EXECUTIVOS, SIM ATLETAS, TAMBÉM!

COMO O ESPORTE TRANSFORMA VIDAS E CRIA LÍDERES GENUÍNOS

CLAUDINEI RECHE
LICIANA ROSSI
RICARDO OLIVEIRA
SILAS SANTANA

editora global partners

ORGANIZADORA:
FABIANA MONTEIRO

EXECUTIVOS, SIM ATLETAS, TAMBÉM!

COMO O ESPORTE TRANSFORMA VIDAS E CRIA LÍDERES GENUÍNOS

CLAUDINEI RECHE
LICIANA ROSSI
RICARDO OLIVEIRA
SILAS SANTANA

ORGANIZADORA:
FABIANA MONTEIRO

editora global partners

São Paulo, 2021

Editora Global Partners

Alameda Santos, 2.326, 12º andar – Jardim Paulista
São Paulo-SP – CEP: 01418-200

Organizadora *Fabiana Monteiro*
Edição *Oldair de Oliveira*
Produção editorial *Equipe Editora Global Partners*
Diagramação *Marcos Jundurian*
Capa *Editora Global Partners*
Revisão *Danilo Mariano Pereira*
Janaína Ramos

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Executivos, sim! atletas, também! : como o esporte transforma vidas e cria líderes genuínos / Claudinei Reche...[et al.] ; Organizadora Fabiana Monteiro. – São Paulo: Editora Global Partners, 2021.

Outros editores: Liciana Rossi, Ricardo Oliveira, Silas Santana.

Bibliografia.

ISBN: 978-65-89068-02-0

1. Administração do tempo. 2. Atividade física. 3. Desenvolvimento profissional. 4. Esportes. 5. Executivos. 6. Liderança. I. Reche, Claudinei. II. Rossi, Liciana. III. Oliveira, Ricardo. IV. Santana, Silas. V. Monteiro, Fabiana.

21-76014 CDD-658.409

Índice para Catálogo Sistemático:

1. Executivos : Desenvolvimento profissional : Administração de empresas 658.409

Cibele Maria Dias – Bibliotecária – CRB-8/9427

Prefácio

Reze, mas mexa os pés! Certa vez, estava com um grupo de pessoas desbravando a Chapada dos Veadeiros, em Goiás, e um profundo aprendizado foi vivenciado na ocasião. Todos os dias caminhávamos alguns quilômetros até chegar à atração principal, que era a Cachoeira do Salto, de 80 metros. Um grandioso poço d'água se formava e nos convidava ao mergulho. Fomos todos ao encontro dessa experiência na água gelada. Uma das integrantes do grupo entrou, deu algumas braçadas até o centro do poço e então acenou para todos, incluindo os três guias que nos acompanhavam. A princípio achamos que era um cumprimento, mas ela estava com dificuldades de seguir com seu nado até a outra margem. Olhei para o lado e percebi os guias tentando entender a situação. Os três tiveram a intenção de ajudá-la – arrisco a dizer salvá-la –, mas apenas um deles teve a atitude.

O que teria acontecido se os três tivessem ficado apenas na intenção de agir? O antigo provérbio africano "reze, mas mexa os pés" ensina que, por mais forte que sejam suas intenções, nada acontecerá se não houver a ação. Certa vez, Dalai Lama, em uma de suas palestras, disse que as pessoas passam metade da vida estragando a saúde, para, depois, passar a outra metade cuidando dela. É bem sabido que exercícios físicos regulares, a prática de esportes e uma alimentação saudável são ações importantes para a manutenção da saúde. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde é o completo bem-estar do corpo físico, mental, emocional, espiritual e social. O Ministério da Saúde vem conduzindo uma série de pesquisas para avaliar a saúde dos brasileiros. Recentemente, 17 mil pessoas em todo o Brasil participaram dos estudos e o resultado foi alarmante. Dos participantes, 86,5% sofriam de algum tipo de ansiedade patológica, que afetava a saúde mental e, por consequência, todo

o restante. Preocupação excessiva, aflição, angústia, nervosismo, medo intenso, perturbação do espírito causada por incertezas, vulnerabilidade a situações de perigo, sensação de desmaio, suor frio, taquicardia, formigamento nos braços e pescoço, dor de barriga e tensão muscular são alguns dos sintomas da ansiedade.

