

Cristiano Ronaldo: o corpo como projeto

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 15/06/2026

Cristiano Ronaldo transformou o próprio corpo em obra de engenharia. Sua obsessão por longevidade esportiva revela lições sobre saúde, disciplina e qualidade de vida que vão muito além do futebol.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://eu.cristianoricardo.com/post/cristiano-ronaldo-o-corpo-como-projeto>

Existe uma cena que resume Cristiano Ronaldo melhor do que qualquer gol. Nos vestiários, depois dos treinos, enquanto outros jogadores relaxam, ele segue trabalhando. Dorme cedo, mede o sono em ciclos, controla a gordura corporal quase à exaustão, e trata o próprio corpo como um equipamento que precisa de manutenção constante para não falhar. Aos trinta e nove anos, seguia competindo entre os melhores do mundo, numa modalidade que costuma aposentar atletas antes dos trinta e cinco. Isso não é sorte genética, embora ela ajude. É projeto, é método, é repetição obsessiva de pequenas decisões que a maioria das pessoas não teria paciência de sustentar por vinte anos seguidos.

Há quem veja nisso apenas vaidade, e não estão inteiramente errados. Ronaldo cultiva a própria imagem com um cuidado que beira o culto, e sua relação com o ego, com o dinheiro, com a exposição pública, gera tanta crítica quanto admiração. Ele não é um santo, nunca fingiu ser. Mas talvez seja exatamente essa mistura de vaidade e disciplina que o torna um caso de estudo tão rico para pensar qualidade de vida.

Buckminster Fuller dizia que o ambiente certo transforma o comportamento humano sem que seja preciso convencer ninguém a mudar. Ronaldo parece ter aplicado esse princípio à própria rotina, moldando cada detalhe ao redor de si, o sono, a dieta, os exames, os fisioterapeutas, como quem constrói um domo geodésico ao redor do próprio corpo, calculado para durar o máximo possível gastando o mínimo de desgaste. Ele não confia na força de vontade isolada. Confia na estrutura que constrói em torno de si mesmo, e é essa estrutura que sustenta a vontade.

Marie Curie, guardadas as distâncias entre um laboratório e um gramado, também carregava essa mesma insistência silenciosa. Trabalhava até o esgotamento, repetia experimentos exaustivamente, media cada variável, porque sabia que a genialidade sozinha não sustenta descoberta nenhuma sem disciplina que a acompanhe todos os dias. Ronaldo e Curie, cada um em seu campo, mostram que talento é só o ponto de partida. O que separa quem dura de quem brilha e apaga é a rotina invisível, chata, repetitiva, que ninguém aplaude.

Isso interessa profundamente à saúde pública, porque vivemos numa época em que a expectativa de vida cresce, mas a qualidade dos anos extras nem sempre acompanha. Envelhecer bem não é acidente. É a soma de escolhas pequenas, sono regular, alimentação cuidada, movimento diário, exames preventivos, sustentadas ano após ano sem pausa. Ronaldo levou isso ao

extremo dentro do esporte, mas o princípio serve para qualquer pessoa que queira chegar aos sessenta, setenta, oitenta anos com o corpo ainda respondendo ao que a vida pede.

Fica então uma pergunta pouco confortável para quem admira o jogador só pelos gols. Quanto da sua própria saúde futura está sendo construída hoje, através de decisões pequenas e chatas, e quanto está sendo apenas esperado, como se o corpo fosse durar por conta própria sem manutenção nenhuma?