

# ESPORTE, UM PALCO PARA A VIDA

Lições da prática esportiva para  
impulsionar a alta performance,  
o bem-estar e a realização pessoal

**CRISTIANA PINCIROLI**  
com a (intensa) colaboração de  
**PEDRO PINCIROLI JÚNIOR**



## INTRODUÇÃO

*“O esporte tem o poder de mudar o mundo. Ele tem o poder de inspirar, de unir as pessoas de uma forma que poucas outras coisas conseguem. Ele fala aos jovens em uma linguagem que eles entendem. O esporte pode criar esperança onde antes só havia desespero.”*

– Nelson Mandela

**E**le pediu autorização ao salva-vidas. Entramos na água devagarinho, sentindo a temperatura, a velocidade e o ritmo das ondas. Ali ficamos por um tempo, como se pedíssemos autorização ao mar para seguirmos com a nossa aventura. Então, partimos em direção ao horizonte. Nadamos, nadamos e, em algum momento, ele disse: “Veja, Cris, estamos mais longe que os surfistas”. Senti um frio na barriga, mais gelado que a própria temperatura da água àquela hora da manhã. Com os olhos arregalados, eu me agarrei às costas do meu pai. Senti seu calor, sua energia. Ele estava calmo, confiante e vibrava de orgulho pela nossa peripécia. Eu estava tomada por medo e ao mesmo tempo com uma sensação de poder. Eu tinha 6 anos. Essa é minha primeira lembrança de ultrapassar meus limites.

Experiências como essa foram se tornando cada vez mais comuns. Dávamos a volta na ilha, e, na ponta da praia, pulávamos das pedras ao mar. No início, éramos meu pai e eu e, conforme foram crescendo, meus dois irmãos mais novos se juntaram a nós. Essas aventuras matutinas, recheadas de adrenalina, terminavam com um café da manhã em família, inundado por uma sensação de bem-estar, orgulho e satisfação pelo nosso feito.

Em cada vivência como essa, eu me percebia dando um passo além, superando medos, aprimorando habilidades e aprendendo mais sobre mim mesma. Os laços entre nós se estreitavam. Eu

confiava cada vez mais em meu pai e ele confiava cada vez mais em mim e em meus irmãos. Apesar da ousadia dos nossos desafios, nunca sofremos um acidente sequer, e não foi apenas por sorte. Meu pai nos ensinava a observar o mar, a estabelecer uma comunicação com a natureza e, acima de tudo, a respeitar sua grandiosidade. “A força da natureza é muito maior que o homem”, ele insistia. E, assim, aprendíamos que o foco daquelas experiências não era só a autossuperação, mas também a adaptabilidade, que é a habilidade de se ajustar e responder rápida e apropriadamente ao ambiente.

“Estou preparando vocês para a guerra”, era uma brincadeira que meu pai fazia e que, mais tarde, virou uma piada entre nós. A verdade é que ele estava seguindo seu instinto natural de preparar os filhos para lidar com as incertezas do futuro e as adversidades da vida. A forma como ele encontrou para fazer isso possui um elemento em comum a todas as nossas façanhas familiares: a presença de atividades físicas e desportivas. Meu pai sempre acreditou no poder do esporte como um laboratório de aprendizagem para a vida e era por meio dele que nos passava seus principais ensinamentos.

O esporte fazia parte do nosso dia a dia e das nossas conversas. Era nossa diversão e uma forma importante de conexão entre nós. Quando formei minha família, busquei criar um ambiente similar junto ao meu marido, Luis, e minhas três filhas, Alissa, Giorgia e Olívia. Sinto imenso orgulho e felicidade ao vê-las compartilhando conosco a mesma paixão e um senso de propósito com o esporte.

Dos avós para a filha, da filha para as netas, formamos uma dinastia do esporte. Muitas pessoas me perguntam qual é a fórmula para essa continuidade. O ponto principal é criar um ambiente propício, sem pressão, onde as coisas ocorrem naturalmente. Os filhos aprendem muito mais pelo exemplo do que pelo discurso dos pais.

Exemplos podem ser inspiradores e trazem aprendizados profundos também para os adultos. Assim, ao compartilhar aspectos da minha história de vida, convido você, leitor, a refletir sobre sua própria jornada.

## A DINASTIA DO ESPORTE

Meu pai, Pedro Pinciroli Júnior, foi um grande atleta de polo aquático. Capitaneou a Seleção Brasileira por 9 anos e competiu em duas Olimpíadas – a de Tóquio, em 1964, e a da Cidade do México, em 1968 –, na qual foi um dos dez maiores goleadores. Dentre outros feitos, na Universíade\*, de 1963, além da medalha de bronze, foi escolhido para o All-Star Team e, em 1967, foi apontado entre os “dez mais” do esporte mundial, conforme publicado no anuário de atualização da Agev (A Grande Enciclopédia da Vida).

