

COTEJO ESPORTE-ATIVIDADE FÍSICA (SOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *cotejo esporte-atividade física* é a comparação dos benefícios e malefícios entre práticas desportivas e atividades físicas, cujos efeitos influenciarão diretamente na saúde holossomática da conscin, homem e mulher.

Tematologia. Tema central neutro.

Etimologia. O termo *cotejo* vem do idioma Latim, *quota*, “a parte que toca a cada um”, de *quotas*, “em que ou de que número”. Surgiu no Século XVII. A palavra esporte é oriunda do idioma Inglês, *sport*, “prática metódica, individual ou coletiva, de jogo ou qualquer atividade que demande exercício físico e destreza, com fins de recreação, competição; desporto”. Apareceu no Século XIX. O vocábulo *atividade* procede do idioma Latim, *activitas*, “significação ativa; atividade”, de *activus*, “ativo”. Surgiu no Século XVII. A palavra *físico* provém do mesmo idioma Latim, *physicus*, e este do idioma Grego, *physikós*, “relativo à Natureza ou ao estudo da mesma”. Apareceu no Século XIII.

Sinonimologia: 1. Comparação esporte-atividade física. 2. Paralelo esporte-atividade física.

Antonimologia: 1. Indistinção esporte-atividade física. 2. Indiscernibilidade esporte-atividade física.

Estrangeirismologia: o *doping*; o *overtraining*; o *panis et circenses*; a *mens sana in corpore sano*.

Atributologia: predomínio dos sentidos somáticos, notadamente do autodiscernimento quanto aos cuidados da saúde consciencial.

Megapensenologia. Eis 3 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Há esportes belicistas. Competição é antievolução. Caminhar propicia saúde.*

Ortopensatologia: – “Esporte. O *desporto competitivo* é a guerra de amadores”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da saúde consciencial; o holopensene predispondo à aprendizagem e a reeducação somática; a reeducação e reestruturação holopensênica a favor da prática de atividades físicas moderadas; as lutas desportivas revelando o holopensene espartano bélico predominante nos dias atuais; os holopensenes dos ambientes das práticas esportivas favorecendo auto e heterassédios grupais; o holopensene dos coliseus; o holopensene mimético de retrovidas oriundas das Olimpíadas da Grécia Antiga; o mapeamento e eliminação gradual dos bagulhos pensênicos pluriexistenciais.

Fatologia: o cotejo esporte-atividade física; a prática de esportes ou de atividades físicas de qualquer natureza; a prática de atividades físicas moderadas; a prática de determinados esportes sendo economia de males; a antissomática; a leviandade somática; o rendimento físico máximo a qualquer custo; a competição esportiva enquanto alienação corporal, mental e emocional; o prazer e a satisfação dos atletas na prática desportiva enquanto principal objetivo nesta existência; as nostalgias do professor(a) ex-atleta presente nas manifestações diárias; os altos níveis de estresse causado pela competitividade de querer vencer a todo custo; o excesso de treinamentos e viagens; o modismo esportivo na crista da onda do momento; as lutas esportivas chancelando o retrocesso e a estagnação evolutiva consciencial; os contatos físicos de alto impacto promovidos principalmente por esportes coletivos, acarretando lesões somáticas sérias e permanentes; o predomínio cerebelar; o vício em endorfina; o vício em adrenalina; a dessoma prematura nos esportes radicais; a exigência da prática esportiva por parte dos pais; a especialização esportiva precoce e a entrada da criança no mundo da competição; a exploração de menores nos esportes; o culto

