

## ATIVIDADE FÍSICA EVOLUTIVA (SOMATOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** A *atividade física evolutiva* é o ato, ou ação de a conscin, homem ou mulher, realizar exercícios psicomotores com o objetivo de promover e dar manutenção à saúde holossomática, dinamizadora dos desempenhos proexológicos.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O vocábulo *atividade* vem do idioma Latim, *activitas*, “atividade; significação ativa”, derivado de *activus*, “ativo”. Surgiu no Século XVII. O termo *físico* deriva também do idioma Latim, *physicus*, e este do idioma Grego, *physikós*, “relativo à Natureza ou ao estudo da mesma”. A palavra *evolutiva* procede do idioma Francês, *évolutif*, de *évolution*, e este do idioma Latim, *evolutio*, “ação de percorrer, de desenrolar”. Apareceu em 1873.

**Sinonimologia:** 1. Atividade motora evolutiva. 2. Exercício físico evolutivo. 3. Ginástica física evolutiva. 4. Prática somática evolutiva.

**Neologia.** As 3 expressões compostas *atividade física evolutiva*, *atividade física evolutiva básica* e *atividade física evolutiva avançada* são neologismos técnicos da Somatologia.

**Antonimologia:** 1. Inércia física. 2. Esporte com uso de *dopping*. 3. Esporte radical. 4. Letardo físico. 5. Luta esportiva. 6. Ócio físico. 7. Sedentarismo.

**Estrangeirismologia:** o *dopping* prejudicando a saúde somática; a atividade física aumentando a *qualite de vie*; o *dolce far niente* antievolutivo; o *interval training* recompondo o soma; o *car to bike*; as *selfperformances* evolutivas; o *deficit* psicofísico; o *checkup* periódico; a *mens sana in corpore sano*.

**Atributologia:** predomínio dos sentidos somáticos, notadamente do autodiscernimento quanto ao emprego evolutivo fisiológico humano.

**Megapensenologia.** Eis 4 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Ação: energia mobilizada. Atividade física harmoniza. Atividade física rejuvenesce. Atividade física revigora.*

**Proverbologia:** o *segredo da longevidade é comer pela metade, caminhar o dobro e rir o triplo*.

**Ortopensatologia.** Eis 3 ortopensatas, citadas na ordem alfabética e classificadas em 2 subtítulos:

1. “**Atividade.** Devemos fazer o que gostamos, porém cumprindo as próprias **obrigações**, até conjugar o *trinômio automotivação-trabalho-lazer* em atividade única, inteiriça, entrosada, produtiva e contínua”.

2. “**Exercício.** Caminhar na *esteira aeróbica*, dentro de casa, é exercício somático pontual e sintético. Caminhar ao *ar livre*, no campo, é exercício somático espalhado e analítico. Ambos os exercícios quebram o **sedentarismo patológico** das pessoas, homens e mulheres”. “Não perca de vista a qualidade e a extensão de seus exercícios físicos, até mesmo na esteira aeróbica, pois os mesmos não devem constituir **estressamentos**”.

### II. Fatuística

**Pensenologia:** o holopensene pessoal da saúde física; o holopensene do autodomínio holossomático; o holopensene pessoal da psicomotricidade; os criticopensenes; a criticopensenidade; os ortopensenes; a ortopensenidade; os neopensenes; a neopensenidade; os lucidopensenes; a lucidopensenidade; os prioropensenes; a prioropensenidade; os evolucionopensenes; a evolucionopensenidade.

**Fatologia:** a atividade física evolutiva; a reeducação a favor da prática de atividade física moderada; a superação da vida sedentária; o preço alto a ser pago por desconsiderar as necessidades fisiológicas da atividade física somática; o vício em adrenalina; as lutas esportivas chance-

lando o retrocesso e a estagnação evolutiva consciencial; o rendimento físico máximo a todo custo; o vício em endorfina; a dessoria prematura dos praticantes de esportes radicais; a tares promovendo a transição evolutiva entre a prática de esportes competitivos para a prática da atividade física moderada; o programa de exercícios físicos equilibrados prescrito pelo profissional de educação física; a base teática da saúde somática; a prática de atividades físicas moderadas e contínuas; o senso de responsabilidade nos cuidados com a saúde somática e consciencial por intermédio dos exercícios físicos; a saúde física em todas as idades; a escolha da atividade física otimizadora da homeostase e vitalidade somática; a priorização do bem-estar pessoal; a saúde somática enquanto requisito prioritário para o cumprimento da proéxis.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a soltura energossomática; a soltura energética qualificada; a prática diária da tenepes; o auto e heterassédios provocados pela obsessão e compulsão pelas práticas de atividades físicas; a sinalética energética e parapsíquica pessoal; as atividades físicas como meio de desassim; a harmonização das energias conscienciais (ECs).