Sentir ansiedade é uma coisa; ser ansioso é outra completamente diferente. E uma excelente medicação pode estar na prática da meditação, quando conscientemente você percebe seus pulmões recebendo o ar que entra e sai; em alguns passos ao longo dos quilômetros de uma boa corrida ou talvez na brisa que suavemente toca sua pele enquanto você pedala. Muitas vezes não sabemos o que nos vai acontecer, mas a forma como lidamos com os acontecimentos depende exclusivamente de nós. A escolha pode e deve ser consciente.

Uma jornada, seja qual for, começa pelo primeiro passo. A vontade de iniciá-la deve ser forte. Sua sustentação, também. É muito comum ver pessoas querendo iniciar alguma prática esportiva, mas nunca começando. A vontade não é forte o suficiente. Ou, quando começam, interrompem em poucos meses. Outro exemplo é a pessoa que fuma. O tabagista compreende os malefícios do cigarro, mas, mesmo assim, não para de fumar, porque a vontade de parar é fraca. A vontade é uma grande força. Quando usada de maneira correta conduz o indivído a grandes vitórias sobre si mesmo.

O desafio está em saber aonde se quer chegar, o propósito. Após descoberto, chegar a esse lugar traz sentido. Motivados, nos preparamos para a conquista. Durante todo o processo, é preciso estar presente com o corpo, a mente e as emoções em sintonia. Presença, preparo e propósito. Neste encantador projeto "*Executivos, sim! Atletas, também!*" você encontrará grandes e valiosas lições de pessoas que são inspiradas pelas ideias e transpiradas pelas ações. Indivíduos que procuram sair no final do dia melhores do que entraram. Que carregam consigo a marca do autoaperfeiçoamento como atletas e, principalmente, como seres humanos. E entenderam que, se forem somente até onde conhecem, nunca saberão ao certo aonde são capazes de chegar. Que as páginas deste livro te inspirem a "mexer os pés".

Thiago Castillo Salin

Fundador do BioNathus Centro de Yoga
e Desenvolvimento Humano

Apresentação

Na experiência de uma vida bem vivida, somos convidados constantemente a nos desafiar a fazer de cada manhã um chamamento para o aprendizado constante. Quando atendemos a este convite, chegamos ao fim de cada dia com a sensação de que valeu a pena aproveitá-lo e, como recompensa, ganhamos um sono renovador para uma nova manhã. E assim a vida segue, formando um ciclo de constante evolução.

O projeto "*Executivos, sim! Atletas, também!*" nasceu de um processo de desafio frequente criado por meu amigo Silas Santana, que, em janeiro de 2017, percebendo que eu estava acima do peso, iniciou esta operação que provocava a nós mesmos, mas de forma colaborativa. Naquele ano, ele nos desafiou a correr na Patagônia. E, em setembro, estávamos lá, um grupo de oito pessoas, correndo, em alguns momentos contra ventos de 60 km/h e em temperaturas muito baixas.

Em 2018, o desafio foi o oposto: correr em Fernando de Noronha, onde o clima é muito úmido e as temperaturas muito elevadas. No final, eu precisei me sentar e esperar dez minutos até a pressão voltar ao normal.

Em 2019, corremos uma das maratonas mais difíceis do Brasil, a de Foz do Iguaçu. E, logo depois veio a pandemia. Em 2020, não corremos a maratona de Florianópolis. Mas, em 2021, ainda com o cenário da Covid-19, meu amigo foi criativo e lançou o desafio de transformarmos esse *mindset* de crescimento em um documento que apresentasse a correlação entre o esporte e o Desenvolvimento Profissional.

