



**O SEU
BEM-ESTAR**

DORT - Distúrbio Ósteo-Muscular Relacionado ao Trabalho ATLETAS > OLÍMPICOS OU NÃO...

Considerações quanto a definição de atleta: "atleta pessoa que pratica esportes", sendo que o esporte manifesta-se em quatro formas (W. HOLLMANN & T. HETTINGER):



- 1) Esporte popular ou de massa, relevantes do ponto de vista do lazer, acessível a uma grande parte da população;
- 2) Esporte para a saúde, contém exercícios corporais dirigidos à estabilidade da saúde;
- 3) Esporte competitivo ou de rendimento, entende-se como tendo como objetivo o melhor desempenho pessoal;
- 4) Esporte competitivo de alto nível ou de alto rendimento ou de elite, esporte competitivo praticado a nível regional, nacional ou internacional, com o objetivo de desempenho máximo absoluto.

São critérios records e sucesso internacional.

Se refletirmos durante o dia a dia, todos parecemos atletas, embora nem todos com físico ou idade, pelo menos não com a imagem que fazemos de um atleta.

Entretanto com o tempo, começamos a perceber que se não somos atletas, somos ao menos vencedores.

Assim como aqueles olímpicos, possuímos nossa planilha de treino:

- A) Especificidade, reversibilidade e sobrecarga: função ocupacional principal e evolutiva;
- B) Componentes físico, técnico, tático e psicológico: eficiência e inteligência;
- C) Carga com volume, intensidade e densidade: resistência e horas extras;
- D) Exercícios gerais, específicos e competição: versatilidade e compromisso;
- E) Capacidades motoras de velocidade, ritmo, resistência e força: aprendizado e adaptação;
- F) Habilidades motoras de coordenação abertas e fechadas: movimentos posturais.



A todo instante de forma inconsciente, durante nossa Atividade Ocupacional, treinamos as capacidades acima e, da mesma forma como o atleta competitivo de alto rendimento está sujeito às lesões de overuse (excesso de uso), estamos sujeito ao DORT-Distúrbio Ósteo-Muscular Relacionado ao Trabalho.

Portanto, prevenir lesões é primordial para o desempenho máximo absoluto, tanto em nível olímpico como em nível ocupacional. Afinal, somos todos vencedores...

Dr. Milton Mizumoto
Medicina do Esporte e Nutrologia
Omnia Saúde Ocupacional

