogo Brasil x Suíça começar, no último domingo

<b>Cliente:</b> Nutrindo Ideais – Renata de Azevedo	
<b>Veículo:</b> Jornal Extra	<b>Data:</b> 22/06/2018
<b>Colunas/Editoria:</b> Bem-viver	<b>Pág:</b> 16

## **APROVEITE**

.....

### **CELEBRE AS VITÓRIAS**

Aproveite as vitórias para comemorar bastante. Grite os gols e as jogadas mais importantes (cuidado com a voz!), pule, abraçe as pessoas para comemorar. Este é o momento de vibrar.

.....

### **REÚNA QUEM VOCÊ GOSTA**

Todo dia tem jogos na Copa. Esta é uma ótima oportunidade de juntar, na medida do possível, as pessoas que você gosta para torcer junto. Aproveite essa chance da melhor maneira.

.....

### **RELAXE**

Tenha consciência de que você não pode controlar os resultados. Nada que você fizesse ou deixasse de fazer poderia mudar o resultado de uma partida. Relaxe e curta as jogadas.

.....

### **CUIDADO AO EXTRAVASAR**

Não comemore de maneira que vá colocar sua vida ou a de outra pessoa em risco (ficando bêbado, por exemplo). Nem brigue com as pessoas por causa de uma derrota. Por mais valioso que o futebol seja para você, isso não vale a pena.