Com a crença de que ninguém faz nada sozinho, mais uma vez, reunimos um grupo de talentos diversos, para colocar em prática essa árdua, mas prazerosa missão. E assim, com Ricardo Alves e Liciana Rossi, ambos educadores da Área Esportiva, Fabiana Monteiro, Especialista em

Desenvolvimento Humano, e Oldair Oliveira, Jornalista, criamos uma equipe eclética para juntos, nós seis, e mais um grupo de 16 executivos que usam o esporte como técnica de desenvolvimento pessoal e profissional, fazer deste livro um legado e um manual de formação executiva.

Espero que você não somente se inspire pelos desafios vencidos e apresentados nesta obra, mas encontre aqui ferramentas para se tornar também um líder genuíno em sua vida.

Forte abraço,

Claudinei Reche

Sumário

PRIMEIRA PARTE: SE MEXER É O MELHOR NEGÓCIO

CAPÍTULO 1
- Como fabricar tempo | 13

CAPÍTULO 2
- A regra é clara: saúde + bem-estar = aumento de produtividade | 23

CAPÍTULO 3
- Academia na empresa: um investimento de alto retorno e baixo risco | 35

CAPÍTULO 4
- Atividade física: por quê? | 47

CAPÍTULO 5
- Atividade física: para quê? | 53

CAPÍTULO 6
- Apertando o botão *on* da usina de hormônios | 59

CAPÍTULO 7
- O quarteto da felicidade e outros hormônios | 71

CAPÍTULO 8
- *Stretching challenges*: qualquer um pode atingir metas ousadas com equilíbrio | 83

CAPÍTULO 9
- O Executivo e o Atleta entre dois mundos | 97

CAPÍTULO 10
- Quem se movimenta produz mais | 107

SEGUNDA PARTE: DA TEORIA À PRÁTICA – COM A PALAVRA OS EXECUTIVOS ATLETAS

- Adriano Medeiros – *DHL Supply Chain* | 117
- Alexandre Birman – *Arezzo&Co* | 125
- Ana Oliva – *Astra* | 133
- Angela Cristina Pinhati Negrete – *Natura &Co* | 141
- Bruno Macedo Gomes – *BorgWarner* | 149
- Camila de Morais Figueiredo Silveira – *Scania* | 157
- Emerson Xavier – *Neumayer Tekfor Automotive Brasil* | 165
- Flávia Bittencourt – *Adidas* | 173
- Gustavo Werneck – *Gerdau* | 181
- Ivan Brasil Neto – *Höganas* | 189
- Jesper Blomqvist Rydström – *Saab* | 197
- Jonas Lindström – *Câmara de Comércio Sueco-Brasileira* | 205
- Lourival Santos Flor – *Golden Technology* | 213
- Rodrigo Chagas – *Dufrio* | 221
- Silas Santana – *SKF* | 229
- Tatiana Pimenta – *Vittude* | 237

POST SCRIPTUM

- O que meu perfil psicológico tem a ver com o esporte? | 247

Referências | 253

Se mexer é o melhor negócio

CAPÍTULO 1

COMO FABRICAR TEMPO?

> Tudo é possível, desde que você dedique seu tempo, seu corpo e sua mente.
>
> MICHAEL PHELPS, NADADOR

Diz-se que o tempo é um bem precioso e difícil de se administrar. Quanto mais se corre atrás dele, mais parece escapar. Retê-lo e dispor dele é uma luta inglória para qualquer um. Ainda mais para um executivo do mundo corporativo, cuja agenda profissional inclui tantos compromissos que parece não sobrar tempo para outros bens ainda mais importantes: saúde, prazer e bem-estar. Mas, felizmente, de uns anos para cá, muitos têm percebido que, sim, é possível equilibrar as agendas profissionais e pessoais, incluindo até mesmo atividades esportivas. Até parece mágica, mas a fórmula criada por aqueles que viraram o jogo nada tem de sobrenatural, senão generosas doses de dedicação, disciplina e persistência.