Ele interrompeu a carreira esportiva enquanto estava em seu auge, poucos anos após o meu nascimento. Não assisti a muitos de seus jogos, mas me lembro de um em especial. Foi um amistoso contra os húngaros – que eram (e são) uma potência no polo aquático. Logo antes da partida, os jogadores da Hungria jogaram bolinhas em direção à arquibancada para animar a torcida. “Quero uma, pai!”, eu gritava. Como era muito pequena, eu não fazia ideia do que representava para um atleta, prestes a iniciar a peleja, pedir ao jogador adversário uma bolinha para dar para sua filha. Ele fez isso. Quando jogou para mim na arquibancada, comemorei efusivamente. Em seguida, paradoxalmente, torci pelo meu pai, agarrada à minha bolinha húngara.

Minha mãe, Olga Pinciroli, era tenista e participou de campeonatos brasileiros em sua juventude. Sempre foi grande motivadora de meu pai e, mais tarde, minha e dos meus irmãos. Foi diretora do polo aquático feminino no Brasil, batalhou muito para desenvolver a modalidade no país e lutou pela equidade de gênero no esporte no âmbito internacional.

Desde muito nova, eu dançava *ballet* e nadava. Meu pai sempre estimulou a prática de atividades físicas, não importava qual. “Um agrega ao outro, o que conta é a experiência e o contato com o

---

\* A Universíade, cujo nome é uma combinação das palavras universidade e olimpíada, é um evento multiesportivo internacional, organizado para atletas universitários pela International University Sports Federation (FISU).

esporte”, ele dizia. Particpei de alguns campeonatos de natação. Eu não me destacava muito, mas amava aquele ambiente de competição. Aos 15 anos, encontrei uma modalidade para chamar de minha: foi no polo aquático que ouvi o meu chamado!

O polo aquático envolve velocidade, resistência, força, agilidade – um alto nível de habilidade e vigor físico. De acordo com o Bleacher Report<sup>1</sup>, é considerado o esporte mais duro, seguido pelo futebol australiano (*aussie rule*), o boxe e o rugby. Por muito tempo, essa modalidade foi exclusivamente masculina. Tanto que, mesmo tendo sido o primeiro esporte coletivo integrado às Olimpíadas em 1900, as mulheres só foram autorizadas a competir nos Jogos Olímpicos de Sidney, 100 anos depois. Fico honrada em contar que minha mãe foi uma das grandes influenciadoras para essa conquista. Por conta desse feito, ela recebeu o Paragon Award – do Swimming Hall of Fame nos Estados Unidos, em 2014. Esse é um prêmio concedido a pessoas que fizeram contribuições excepcionais para o desenvolvimento dos esportes aquáticos em nível mundial.

No Brasil, o polo aquático só começou a ser praticado por mulheres em 1986. Os dois centros principais foram São Paulo, no clube Paulistano, e Rio de Janeiro, no Flamengo. Assim que soube, procurei me juntar ao time da capital paulista. Senti o poder do DNA e tudo fluía muito naturalmente para mim. Não significa que eu não precisasse treinar, pelo contrário, eu me dedicava rigorosa e apaixonadamente à prática e ao aprendizado profundo desse esporte. No polo aquático comecei a colher frutos com vitórias, reconhecimentos e aprendizados constantes. E quanto mais eu conquistava, mais almejava.

Fui capitã da Seleção Brasileira por 13 anos, joguei por quatro anos profissionalmente na Itália – dois anos em VisNova, Roma e dois anos no Orizzonte Catania, na Sicília, quando vencemos a Copa dos Campeões na Europa, uma vitória inédita, já que nenhum time italiano tinha conquistado esse campeonato anteriormente. Por ter dupla nacionalidade, cheguei a jogar por um ano e meio pela Seleção Italiana de Polo Aquático, que, mais tarde, viria a vencer as Olimpíadas de Atenas-2004. Pelo Brasil, particpei de sulamericanos,

panamericanos, copas do mundo e três mundiais e, no último deles, em Perth, Austrália, fui eleita uma das sete melhores jogadoras do mundo – a única atleta das Américas a figurar nesse seleto grupo –, além de ser a vice-artilheira do campeonato mundial.

No entanto, um dos feitos mais significativos para mim foi em um local onde meu pai também brilhou. Em 1967, a Seleção Brasileira de Polo Aquático Masculino conquistou a medalha de prata nos jogos Pan-Americanos de Winnipeg, no Canadá. Meu pai era o capitão do time, foi também o goleador na competição e acabou sendo escolhido para o All-Star Team. Trinta e dois anos depois, ele estava novamente na mesma cidade, não como jogador, mas como torcedor fervoroso de sua filha.