exacerbado do soma; a convivência diária com o mesmo gênero favorecendo a homossexualidade; o abuso sexual no meio dos esportes; a pedofilia; o sensacionalismo da mídia quando o esporte muda o patamar financeiro e social da consciência; a mídia ostentando a prática do esporte como meio de promoção da saúde e bem-estar; a ostentação durante o período de fama do atleta; a decadência da saúde consciencial do atleta pós-fama; o atleta virtual; a compulsividade pela prática de esportes ou atividades físicas, gerando o transtorno obsessivo-compulsivo (TOC); a vigorexia; a ludopatia; o sedentarismo; a obesidade afetando o holossoma; a dependência de *personal trainer* para iniciar a prática de atividades físicas; a reeducação e a reestruturação dos movimentos funcionais somáticos; os bons hábitos alimentares assegurando a perda de peso corporal e a saúde somática; a tares promovendo a transição evolutiva entre a prática do esporte para a prática da atividade física moderada; os benefícios dos exercícios físicos comedidos proporcionando homeostase holossomática; a prática do mínimo de 150 minutos de atividades físicas semanalmente de acordo com a *Organização Mundial da Saúde* (OMS); o fim da auto e heterocompetitividade de qualquer natureza; a normose consciencial; os estudos intelectuais exaustivos provocando o *stress* mental, comparando-se com os resultados da prática de esportes; o autorrespeito com os limites somáticos; o programa de exercícios físicos moderados prescrito pelo profissional de educação física; a prescrição de exercícios físicos de acordo com a individualidade biológica e as atividades diárias da conscin; o senso de responsabilidade nos cuidados com a saúde consciencial; a neuróbica; as dinâmicas de grupo cooperativas como recurso reeducativo para a conscientização do trabalho em equipe em prol da convivialidade sadia nas organizações.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; os auto e heterasédios provocados pela obsessão e compulsão pelas práticas esportivas e atividades físicas; as paraudiências nos ambientes esportivos e da prática de atividades físicas; os bastidores extrafísicos; o exercício paraperceptivo da atmosfera dos locais de práticas esportivas.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo atividades aeróbicas moderadas–estado vibracional* potencializando o mentalsoma e a holomemória; o *sinergismo exercício físico–desbloqueio energosomático*; o *sinergismo reeducação alimentar–prática de atividades físicas moderadas*; o *sinergismo autocrítica-heterocrítica*.

Principiologia: o *princípio “se não presta, não adianta fazer maquilagem”*; o *princípio do aproveitamento máximo do tempo evolutivo*; o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP); o *princípio da descrença* (PD).

Codigologia: o *código pessoal da priorização evolutiva*; o valor da prática de atividades físicas inserido no *código pessoal de Cosmoética* (CPC).

Teoriologia: a *teoria do macrossoma* beneficiando a saúde holossomática na proéxis.

Tecnologia: as *técnicas de autorganização pessoal* priorizando a prática da atividade física contínua ou intervalada; a *técnica do uso do pedômetro*; a *técnica do detalhismo* aplicada ao próprio corpo humano; a *técnica da recéxis*.

Voluntariologia: o exemplarismo do *voluntário da Conscienciologia* enquanto praticante de atividade física moderada.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Autorganizaciologia*; o *laboratório conscienciológico da vida cotidiana diuturna*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Reeduaciologia*.

Efeitologia: os *efeitos da notoriedade nos atletas*; os *efeitos dos benefícios da atividade física contribuindo para a saúde consciencial*; os *efeitos sociais negativos do esporte moderno*; os *efeitos avassaladores da adrenalina no soma e demais veículos de manifestação*; o *efeito devastador dos vícios químicos na saúde holossomática*.

Neossinapsologia: as *neossinapses necessárias aos novos hábitos*; as *recins geradoras de neossinapses beneficiando o holossoma*; a reeducação e reestruturação holopensênica desconectando *sinapses de predominância psicomotora*, oriundas da paragenética; o abandono dos es-

portes e da competição *promovendo neossinapses e mudanças de paradigmas na área de educação física.*

Ciclologia: o ciclo hábitos obsoletos–neo-hábitos evolutivos.

Binomiologia: o binômio individualidade biológica–paragenética; o binômio excesso–envelhecimento; o binômio saúde–segurança; o binômio gladiadores–lutadores esportivos.

Interaciologia: a interação entre o entretenimento e a “política do pão e circo” na Roma Antiga; a interação exploração de menores–empresários–lucratividade de instituições esportivas; a interação de exercícios, aeróbicos–resistência muscular–alongamentos–proprioceptivos, inseridos no programa de ações somáticas diárias.

Crescendologia: o princípio fundamental da acuidade nas priorizações quanto ao crescendo saúde somática–saúde holossomática–saúde consciencial; o crescendo da autonomia na saúde física a partir da inteligência evolutiva (IE).

Trinomiologia: o trinômio consréus–violência–dessomas.

Polinomiologia: o polinômio conhecer–respeitar–amar–estimular o próprio corpo; o polinômio planejamento–consecução–replanejamento–êxito.

Antagonismologia: o antagonismo prática de competição esportiva / prática de atividade física moderada.

Paradoxologia: o paradoxo de a prática de determinados esportes alavancar os estudos de jovens.