Em um artigo publicado na *Folha de S.Paulo*, em agosto de 2018,[1] o Empresário e Publicitário Nizan Guanaes cunhou um título que, desde

1 GUANAES, Nizan. *Correr é o novo MBA*. Disponível em: https://www1.folha.uol.com.br/colunas/nizanguanaes/2018/08/correr-e-o-novo-mba.shtml. Acesso em: 21 jan. 2021.

então, se tornou quase um mantra: "Correr é o novo MBA". Na época, ele se preparava para se desafiar nos 42 quilômetros da Maratona de Nova York. Certamente, a agenda desse premiado e concorrido profissional não é das mais fáceis de se cumprir. Ainda assim, como ele bem narrou no texto, aceitou trocar os remédios para dormir por um novo estilo de vida.

"Eu não conseguia dormir. Pedi ao meu médico um novo Rivotril, um novo Dormonid, um novo Frontal, já que, com a minha insônia crônica, eu tinha tomado todos esses soníferos em doses cavalares. Meu Psiquiatra respondeu: vou tirar todos esses remédios. E me iniciou no caminho do esporte de alto impacto e da reinvenção", revelou o Publicitário baiano, criador do Grupo ABC e CEO da consultoria N Ideias.

Mas, muitos foram os críticos dessa teoria defendida por Nizan. Nós, em contrapartida – os curadores deste projeto –, vivenciamos e somos embaixadores deste ideal. Em nossa experiência como executivos há mais de 20 anos, aprendemos que movimentar-se é um dos melhores remédios para o corpo humano. E nos esforçamos para sempre destacar que um Executivo é antes de tudo um ser humano e que, ao longo do crescimento profissional, às vezes esquecemos de nos alimentar bem, dormir bem e que se movimentar é benéfico ao templo da alma. E nunca é demais recordar que este princípio vital precisa estar em equilíbrio. Neste estado fica mais fácil e leve a compreensão de que a liderança acontece em equipes formadas por seres humanos.

Muitos dos casos de executivos que se tornaram atletas amadores só aconteceram porque eles perceberam que, em função de suas atribulações profissionais, estavam antecipando o fim de suas vidas. E certamente Nizan, por tudo que já revelou publicamente sobre si, é um desses que foram salvos – ou ao menos ganharam mais tempo – a partir do momento em que incluíram o esporte em suas vidas. Em outro texto, intitulado "Você aguenta ser feliz?", publicado em 29 de dezembro de 2020 na mesma *Folha de S.Paulo,*[2] ele conta sua luta para fugir de um potencial infarto de origem hereditária. Depois de pesar 150 quilos e se frustrar no processo de uma cirurgia bariátrica, viu-se vinculado a hábitos alimentares impróprios para uma pessoa que se submeteu a esse tipo

2 GUANAES, Nizan. *Você aguenta ser feliz?*. Disponível em: https://www1.folha.uol.com.br/colunas/nizanguanaes/2020/12/voce-aguenta-ser-feliz.shtml. Acesso em: 21 jan. 2021.

de procedimento cirúrgico. Nesse texto, além de revelar o milagre que se processou em sua vida, ele também diz o nome do santo: Dr. Arthur Guerra. Graduado pela Faculdade de Medicina do ABC, da qual é Professor Titular em Psicologia Médica e Psiquiatria, Dr. Arthur é um dos mais renomados profissionais do País, com Pós-Doutorado na Johns Hopkins University dos EUA. Coube a ele tirar todos os remédios de seu paciente e lhe entupir de esportes. Hoje, Nizan se classifica como um triatleta, graças a uma boa disciplina e persistência, e se diz uma pessoa feliz, que tem consciência de seu propósito.

Baseado na experiência de muitos Executivos Atletas, pode-se dizer que a resposta para aqueles que se perguntam como conseguir tempo para fazer parte desse grupo, é começar pela disciplina e visão de longo prazo. Visão de longo prazo significa visualizar como você vai estar com 60, 70 ou 80 anos. Como será seu humor? Como estará sua saúde? Quem estará próximo de você caso mantenha os hábitos que tem hoje? Muitos autores de autoajuda sugerem que se elejam fotos de pessoas com quem se gostaria de parecer e que se as mantenham sempre por perto. Essas imagens inspiradoras servirão para fazer com que aqueles que se propuserem a isso permaneçam focados em seus objetivos.