O polo aquático feminino tinha acabado de ser incluído nas Olimpíadas de Sidney em 2000, e o Pan-Americano de Winnipeg, de 1999, seria qualificatório para os Jogos Olímpicos. Só havia uma vaga. Vencemos a seleção dos Estados Unidos, favorita ao ouro, na primeira fase e, na semifinal, novamente contra as norte-americanas, numa partida extenuante que se manteve empatada no tempo normal e na prorrogação, perdemos no *golden goal*<sup>\*\*</sup>. Sentimos o gostinho de estar no mesmo nível dos Estados Unidos, que no ano seguinte conquistaria a medalha de prata nas Olimpíadas de Sidney.

A Seleção Brasileira acabara de completar 10 anos e estava saindo de sua infância. Nesse período, tínhamos amadurecido muito. Formávamos um time dos sonhos, todas integradas, no auge de nossas formas físicas e de preparo mental. Tínhamos dois excelentes técnicos, Sandy Nitta e Rodney Bell, e minha mãe fazendo um ótimo trabalho na diretoria do polo aquático feminino.

---

<sup>\*\*</sup> O polo aquático é disputado em quatro períodos de 7 minutos com 2 minutos de intervalo. Em caso de prorrogação, há um período de repouso de 5 minutos e, a seguir, são jogados dois períodos de 3 minutos cada. Se o empate persistir, há um terceiro período de jogo que termina assim que o primeiro gol for assinalado, o chamado *golden goal*.

Orgulhosamente, levamos para casa a medalha de bronze, com uma vitória inesquecível sobre Cuba.

A tradição tem um papel importante na construção de um time vencedor. A experiência acumulada é transmitida de geração em geração. Os possíveis erros, dificuldades e momentos de pressão psicológica passam a ser antecipados. Os jogadores mais novos, incorporados à equipe, já iniciam a carreira mais amadurecidos, partindo de um patamar acima. Esse fenômeno foi notório com o passar dos anos na Seleção. Na minha família, percebia-se algo similar. Eu tinha um diferencial por conta do meu pai. Ele treinava comigo, passava sua experiência e dava dicas do que tinha vivenciado.

Tenho feito o mesmo com as minhas filhas. Comecei por criar uma atmosfera na qual as atividades esportivas estivessem sempre presentes, como acontecia na minha infância. O Luis, meu marido, assim como eu, tem uma conexão profunda com o mar. Ele praticava windsurf quando o conheci, hoje pratica kitesurf e sempre gostou de mergulho livre, sem equipamento. As meninas o acompanham em algumas aventuras. A versão delas do “mais longe que os surfistas” é o “mais perto dos peixinhos” (muitas vezes nada pequenos). Juntos, já descobriram cavernas no fundo do mar e voltaram para casa com polvos, mariscos, lulas, peixes saborosos e até ouriços.

Deixei-as livre para escolher o esporte que quisessem praticar. Inicialmente, e até por essa proximidade com o mar, todas se interessaram pela natação por uma questão de segurança e sobrevivência. Alissa, a mais velha, começou a jogar futebol e logo se destacou, chegou a ganhar um prêmio de reconhecimento por sua atuação, enquanto estava no Ensino Fundamental. Giorgia, a do meio, foi para o *ballet* e também se saiu muito bem. Eventualmente, as duas foram se aproximando do polo aquático. Giorgia se destaca por sua perseverança e tem evoluído muito. Alissa já competiu no mundial pela Seleção Brasileira Sub-17 e acabou de ser aceita na Universidade Stanford como estudante-atleta por essa modalidade esportiva. Olívia é mais novinha, ainda não participa de competições. Ela adora nadar, dançar, já ganhou da irmã uma bola de polo e começou seus primeiros treinos na piscina.

O histórico da família pode ter influenciado na aproximação delas ao polo aquático? Com certeza! Mas não foi algo forçado por nós. Para mim, não era a modalidade que importava, pois realmente acredito no poder do esporte como um campo de aprendizado para todos os âmbitos da vida.

## **O QUE SE APRENDE NO ESPORTE, VALE PARA A VIDA**

Baseado nas mais recentes e importantes evidências científicas, um grupo de pesquisadores fez uma reflexão sobre como o sistema educacional poderia ser aprimorado. A escola do futuro, segundo eles, deverá levar em conta os aspectos fisiológicos da aprendizagem, possibilitando a otimização do sono, da nutrição e dos exercícios físicos de seus alunos de modo a oferecer um preparo consistente para lidar com a vida no futuro<sup>2</sup>.

A prática regular de exercício físico não é benéfica somente para o corpo, mas influencia também o desenvolvimento das habilidades cognitivas em crianças e adolescentes. Isso não é novidade. O que mais me marcou no estudo foram as características que as atividades físicas deveriam ter para que fossem eficazes para um melhor desenvolvimento do córtex pré-frontal, região cerebral relacionada aos processos cognitivos envolvidos no controle do comportamento, que apresentam forte correlação com o sucesso acadêmico e profissional.

