

## EPIGENÉTICA 13 – ESPORTES II

“A imaginação é mais importante que o conhecimento”. Albert Einstein

### A DOR NO MUNDO DOS ESPORTES

A falta de adaptação pode ocorrer com qualquer um de nós, geralmente a inadaptação dura um tempo e depois que conhecemos o ambiente a superação vem naturalmente. Isto é o que chamamos de zona de desconforto quando ocorre mudança e depois vem a zona conforto. Alguém já sentiu isto? Uma vez estava conversando com um amigo ele me disse "na minha cidade, um certo dia, teve um alvoroço na praça central".

O barulho era no ponto da Cometa <sup>empresa de ônibus</sup>, onde vários amigos que estavam indo morar e trabalhar na capital, São Paulo (SP). Ônibus ia partir, e a plataforma cheia de gente, foi uma festa, lá se foram no mínimo uns 20 amigos dele.”, Continuando a sua narrativa disse-me “depois de alguns dias vii na cidade, um dos que havia mudado para capital, depois outro, e assim sucessivamente até todos estavam de volta a terrinha.”

O que significou que era muito bonito trabalhar na capital, mas aí bateu a saudade, a zona de desconforto era muito grande. Voltaram para a zona de conforto.

### ZONA DE CONFORTO PARA DESCONFORTO

Muitos jogadores de futebol que foram para fora do Brasil, tiveram dificuldade de se adaptarem ao país que os receberam, tempo depois alguns estavam de volta ao Brasil.

Estamos conversando sobre desconforto quando o jogador vai para uma equipe famosa da Europa, o técnico o escala para jogar, muitos ficam de pernas bambas e acabam jogando muito mal. A falta de adaptação faz com que volte para reserva.

Estou comentado apenas alguns pontos que atrapalham vida do esportista seja jogador de futebol ou atleta de outras modalidades. *Existe correção para o que acontece com cada um deles, eu digo sim.*

### ATLETA MACHUCA COM FREQUÊNCIA

O que leva um atleta a se lesionar com frequência? Na minha opinião o desequilíbrio muscular pode ser gerado por desequilíbrio natural ou adquirido do atleta. No meu consultório aparece algumas pessoas com dores nas costas, ombros, pernas, ... Uma vez corrigido a dor o cliente vai para a fisioterapia sem dor facilitando o trabalho



do fisioterapeuta. O mesmo acontece com o atleta que pode voltar para seu treinamento mais rápido sem dor.

**você está pronto para o bem-estar radical, ou seja, a melhora acentuada de sua saúde!**

Visite o site: [www.alerquiarespiratoria.com.br](http://www.alerquiarespiratoria.com.br)

IMPORTANTE

AS DÚVIDAS E PERGUNTAS DEVERÃO SER LEVADAS AO SEU ESPECIALISTA PARA ESCLARECIMENTO.  
As informações disponíveis no site [www.bodytalklondrina.com.br](http://www.bodytalklondrina.com.br) possui caráter informativo e educativo.

*Dr. Luiz Carlos Bertoni*