

ARTIGO



Cesar Cotait Kara José

Executivo do mercado de tecnologia e financeiro, aplicando os ensinamentos do esporte na vida pessoal e profissional é autor dos livros "Atleta Corporativo" e "Pilares do Sucesso", obras dedicadas à liderança, desenvolvimento profissional e alta performance.

Antes do escritório, existe a escola do esporte

Como a prática de exercícios físicos auxilia os profissionais a desenvolverem competências valiosas para lidar com os desafios, a pressão e a disciplina exigidos pelo mercado de trabalho

Em entrevistas de emprego, especialmente no início da carreira, é comum surgir uma pergunta aparentemente simples: você pratica ou já praticou algum esporte? À primeira vista, pode parecer apenas uma curiosidade sobre hábitos saudáveis. Mas muitas empresas sabem que a resposta revela algo mais profundo: a forma como uma pessoa aprende a lidar com desafios, pressão, disciplina e trabalho em equipe.

Muito antes de entrarmos no mercado de trabalho, é em quadras, campos, tatames, piscinas ou trilhas que temos nosso primeiro contato com competências que depois se tornam essenciais na vida profissional. Disciplina, respeito, resiliência, liderança, estratégia, cooperação e superação são aprendizados naturais do ambiente esportivo — e extremamente valiosos no mundo corporativo.

Ao longo da vida, pratiquei diferentes modalidades, como futebol, judô, surf, skate, tênis, golfe, snowboard e triathlon. Mais do que atividades físicas, todas elas funcionaram como verdadeiras escolas de aprendizado. No esporte, aprendemos a lidar com vitórias e derrotas, a controlar a ansiedade, a persistir mesmo quando os resultados demoram a aparecer e a valorizar pequenas evoluções que, ao longo do tempo, se transformam em grandes conquistas — experiências que são diretamente transferíveis para o ambiente corporativo.

Um dos exemplos mais claros é o trabalho em equipe. Em esportes coletivos, a vitória raramente é resultado do talento isolado de um atleta. Um bom exemplo é o revezamento 4x100 metros do atletismo. Mesmo com corredores extremamente rápidos, o resultado depende da precisão na passagem do bastão. Uma troca mal executada pode comprometer toda a prova. O sucesso acontece quando cada atleta cumpre seu papel com disciplina,

coordenação e confiança no desempenho do companheiro.

Nas empresas, o princípio é o mesmo. Resultados relevantes raramente são construídos por uma única pessoa ou área. Um projeto bem-sucedido depende da integração entre diferentes funções — vendas, marketing, tecnologia ou atendimento ao cliente. Assim como no revezamento, cada etapa precisa ser executada com precisão para que o resultado seja alcançado.

Outro aprendizado importante do esporte é a capacidade de lidar com frustrações e expectativas. Atletas convivem constantemente com pressão por resultados. Perder faz parte do processo de evolução. O que diferencia os grandes campeões é a capacidade de aprender com a derrota, ajustar a estratégia e voltar mais fortes.

Nas empresas, situações semelhantes acontecem o tempo todo: metas não atingidas, projetos que não saem como planejado ou mudanças inesperadas de cenário. Profissionais que desenvolveram resiliência no esporte tendem a lidar melhor com esses momentos, mantendo o foco na solução e na melhoria contínua.

Há, também, uma lição importante sobre liderança. No esporte, treinadores exercem um papel semelhante ao de mentores no mundo corporativo. Um bom técnico não apenas define estratégias, mas desenvolve pessoas e constrói uma cultura de alta performance. Um exemplo marcante é o técnico Bernardinho, que transformou a seleção brasileira de vôlei em uma das equipes mais vencedoras da história. Sua capacidade de liderança, disciplina e construção de equipe

tornou-se referência também para líderes empresariais.

Em uma competição universitária de judô por equipes da qual participei como capitão, vivi uma experiência que ilustra bem essa conexão entre esporte e liderança. Durante uma das lutas, percebi um detalhe na estratégia do adversário que meu colega de equipe, concentrado no combate, não conseguia enxergar. O oponente utilizava constantemente o braço esquerdo para bloquear os ataques.

Do lado de fora do tatame, consegui identificar a oportunidade e gritei uma orientação simples: "pega o braço!". Ele entendeu imediatamente, aplicou a técnica e finalizou a luta com um golpe perfeito.

A lição foi clara. Quem está dentro da arena precisa de foco total para executar. Quem observa de

fora pode enxergar oportunidades que passam despercebidas durante a disputa. Essa dinâmica acontece todos os dias nas empresas.

Liderança nem sempre significa estar no centro da ação. Muitas vezes, significa observar com atenção, orientar com clareza e ajudar quem está na linha de frente a tomar a melhor decisão.

No fim das contas, o esporte é uma poderosa escola de desenvolvimento humano. Ele ensina disciplina sem discursos, liderança sem cargos formais e resiliência sem teorias.

Talvez por isso tantas empresas valorizem profissionais que trazem essas experiências. Porque, no mundo corporativo — assim como no esporte — talento ajuda, mas caráter, disciplina e capacidade de trabalhar em equipe fazem toda a diferença.



G O M E Z