Politicologia: a conscienciocracia; a lucidocracia; a corruptocracia; a asnocracia; a cleptocracia; a ludocracia; a falaciocracia; a manipulocracia; a vulgocracia; as políticas públicas de incentivo à prática de atividades físicas moderadas.

Legislogia: o desconhecimento da lei de causa e efeito; a ignorância quanto à lei da ação e reação; as leis da Holocarmologia; a lei de Gerson, de querer levar vantagem em tudo; a lei do menor esforço evolutivo.

Filiologia: a adrenalinafilia; a hedonofilia; a riscofilia; a toxicofilia.

Fobiologia: a dismorfofobia; a autocriticofobia; a disciplinofobia; a logicofobia; a lucidofobia; a priorofobia; a racionofobia; a rexexofobia.

Sindromologia: a síndrome da saturação esportiva; a síndrome da fadiga crônica; a síndrome da ectopia afetiva (SEA); a síndrome do infantilismo; a síndrome da dispersão consciencial; a síndrome do perfeccionismo; a síndrome da singularidade invulnerabilizante; a síndrome do “só mais essa vez”; a síndrome da patopensidade; a síndrome da distorção da realidade.

Maniologia: a riscomania; a mania da prática esportiva irregular, só nos finais de semana, podendo comprometer a saúde física, mental, emocional, social e financeira.

Holotecologia: a autocriticoteca; a consciencioterapeuticoteca; a convivioteca; a egoteca; a imunoteca; a nosoteca; a patopensenoteca; a psicopaticoteca; a reeducacioteca; a recinoteca.

Interdisciplinologia: a Somatologia; a Biologia Humana; a Fisiologia Humana; a Nutrologia, a Autenganologia; a Cuidadologia; a Efeitologia; a Errologia; a Frustraciologia; a Incoerenciologia; a Ortopensenologia; a Prevenciologia; a Reeducaciologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin amaurótica; a isca humana inconsciente; o casal adrenal.

Masculinologia: o intermissivista praticante de atividade física moderada; o parageneticista; o masoquista; o adrenal.

Femininologia: a intermissivista praticante de atividade física moderada; a parageneticista; a masoquista; a adrenal.

Hominologia: o *Homo sapiens somaticus*; o *Homo sapiens sportivus*; o *Homo sapiens antissomaticus*; o *Homo sapiens intersomaticus*; o *Homo sapiens riscomaniacus*; o *Homo sapiens intraphysicologus*; o *Homo sapiens macrossomata*; o *Homo sapiens longevitalis*.

V. Argumentologia

Exemplologia: cotejo *elementar* esporte–atividade física = a análise comparativa entre os benefícios e malefícios das práticas evidenciando comprometimentos à integridade física, ao discernimento somático e ao período natural da vida intrafísica; cotejo *avançado* esporte–atividade física = a análise comparativa entre os benefícios e malefícios das práticas evidenciando a autoconsciencialidade em prol da longevidade somática e da saúde consciencial.

Culturologia: a *cultura da irresponsabilidade*; a *cultura da omissão*; a *cultura da postergação*; a *cultura inútil*.

Tabelologia. Sob a ótica da *Autodiscernimentologia*, eis, por exemplo, 7 confrontos entre prática de esporte e de atividade física:

Tabela – Confronto Esporte / Atividade Física

N ^{os}	Esporte	Atividade Física
1.	Potencializa a produção da adrenalina e conseqüentemente o vício da prática	Ativa a endorfina e favorece a produção da serotonina, otimizando a sensação de bem-estar somático
2.	Acelera todo tipo de lesão osteomuscular a curto e médio prazo	Aumenta a densidade óssea, a resistência e a massa muscular, diminuindo os riscos de doenças osteomusculares e a osteoporose
3.	Aumenta o ritmo cardíaco, sobrecarregando o sistema cardiovascular, as artérias e vasos sanguíneos	Diminui os riscos de doenças cardiovasculares, pressão alta, diabetes e a obesidade
4.	Aumenta a produção de cortisol	Melhora os níveis de colesterol e triglicérides no sangue
5.	Aumenta os radicais livres no organismo, acelerando o envelhecimento	Contribui para a longevidade somática
6.	Aumenta os níveis de estresse e auto-cobrança	Alivia o estresse e a ansiedade
7.	Otimiza a expressão corporal agressiva e competitiva.	Favorece o autocontrole e a homeostase holossomática

Benefícios. Sob a ótica da *Profilaxiologia*, eis, listados na ordem alfabética, 17 benefícios proporcionados pela atividade física moderada nos âmbitos fisiológico, psicológico, social, somático e energossomático:

01. **Ajuda a diminuir e controlar o peso corporal.**
02. **Aumenta a disposição física.**
03. **Aumenta a autestima.**
04. **Auxilia no tratamento da depressão.**
05. **Combate a insônia e melhora a qualidade do sono.**
06. **Contribui para a desassim energética.**
07. **Contribui para a melhora da memória.**
08. **Contribui para a melhora do convívio social.**
09. **Contribui para a melhora do humor.**

10. **Contribui para o aumento da produtividade intelectual.**
11. **Diminui a incidência de câncer de mama.**
12. **Diminui a incidência de câncer no útero.**
13. **Mantém a qualidade do leite materno.**
14. **Melhora a agilidade, equilíbrio e o tempo de reação.**
15. **Melhora a flexibilidade dos tendões e ligamentos.**
16. **Promove a automotivação sadia nos resultados.**
17. **Reduz o isolamento social.**

Estatisticologia. Cerca de 3,5 milhões de crianças e adolescentes, de 14 anos e mais jovens se machucam anualmente na prática de esportes ou atividades recreativas. A cada ano, 775 mil são tratados em salas de emergência de hospitais por lesões relacionadas às práticas esportivas sendo 1 em cada 4 acidentes considerado grave. Tais práticas contribuem em cerca de 21% das lesões cerebrais traumáticas entre crianças europeias, sendo a principal causa de morte por lesão relacionada ao esporte.

Modalidades. Eis, por exemplo, na ordem alfabética, 10 modalidades esportivas ou atividades recreativas, na prática das quais, ocorrem com frequência ferimentos e atendimentos em salas de emergência, segundo dados da Comissão de Segurança de Produtos de Consumo (Ano-base: 2009) da *National Safe Kids Campaign* e da Academia Europeia de Pediatria:

01. **Basquetebol.** Mais de 170 mil crianças.
02. **Beisebol e softbol.** Cerca de 110 mil crianças. É a modalidade com a maior taxa de mortalidade entre os esportes. A cada ano, 3 a 4 crianças morrem devido as lesões.
03. **Bicicleta.** Mais de 200 mil crianças.
04. **Esqui na neve (snowboard).** Mais de 25 mil crianças.
05. **Futebol.** Quase 215 mil crianças, com cerca de 10 mil hospitalizadas em decorrência de ferimentos.
06. **Hóquei no gelo.** Mais de 20 mil crianças.
07. **In-line e patinação.** Mais de 47 mil crianças.
08. **Skateboarding.** Mais de 66 mil crianças, com mais de 4.500 crianças hospitalizadas decorrente de ferimentos.
09. **Trampolins.** Cerca de 65 mil crianças.
10. **Trenó e tobogã.** Mais de 16 mil crianças.

Lesões. Conforme estudo realizado com 2.825 corredores de rua, no qual cada atleta corria aproximadamente 20 km, eis, em ordem alfabética, 11 tipos de lesões relacionadas com a prática (Ano-base: 2006):

01. **Entorse de tornozelo.**
02. **Fascite plantar.**
03. **Fratura por estresse.**
04. **Lesão de isquiotibiais.**
05. **Lesão meniscal.**
06. **Síndrome da banda iliotibial.**
07. **Síndrome do estresse medial da tíbia.**
08. **Síndrome femoropatelar.**
09. **Tendinites (outras).**
10. **Tendinopatia do tendão calcâneo.**
11. **Tendinopatia do tendão patelar.**

Caracterologia. Eis, em ordem didática, 4 conceitos para elucidar o leitor ou leitora quanto às práticas de atividades física, exercícios físicos e modalidades esportivas:

1. **Atividade física.** É qualquer movimento corporal produzido pela musculatura resultando em gasto de energia acima do nível de repouso. Exemplos: caminhar, passear com o cachorro, subir escadas, lavar o carro, brincar com os filhos, cuidar do jardim.

2. **Exercício físico.** É a atividade física planejada, repetitiva, com orientação profissional, visando desenvolver capacidades físicas, habilidades motoras e condicionamento físico. Exemplos: pilates, musculação, danças coreografadas, dinâmicas recreativas, individual ou em grupo.

3. **Esporte.** É a prática metódica, individual ou coletiva, de jogo ou qualquer atividade com demanda de exercício físico e destreza para fins de recreação e competição, desporto.

4. **Modalidade esportiva.** Engloba esportes individuais, coletivos e radicais.