"O tempo não para", resumiu muito bem Cazuza. E com o passar do tempo, as coisas mudam de lugar, as pessoas mudam de figura. Um exercício interessante para refletir sobre o que isso significa é visitar uma casa de cuidados para pessoas da terceira idade. Converse com aqueles que estão agora ali. Pergunte sobre suas histórias e descubra quem eles foram. E não se surpreenda ao descobrir entre alguns dos hóspedes destas instituições pessoas que outrora foram importantes executivos.

Esporte, como se sabe, tem um poder transformador para o bem. Uma pesquisa do Institute of Leadership & Management, do Reino Unido, constatou que as pessoas acreditam que participar de competições esportivas dá a elas vantagem em seu local de trabalho. Foram ouvidos 900 profissionais. Dos que competiram em algum evento esportivo, 75% acreditam que isso deu a eles habilidades e capacidades que se convertem em vantagem no ambiente corporativo.[3]

3 FRANKLIN, Neil. *Competitive sport is a game changer in the workplace*. Disponível em: https://workplaceinsight.net/competitive-sport-is-a-game-changer-in-the-workplace. Acesso em: 21 jan. 2021.

O Executivo e Triatleta Claudinei Reche testa seus limites em treino na rodovia Romildo Prado, na região de Jundiaí

E estão certos! Quando se faz parte desse grupo de Executivos Atletas, o profissional continua entregando suas metas, mas vai além. Encontra também maior segurança em suas decisões, já que aprende mais sobre si mesmo. Como se diz, comece pelo início, criando tempo. Quando tomar esse rumo, não demorará muito para você perceber que não é o único ou única, afinal, o número de Executivos Atletas aumenta de forma exponencial e eles têm sido cada vez mais bemvistos pelo mundo corporativo.

E como fazer seu tempo?

Muitos consideram o tempo como uma equação contemporânea de difícil solução. Dos antigos gregos a Albert Einstein, passando pelos maias, muitos refletiram sobre o tema. Especialmente interessante é a visão de Platão (427-348 a.C.), que afirmava uma origem cosmológica. Para esse filósofo, o tempo nasceu quando um ser divino, o deus Cronos, estabeleceu a ordem e estruturou o caos primitivo. É curioso perceber que, desde o princípio, o tempo, ou a má gestão dele, está associado a caos.

Para além da filosofia, é igualmente atraente saber que, a partir do momento em que se prioriza a mudança e a forma de pensar, surge daí o tempo. Um dos curadores deste livro se tornou triatleta com 51 anos de idade. Contou com o apoio da família para isso, algo que julga ter sido essencial. Quatro meses depois da tomada de decisão, já em período de treinamento, supreendeu-se com um presente de sua esposa: o livro "*O milagre da manhã*: *o segredo para transformar sua vida (antes das 8 horas)*", do americano Hal Elrod. Era algo singelo, mas que revelava uma vontade genuína, por parte dela, de ajudá-lo. Foi essa leitura, o simbolismo do gesto e o conteúdo do livro que o ajudaram a ampliar a consciência sobre o potencial que um dia de 24 horas tem. E tal despertar de uma percepção individual foi tão significativo que, ainda hoje, esse Executivo usa a capa daquela obra em seu perfil do Instagram, três vezes por semana faz suco da vida nas manhãs e acorda às 5h ao menos cinco vezes por semana.

Realmente, as manhãs têm um poder libertador e transformador, pois é o período de menor pressão externa e maior silêncio. Agora que o Executivo construiu sua própria visão de longo prazo, é comum que acorde duas horas antes de seu horário normal de início do trabalho e

comece a se movimentar de forma disciplinada. Desse jeito, sua rotina corporativa não é prejudicada pelo treinamento e ele ainda ganha um dia repleto de energia e disposição, além de maior discernimento nas decisões a serem tomadas.