De acordo com os pesquisadores, as atividades físicas devem ser prazerosas; promover a melhora da capacidade cardiorrespiratória; desenvolver a coordenação motora e a atenção viso-espacial; fornecer desafios físicos e cognitivos, com aumento gradual, adequado e constante da dificuldade; oferecer oportunidades de interação social e trabalho em grupo; e transmitir valores morais e respeito às regras. Ou seja, o que promove o desenvolvimento do córtex pré-frontal é a atividade física apresentada no contexto da prática desportiva.

Os benefícios do esporte vão além da saúde e do desenvolvimento dos aspectos motores e cognitivos. Desenvolvem foco, determinação e responsabilidade, ao mesmo tempo em que se

trabalham criatividade, ousadia e independência. Há um equilíbrio entre o desenvolvimento do espírito de equipe, fortalecendo as capacidades de comunicação e colaboração, e a competitividade saudável, que mantém o indivíduo em busca de fazer o seu melhor.

Assim como na vida, no esporte há a oportunidade de vivenciar o bem-estar e a satisfação da conquista, mas também as dores das falhas, fracassos e adversidades. A vantagem é que os ciclos são mais curtos e mais frequentes e ocorrem em um ambiente seguro e controlado. São inúmeras oportunidades para tonificar o músculo da resiliência.

As habilidades e atitudes e os conhecimentos aprendidos com a prática desportiva podem ser extrapolados para todas as outras áreas da vida, como a acadêmica, a profissional e a harmonia familiar. Para mim, isso é muito nítido. Vejo uma influência da minha vivência no esporte em praticamente tudo o que fiz e faço.

Era uma orientação de meus pais que eu fosse uma boa aluna e era um desejo meu mostrar para mim mesma que era possível me dedicar tanto à parte física quanto à intelectual. Paralelamente à carreira esportiva, eu me mantive estudando. Cursei Economia na PUC, fiz uma especialização na área na Itália e o Mestrado Profissional em Administração (MPA) na FGV-EAESP com extensão de estudos na University of North Carolina, Kenan-Flagler.

Como atleta, eu era movida por uma paixão e um senso de propósito muito forte, que me energizavam e davam forças para ultrapassar meus limites em busca da excelência. Eu temia que não fosse encontrar algo que eu gostasse tanto quando entrasse no mercado de trabalho. Mas logo entendi que é possível encontrar outros propósitos e paixões e, mais ainda, que é um trabalho interno dar significado àquilo que fazemos.

Fiz carreira no Unibanco, que posteriormente se uniu ao Itaú, formando o maior banco privado do Brasil. Iniciei na área financeira e depois passei para as áreas de recursos humanos, qualidade, ouvidoria e vendas. Eu me encantei pela empresa, pois seus valores se alinhavam aos meus. Via sentido no meu trabalho e uma oportunidade para aprender e me desenvolver em cada área pela qual passei.

Agilidade, adaptabilidade e visão estratégica eram as principais habilidades que eu trazia do esporte para o meu dia a dia. O espírito de equipe guiava meu relacionamento com meu time, meus superiores e os demais colaboradores do banco. Os anos como capitã da Seleção me ensinaram muito sobre comunicação e liderança. O esporte me preparou para começar minha vida corporativa em outro nível.

Pouco tempo depois, eu me mudei para os Estados Unidos e assumi o cargo de Chief Executive in Human Resources no Itaú. Era responsável pela área de Recursos Humanos nas unidades do país, nas Bahamas e de um *private bank* no Chile. Nessa experiência corporativa, apliquei muito da ousadia e da coragem para agir que tanto treinei no polo aquático. Implementei e estimei a excelência do atendimento aos clientes, por meio da implantação do fórum de diálogos com os clientes, e estruturei programas para aprimorar a qualidade dos serviços, com o nome de “Todos pelos Clientes”. Além disso, introduzi o trabalho remoto nas unidades dos Estados Unidos (muito antes da pandemia do Covid-19 tornar essa prática necessária) e era uma grande motivadora da equidade de gênero e da diversidade cultural, desenvolvendo uma cultura de inclusão, respeito e integração.

Da mesma maneira, meu pai sempre utilizou metáforas do esporte para me explicar como lidou com as situações no trabalho. Ele teve uma carreira bem-sucedida chegando a ser diretor-superintendente do Grupo Folha, uma das principais empresas de comunicação do Brasil.

Como atleta, ele se destacava pela liderança, pela criatividade, pela ousadia e pela estratégia. Com frequência, era o goleador da partida. O olhar atento às oportunidades, o perfil inovador, a seriedade, a autoconfiança e o espírito de equipe eram suas marcas no trabalho. Fez vários gols também na carreira corporativa. Um deles foi a idealização e implementação do UOL, hoje a maior empresa brasileira de conteúdo, serviços e produtos da Internet.