Reflexão. Embora o esporte enquanto competição possa gerar prejuízos evolutivos, pode contribuir para a formação da cidadania, para o convívio coletivo, para momentos de autossuperação e aumento da autestima da conscin. *A evolução consciencial dispensa a competição de qualquer natureza para mudança de patamar.*

VI. Acabativa

Remissologia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com o cotejo esporte–atividade física, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Antissomática:** Somatologia; Nosográfico.
02. **Autocorrupção:** Parapatologia; Nosográfico.
03. **Autopostura viciada:** Etologia; Nosográfico.
04. **Autorresponsabilidade somática:** Autocompletismologia; Neutro.
05. **Ginástica laboral:** Somatologia; Neutro.
06. **Hábito evolutivo:** Evoluciologia; Homeostático.
07. **Inteligência longeva:** Somatologia; Neutro.
08. **Interação postura física–holossoma:** Holossomatologia; Neutro.
09. **Intrassomaticidade:** Somatologia; Neutro.
10. **Leviandade somática:** Antiproexologia; Nosográfico.
11. **Normose consciencial:** Parapatologia; Nosográfico.
12. **Perda de peso corporal:** Somatologia; Neutro.
13. **Saúde física:** Autoconsciencimetrologia; Homeostático.
14. **Síndrome da singularidade invulnerabilizante:** Patopensenologia; Nosográfico.
15. **Transição evolutiva:** Recexologia; Homeostático.

O COTEJO ESPORTE–ATIVIDADE FÍSICA CONTRAPÕE OS 2 POLOS, SENDO MAIS INTELIGENTE, POR PARTE DO INTERMISSIVISTA, OPTAR PELA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS MODERADOS EM PROL DO COMPLÉXIS.

Questionologia. Você, leitor e leitora, ainda é dependente e escravo da adrenalina e da competitividade? Na escala de 1 a 5, qual é o nível de discernimento quanto à prática regular de atividade física moderada e salutar?

Bibliografia Específica:

1. **Róiz, José:** *Esporte mata!*; pref. Gilberto Felisberto Vasconcellos; 178 p.; 8 caps.; 21 x 14 cm; br.; Casa Amarela; São Paulo, SP; 2004; página 11.

2. **Vieira, Waldo; *Léxico de Ortopensatas***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. 1 e 2; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1. 811 megapensenes trivoculares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 *técnicas lexicográficas*; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 631.

Webgrafia Específica:

1. **Assumpção, Luís; Morais, Pedro; & Fontoura, Humberto; *Relação entre Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida***; Revista Digital; Ano 8; N. 52; 47 refs.; Buenos Aires, Argentina; Setembro-2002; disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd52/saude.htm>>; acesso em: 12.04.16.

2. **Dicionário Informal on line; *Conceito de modalidade esportiva***; disponível em <http://www.dicionarioinformal.com.br/modalidade+esportiva/>; acesso em 27/10/2016.

3. **Marques, Renato Francisco Rodrigues; *Qualidade de Vida, Atividade Física e Saúde: Relações na Busca de uma Vida Melhor***; cap.12; 8 refs.; páginas 111 a 120; disponível em: <<http://sistemas.eferp.usp.br/myron/arquivos/7844237/1e0054d03941804c47f246c1b1811a4e.pdf>>; acesso em: 12.04.16.

4. **National Safe Kids Campaign e Academia Europeia de Pediatria; *Estatísticas Lesões Esportivas***; 4 enus.; 28 estatísticas; disponível em: <<http://o.canbler.com/artigo/estatisticas-esportivas-lesoes,2014>>; acesso em: 23.12.15.

5. **Serviço Social da Indústria, Sesi; *Conceitos de Atividade Física e Exercício Físico***; disponível em <http://vidasaudavel.sesi.org.br/portal/main.jsp?lumPageId=FF8080812A602D81012A637EA5581ECC&lumI=gestaodocnhecimento.service.noticia.details&lumItemId=FF8080812B3242D3012B3613589E3D85>; acesso em 27/10/2016.

6. **Souza, Carlos Andre Barros de; et al.; *Principais Lesões em Corredores de Rua***; Artigo; *Revista Digital*; Revista; Buenos Aires; Argentina; Ano18; N. 185; Outubro, 2013; 1 fluxograma; 1 tab.; 16 refs.; disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd185/principais-lesoes-em-corredores-de-rua.htm>>; acesso em: 18.04.15.

R. W. L.