Foi isso que descobriu o curador, que, embora poderoso como líder de uma importante Organização global dentro da América Latina, ainda não tem o poder de criar tempo. Mas, aprendeu a usar com sabedoria o tempo que agora tem, basicamente organizando adequadamente sua rotina de Alto Executivo. Sua entrega ao esporte se deu em 2018. Naquela época, ainda sem nem mesmo saber nadar, precisou adquirir e reforçar essa habilidade. Também não entendia nada de triatlo, a não ser, como lhe disseram alguns amigos, que essa modalidade o ajudaria a se tornar mais consciente, saudável e eficiente. Enfim, começou do zero, mas da forma correta. Tomou para si um Técnico e Professor de Natação e, organizando bem o dia, passou a se levantar mais cedo para utilizar melhor o tempo.

Com o planejamento diário e a dedicação que teve, os resultados logo vieram. No período entre 2019 e 2020, realizou uma maratona e quatro provas de triatlo, sendo que duas destas últimas foram de meio Ironman e uma de triatlo olímpico. Ele lembra com orgulho que, logo após encerrar os 42 quilômetros da maratona, partiu a trabalho para a Colômbia. Naquela mesma noite já estava reunido com a equipe de gestão da Companhia naquele país, em um jantar. E todos, cientes do desafio que aquele brasileiro enfrentara antes de estar ali, valorizaram muito sua jornada, assim como a dedicação e a atenção dispensadas a eles.

Nada vem por acaso. Entre a decisão de deixar o sedentarismo e participar da primeira competição deve-se elaborar um bom plano de ação. E tudo começa com o registro de todas as metas desejadas e atividades a serem desenvolvidas no papel. É um passo simples, mas muito importante para se ter clareza do que não pode ser deixado de lado. Foi isso que fez nosso curador, conforme exemplo compartilhado abaixo:

1) Planos de investimento na região.
2) Desenvolvimento profissional das filhas.
3) Manutenção da relação familiar.
4) Desenvolvimento de uma equipe de líderes fortes na América Latina.

5) Criação de novos negócios.
6) Aprender a nadar.
7) Aprender a pedalar bicicletas speed e de triatlo.
8) Correr com frequência cardíaca a 140 batimentos por minuto.
9) Fortalecer os músculos para evitar lesões.
10) Manter mente e corpo equilibrados.
11) Inspirar a Organização para criar Líderes saudáveis liderando uma empresa saudável.
12) Realizar um meio Ironman em quatro meses (prova de 1,9 km nadando em águas abertas, 90 km pedalando e 21 km correndo).

A partir da execução da lista de metas e atividades que não poderiam ser esquecidas e do desenvolvimento de um plano, a rotina semanal desse Executivo se transformou. Ele já praticava corrida, havia feito uma maratona em 2006 e tinha o hábito de jogar tênis. Mas, com um programa de treinamento, entre segunda e quinta-feira, ele passou a se dedicar a cumprir um programa de, no mínimo, duas horas de treino. Nesses dias, realiza dois diferentes esportes, variando entre natação, *bike*, corrida, musculação e ioga. Nos finais de semana, novamente outras duas modalidades esportivas, mas com duração mínima de três horas.

Para tanto, tem o apoio de sua família, que com paciência e amor aceita trocar eventos sociais por jantares e almoços mais intimistas. Assim, alcança um total de 16 horas de treinos por semana, sem que sua carga laboral na multinacional seja diminuída em um minuto sequer. Pelo contrário, ao adquirir mais foco, suas reuniões se tornaram mais eficientes. Além disso, sempre que possível, substitui o almoço em grupo por exercícios de ioga e meditação. Mais uma vez, o segredo do nosso curador está em sua predisposição para acordar mais cedo. Esse hábito garante a ele maior eficiência nas atividades pessoais e profissionais. Sem isso, não seria possível encontrar as 16 horas de treinos semanais. Naturalmente, é importante dizer que suas filhas já são adultas e que executivos com filhos menores têm um desafio adicional para promoverem uma transformação assim.