Quando teve a ideia de criar um portal on-line de notícias, ele recorreu aos proprietários de dois grandes bancos de dados

– o Grupo Folha e a Editora Abril. Em 1996, partiu para o Vale do Silício, em busca de parceria tecnológica para implementar o negócio. Nas reuniões com as empresas de tecnologia, geralmente vinham em torno de dez pessoas para ouvir a proposta. Do outro lado, estavam meu pai, como publisher, um jornalista e um engenheiro de *software*. Era uma equipe pequena, porém muito competente, como ele sempre ressaltou.

Quando penso nessas reuniões, imagino um torneio amistoso entre Brasil e Hungria no polo aquático. De um lado, uma seleção experiente, reconhecida como uma potência internacional; de outro, um time cheio de talentos, integrado e engajado, mas com menos tradição. Para a equipe menor, é necessário preparo mental, autoconfiança, conhecer suas próprias forças e os potenciais limitadores, assim como os do time adversário, para enfrentar a disputa com dignidade. A ideia no Vale do Silício não era competir, mas buscar uma parceria. Entretanto, nos dois contextos, é necessário conquistar o respeito do outro lado. A estratégia foi mostrar aos futuros parceiros o que eles tinham de mais valioso: o mais completo banco de dados do Hemisfério Sul. Pouco tempo depois, foi lançado o maior portal de notícias da América Latina.

Em 1999, como superintendente da Folha, meu pai apresentou a ideia de um novo veículo especializado em economia, negócios e finanças a João Roberto Marinho<sup>\*\*\*</sup>. Assim nasceu a parceria entre os Grupos Folha e Globo, que deu origem ao jornal Valor Econômico. Ele sabia que precisava de um time forte para criar um produto complexo, com ótima qualidade e que faltava no mercado, e isso só seria possível com a união das duas empresas mais representativas do jornalismo brasileiro. A primeira edição circulou em maio de 2000. Após 15 anos, a participação da Folha foi vendida ao Globo, mas o jornal segue como o mais importante do segmento no país.

---

<sup>\*\*\*</sup> João Roberto Marinho atua como presidente do Conselho de Administração e do Conselho Editorial do Grupo Globo.

## EXCELÊNCIA E FELICIDADE

Ao mesmo tempo em que a experiência no esporte me ensinou a perseverar, independentemente da dificuldade da situação, também aprendi que é preciso reconhecer o momento de recuar e tirar o time de campo. Nas aventuras em alto-mar com meu pai, exercitávamos esses dois extremos – a coragem para ultrapassar nossos próprios limites e o reconhecimento de nossos limites perante as forças da natureza.

Garra e adaptabilidade são igualmente importantes para uma jornada de excelência e felicidade. Muitas vezes as circunstâncias mudam e com elas se alteram nossas necessidades, desejos e propósitos. O autoconhecimento é a chave para identificar quando é o momento de perseguir novas metas e objetivos em função de obter um maior senso de autorrealização na vida.

Muitas pessoas associam a felicidade à ausência de sofrimento ou à aquisição de bens materiais, entretanto, de acordo com a filosofia e a ciência, seu conceito é bem mais amplo e complexo. Para o pensador grego Aristóteles, a felicidade é a finalidade da existência humana, e nada tem a ver com uma vida de prazeres, honrarias e riquezas, mas com a prática das virtudes<sup>3</sup>. Para Tal Ben-Shahar, fundador da Happiness Studies Academy e professor de dois dos cursos com maior número de inscrições na história da Universidade de Harvard, ela está ligada a um senso de plenitude ou inteireza. Ben-Shahar utiliza um neologismo em inglês para defini-la: *“wholebeing”*, fruto da união da palavra *“whole”*, que se refere ao todo, e *“wellbeing”*, que significa bem-estar, e propõe que para cultivá-la é preciso se empenhar em desenvolver nosso potencial em cinco dimensões: espiritual, física, intelectual, relacional e emocional<sup>4</sup>.

Ou seja, uma pessoa plena tem um senso de propósito na vida, cuida do corpo e da mente, está aberta às experiências – buscando aprender sempre com elas –, constrói relacionamentos construtivos consigo mesma e com os outros e aceita todas as suas emoções, positivas ou negativas, de maneira compassiva. O propósito não

necessita ser algo grandioso e heroico, mas está relacionado a identificar significado nas pequenas coisas do nosso dia a dia.

De acordo com Viktor Frankl, neuropsiquiatra austríaco e criador da Logoterapia, a busca por sentido na vida é uma motivação primária para o ser humano<sup>5</sup>. Ele demonstrou que é possível encontrá-lo mesmo sob as circunstâncias mais miseráveis ou cruéis. Ao compartilhar sua dolorosa experiência como sobrevivente de um campo de concentração, corroborou a célebre frase do filósofo alemão Friedrich Nietzsche: “Aquele que tem um porquê para viver, pode enfrentar quase todos os ‘comos’”. Quando se tem algo no que acreditar, encontra-se forças e soluções para suportar os meios.

Esse ensinamento é válido também para contextos menos trágicos. Ter um sentido na vida nos permite ressignificar a dor e lidar de maneira diferente com obstáculos e adversidades. Na constante busca por excelência em minha jornada, compreendi que a alta performance só se sustenta se estiver associada a um propósito. E esse não é um conceito estático, mas dinâmico. Como diz Frankl, não há um sentido da vida de um modo geral, o que importa é o sentido específico da vida de uma pessoa em dado momento.

Trabalhei por mais de 25 anos no ambiente corporativo e quando saí, me dei conta de que estava diante de uma grande oportunidade de pensar em um novo propósito e recalculer a rota. Decidi que era o momento de ajudar o outro por meio dos aprendizados adquiridos ao longo da minha trajetória como atleta, executiva e mãe.

Baseada nessa experiência, desenvolvi uma teoria a respeito dos meios para se alcançar uma vida bem-sucedida e plena, a qual denominei Método WeTeam. Essa foi a forma que encontrei para estruturar, de forma didática, todos os conhecimentos que adquiri. Nos últimos anos, obtive uma Certificação na Ciência da Felicidade, pela Happiness Studies Academy, e mergulhei em estudos sobre Filosofia, Psicologia Positiva e Neurociência a fim de embasar teórica e cientificamente os elementos propostos em minha teoria.

Fundei a *WeTeam – Chasing Excellence and Happiness*, uma empresa de mentoria e treinamento, cujo principal objetivo é

levar pessoas e times a desenvolverem todo o seu potencial de crescimento e se tornarem suas melhores versões no momento presente em que vivem. Por que o nome WeTeam? Nós não evoluímos sozinhos, mas a partir da comunidade da qual fazemos parte, da escolha de quem nos acompanhará em nossa jornada e da busca pela diversidade de pensamentos e ideias. Acredito no trabalho em equipe, da infância à vida adulta. Encontramos pessoas em diferentes momentos e etapas da nossa história, que nos deixam marcas profundas e nos fazem evoluir.

Tenho atuado com atletas que buscam aprimorar e sustentar a alta performance; executivos e educadores que buscam excelência e felicidade no trabalho e na vida; e familiares que buscam influenciar e apoiar a vida de seus filhos com a prática do esporte para uma jornada de sucesso e felicidade. A cada trabalho concluído, a cada cliente que eu vejo prosperar, sinto-me mais conectada com meu propósito de contribuir para um mundo melhor, com pessoas mais felizes e realizadas.

Há anos me preparo para esse projeto de vida tão significativo de escrever um livro com meu pai. O principal objetivo é trazer inspiração e conhecimento a cada leitor, para a realização de seu pleno potencial e apoiar as pessoas próximas a buscar uma vida de felicidade e sucesso. Compartilho exemplos práticos e aplicáveis, com embasamento teórico e científico, e trechos da minha atuação no esporte, no mundo corporativo, como mãe e empreendedora, somados à trajetória de meu pai, ilustrando os principais conceitos.