Seja o piloto do tempo que você tem

O processo de treinamento pode se tornar ainda uma grande oportunidade de desenvolvimento pessoal para o Executivo. Isso graças a uma adaptação que muitos triatletas têm feito em suas casas para

continuar desenvolvendo suas atividades enquanto treinam. Trata-se do que se convencionou chamar de *pain cave*, literalmente a caverna da dor, uma área da casa que simula uma miniacademia, usada para treinar corrida, musculação e *bike*.

No caso do Executivo Atleta, é aconselhável ter um "rolo" (*trainer*) para bicicleta, uma televisão conectada à internet e um telefone celular. Assim, o espaço se torna uma verdadeira sala de aula. Enquanto se faz o treinamento *indoor*, é possível acessar os mais diferentes conteúdos, de Economia Circular a Indústria 4.0. Também é possível participar de webinários e treinamentos virtuais. Dessa forma, a *pain cave* virou uma grande oportunidade de adquirir e aprimorar conhecimentos ou se atualizar sobre questões importantes do momento.

Vale também destacar que os treinos de corrida são uma ótima oportunidade para ouvir podcasts. Veículos importantes do Brasil e do Exterior oferecem um rico material com informações, notícias e análises político-econômicas. Outro caminho são os audiobooks. É possível ouvir dezenas de obras por ano entre uma corrida e uma sessão de musculação.

Por fim, se a questão é aproveitar melhor o tempo que se tem, também é preciso pensar nas adaptações que serão necessárias durante as viagens de negócio. É importante hospedar-se em hotéis que tenham academias e, se possível, piscinas. Eventualmente, será preciso pedir para que o hotel abra a academia às 5h, para que se possa treinar antes do horário de trabalho, que normalmente inclui visitas e reuniões. E, depois de tanta correria durante o dia, vale aproveitar as noites para fortalecimento e busca do equilíbrio, fazendo ioga e aproveitando os momentos em família. No começo, o Executivo Atleta se sentiu diferente ao fazer essas solicitações ao hotel. Mas, como as reuniões se mantiveram assíduas ao longo do tempo, outros participantes se sentiram encorajados a fazer o mesmo. No final, cerca de 60% deles passaram também a solicitar que o estabelecimento onde se hospedavam abrisse a academia mais cedo.

Após a adaptação nos treinos e na alimentação, os benefícios começam a aparecer, não somente em termos de desempenho esportivo, mas também nos resultados da empresa. Com a rotina estabelecida, o próximo passo é evoluir e isso demanda uma nova consciência do Executivo Atleta. E se uma meta inicial não foi cumprida, nada de desistir. Por isso, visão de longo prazo e disciplina são tão importantes para o profissional que envereda pelo universo esportivo e das competições.

Em resumo, ter um dia organizado entre treinos, trabalho e vida pessoal é fruto de uma visão de longo prazo de quem você será em alguns anos. Além disso, é preciso disciplina e liderança para influenciar uma boa equipe a seguir em direção à conquista do equilíbrio entre saúde, trabalho e vida pessoal. Lembra-se do curador que usamos como exemplo? Ele inspirou um grande time nessa missão. Em 2020, já existia uma equipe de ciclismo na Organização da Colômbia, liderada pelo Diretor-Geral da unidade, que participou do jantar com ele, no mesmo dia em que realizou a maratona no Brasil. Na unidade do Brasil, há um grupo de corrida com mais de cem participantes. Ele foi o bom exemplo que veio de cima e que se espalhou por toda a Organização. Muitos membros dessa equipe, por sua vez, aprenderam a reservar espaço na agenda para novos desafios e atividades que vão além dos números e de planilhas. Enfim, passaram a usar melhor o tempo que têm. A iniciativa é inspiradora! Isso até nos faz lembrar do palestrante americano Michael Altshuler, que sentenciou: "A má notícia é que o tempo voa. A boa é que você é o piloto". É uma boa lição para quem julga que 24 horas é pouco para um dia comum. Alguns provam que não é.