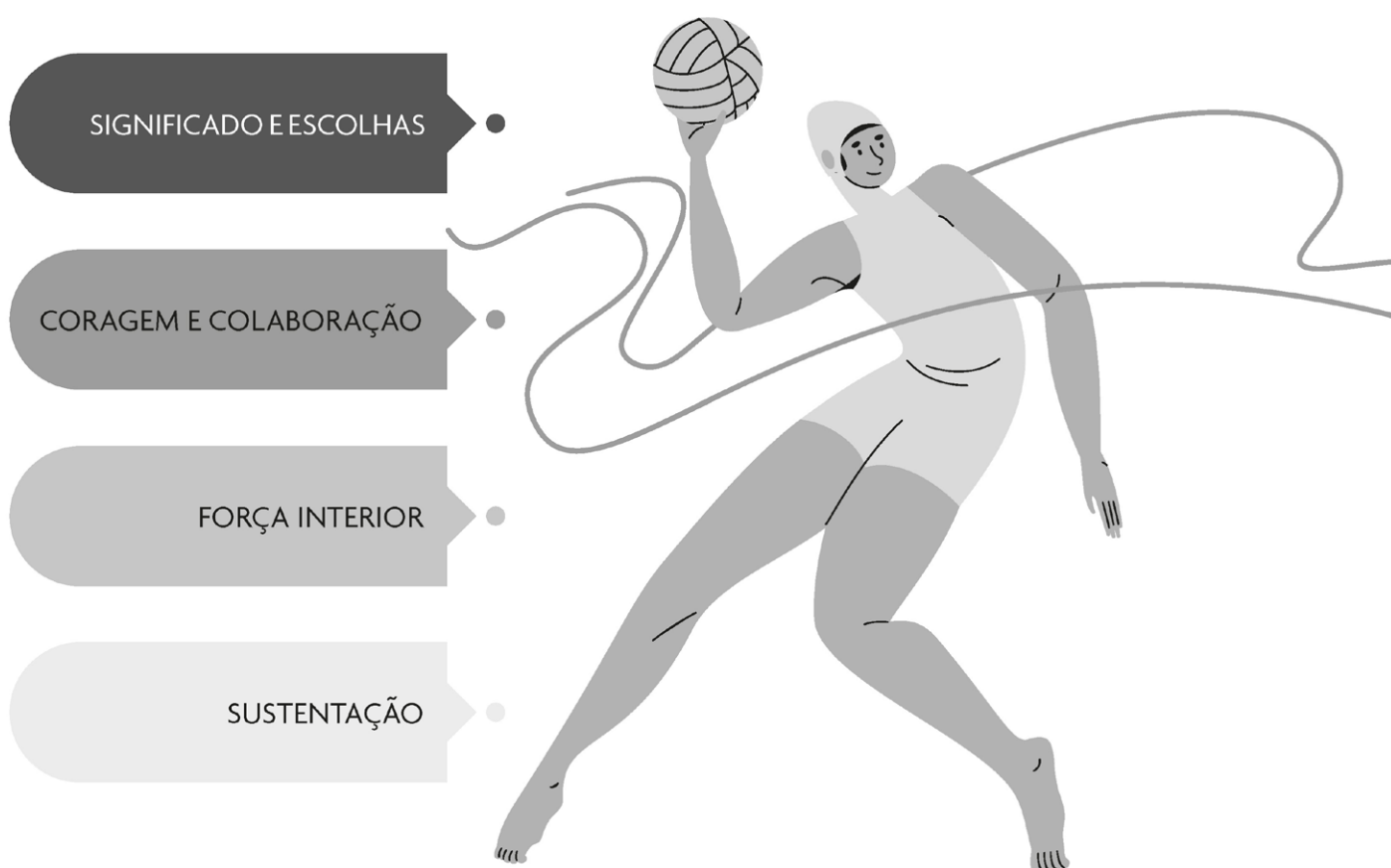
Além disso, apresento o exemplo de outros atletas de ponta, medalhistas do esporte, além de autoridades nas áreas da educação, da neurociência, da psicologia, da saúde e do setor empresarial. Todos esses profissionais, que cuidadosamente selecionei, aceitaram contribuir com suas experiências e conhecimentos para enriquecer ainda mais este conteúdo. Ao conhecermos as histórias de pessoas bem-sucedidas em diversos âmbitos da vida, miramos não no desempenho médio, mas no potencial máximo que podemos alcançar e nos inspiramos para tomar as melhores decisões no nosso dia a dia.

## MÉTODO WETEAM

Para alcançar excelência e felicidade no esporte e na vida, precisamos: (1) de uma boa base de **sustentação** que nos dê liberdade de escolha; (2) conectarmo-nos com a nossa **força interior** para lidarmos com os desafios e obstáculos do caminho; (3) cultivar a **coragem** para agir e desenvolver o espírito de **colaboração**; e (4) buscar um senso de **significado** que inspire, direcione e ampare nossas **escolhas**. Esses aspectos formam as quatro dimensões do método WeTeam.

Costumo usar a imagem e as metáforas do polo aquático para explicar o método, mas ressalto que sua validade e aplicação transcendem a prática desse esporte. Considero-o uma ferramenta útil para qualquer modalidade ou área da vida, servindo como um guia para auxiliar indivíduos e times a atingirem seu potencial pleno.

A imagem de uma jogadora de polo aquático pronta para dar um passe ou um chute a gol (ver imagem abaixo) é símbolo de um trabalho que vai além do físico, mas que considera em igual relevância os aspectos espirituais, intelectuais, relacionais e emocionais.



Para sustentar a posição que levará à ação, todas as partes do corpo dessa atleta se coordenam em harmonia. Da mesma maneira, as quatro dimensões do método WeTeam devem ser pensadas como um todo, com partes interligadas a serem coordenadas harmonicamente entre si, as quais apresento detalhadamente abaixo.

## **SUSTENTAÇÃO**

O polo aquático é jogado numa piscina com, no mínimo, dois metros de profundidade. Portanto, a sustentação do corpo depende de uma intensa movimentação das pernas. Quanto melhor o trabalho de pernas do jogador, melhor a sustentação e, conseqüentemente, maior a liberdade de escolha para suas ações dentro do jogo. Quem está do lado de fora da piscina, mal consegue ver as pernas do jogador, mas isso não as torna menos importantes para sustentá-lo. No método WeTeam, a sustentação reúne os aspectos que garantem a formação de uma base que suporta as ações, provê equilíbrio e força para agirmos de maneira flexível e assertiva. Os elementos que compõem essa esfera são aqueles que nem sempre estão “visíveis”, mas que, assim como o trabalho de pernas no polo aquático, devem ser praticados e/ou cultivados de maneira consistente. São eles: conexões e relacionamentos que formam a nossa rede de apoio; prática e aprendizagem profunda; e um estilo de vida saudável.

## **FORÇA INTERIOR**

A região central do nosso corpo é chamada de *core*. O fortalecimento dos músculos profundos desse local garante a estabilização da coluna e fornece uma segunda camada de sustentação da ação. Um *core* bem trabalhado fornece ao jogador um repositório de energia, o qual ele acessa quando contrai esses músculos e se concentra para executar uma jogada importante.

Acionar o *core* é mais do que se conectar com o momento presente, é recrutar a energia necessária para o verdadeiro engajamento no jogo da vida. No método WeTeam, associei a ideia do *core* a uma força interior, a qual devemos aprender a acessar para garantir o engajamento necessário em cada ação e a nutrir para termos nosso repositório sempre cheio. Os elementos que compõem essa esfera são aqueles que nos preparam para lidar com os desafios, utilizando nossas fortalezas para superar obstáculos e situações inesperadas. São eles: aprendizado com as adversidades; a autoconfiança e a competitividade saudável; e os rituais de energização.

## **CORAGEM E COLABORAÇÃO**

Uma partida consistente, com boas jogadas e sustentação do nível de desempenho requer presença, visão de jogo, criatividade e, sobretudo, trabalho em equipe. Você precisa conhecer, confiar e se comunicar com seu time para fazer uma jogada extraordinária, dar um passe preciso ou receber a bola exata para um chute a gol. E, assim, no método WeTeam, resumi esses comportamentos na esfera coragem para agir e espírito de colaboração. Os elementos que compõem essa esfera são atitudes e habilidades que nos permitam agir, criar, trabalhar em equipe e colaborar. São eles: coragem e abertura para experimentar e lidar com possíveis falhas; trabalho em equipe; e habilidades de comunicação.

## **SIGNIFICADO E ESCOLHAS**

Um passe ou um chute, lançar a bola naquele exato momento ou segundos depois... Por trás de cada ação no jogo, há uma intenção e um processo de tomada de decisão. Com a bola em sua mão, a atleta escolhe para onde direcionar sua ação. No método WeTeam, defendo a importância de um senso de significado para inspirar, direcionar e amparar nossas escolhas. Os elementos que

compõem essa esfera são aqueles que nos motivam, nos movem e nos possibilitam agir de maneira intencional. São eles: autoconhecimento; propósitos e valores e a felicidade como nosso resultado final.



Dividi o livro em quatro partes, que correspondem às dimensões do método WeTeam, e em cada capítulo aprofundo os elementos-chave para uma vida mais plena e bem-sucedida. O livro é um convite à reflexão sobre a sua própria jornada e à maneira como você pode alcançar seu potencial de crescimento e influenciar as pessoas ao seu redor de maneira positiva.

Assim como em uma preparação para uma competição importante, cada etapa prepara o leitor para a plena assimilação da próxima, até que todas as partes se integram num profundo entendimento. A ideia é mostrar caminhos para você pensar, sentir e agir como um campeão – ao alcançar seus próprios sonhos e objetivos –, levando uma vida plena, alinhada aos seus propósitos, saboreando e aprendendo com cada momento do aqui e agora.

A intenção é que você, leitor, reflita sobre a importância das escolhas em sua vida e visualize como a implementação das sugestões descritas no livro podem ajudá-lo a alcançar seus objetivos e sonhos.

O esporte inspira a superar limites, vivenciar desafios e desenvolver habilidades emocionais que podemos replicar em diferentes esferas da vida.

**Esporte, um palco para a vida** é um guia para que você aplique esses ensinamentos para evoluir em sua jornada de autodesenvolvimento e de transformações positivas.

Você aprenderá como pai e filha aplicaram os aprendizados do esporte na construção de carreiras de sucesso e no desenvolvimento de suas vidas pessoais. A autora Cristiana Pinciroli foi capitã da Seleção Brasileira por 13 anos, atleta profissional na Itália e eleita entre as melhores jogadoras de polo aquático do mundo. Anos mais tarde, desenvolveu uma carreira de executiva no setor financeiro, se tornou mãe de três filhas e é especialista em alta performance. Seu pai Pedro, também um grande jogador de polo aquático, representou o Brasil em duas Olimpíadas e supervisionou um dos maiores grupos de comunicação da América Latina até sua aposentadoria.

Além de suas próprias histórias de sucesso, os autores reuniram contribuições e relatos de atletas e treinadores de renome mundial, importantes acadêmicos, médicos e psicólogos que compartilham histórias e evidências científicas de como transformar o potencial humano em uma vida de realização e felicidade.

**“ Este livro está repleto de conselhos que podem lhe ajudar a se desenvolver e florescer. É um projeto de excelência nos esportes, bem como em todas as dimensões da vida, pessoal e profissional. ”**

**- Tal Ben-Shahar**

Escritor, Doutor em Psicologia  
Positiva pela Universidade de Harvard  
e especialista na Ciência da Felicidade

[www.primaverabiz.com.br](http://www.primaverabiz.com.br)