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo autorresponsabilidade somática–autorresponsabilidade proexológica*; o *sinergismo atividades aeróbicas moderadas–estado vibracional* potencializando o mentalsoma e a holomemória; o *sinergismo reeducação alimentar–prática de atividade física moderada*; o *sinergismo inteligência evolutiva (IE)–inteligência somática*; o *sinergismo disciplina-resultados*; o *sinergismo da atividade holossomática*; o *sinergismo saúde física–saúde mental*.

**Principiologia:** o *princípio da descrença (PD)*; o *princípio da autorresponsabilidade somática inabdicável*; o *princípio cósmico de o menos doente assistir ao mais doente*; os *princípios da saúde holossomática*; o *princípio de exemplarismo pessoal (PEP) e grupal*; o *princípio da utilidade somática*; o *princípio da longevidade humana útil*; o *princípio da qualidade de vida*; o *princípio fundamental da acuidade nas priorizações*.

**Codigologia:** o *código pessoal de Cosmoética (CPC)* abrangendo o aproveitamento evolutivo máximo do tempo intrafísico e a autorresponsabilidade somática; o *código pessoal da priorização evolutiva*; o *código de Ética do profissional de Educação Física*.

**Teoriologia:** a *teoria dos radicais livres* (oxidação celular); a *teoria do macrossoma* relacionado à saúde holossomática e à autoproéxis; a *teoria da inteligência somatológica*; a *teoria da evolução consciencial por meio de corpos consecutivos*.

**Tecnologia:** a *técnica de monitorar a frequência cardíaca nos exercícios físicos aeróbicos mantendo índice entre 60% a 75% da frequência cardíaca máxima (FCM)*; a *técnica de viver evolutivamente* usando com inteligência o próprio soma; as *técnicas dos exercícios físicos* mantenedores da saúde; a *técnica da soltura energossomática*; as *técnicas da autorganização pessoal* priorizando a prática de atividades físicas contínuas e moderadas durante toda a vida intrafísica; o uso da *tecnologia dos aplicativos* em prol da mensuração do volume e da intensidade da atividade física de maneira sadia e duradoura.

**Voluntariologia:** o exemplarismo do *voluntário da Conscienciologia* enquanto praticante de atividades físicas moderadas e contínuas.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico do estado vibracional*; o *laboratório conscienciológico da Autopensenologia*; o *laboratório conscienciológico da Autorganiziologia*; o *laboratório conscienciológico da Somatologia*; o *laboratório conscienciológico da vida cotidiana* na manutenção do corpo físico ativo e saudável; o *laboratório conscienciológico do autovivenciograma*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível dos Somatologistas*; o *Colégio Invisível dos Educadores*; o *Colégio Invisível da Evoluciologia*; o *Colégio Invisível da Reeducaciologia*; o *Colégio Invisível da Holossomatologia*.

**Efeitologia:** os *efeitos das atividades aeróbicas otimizando a produtividade intelectual*; os *efeitos gratificantes da saúde física sobre a vida intrafísica*; os *efeitos dos benefícios da ativi-*

*dade física contribuindo para a saúde consciencial; os efeitos sociais negativos dos esportes modernos; os efeitos perigosos da liberação da adrenalina com os esportes radicais; os efeitos fisiológicos e para fisiológicos dos exercícios físicos.*

**Neossinapsologia:** *as neossinapses vitalizadas pela atividade física saudável; as neossinapses geradas a partir dos novos hábitos saudáveis; as neossinapses necessárias à autoconscientização holossomática; a reeducação e reestruturação holopensênicas desconectando sinapses de predominância psicomotora, oriundas da paragenética; o abandono dos esportes de competição promovendo neossinapses e mudanças de paradigma na área de educação física.*

**Ciclogia:** *o ciclo dos checkups periódicos; o ciclo hábitos obsoletos–neo-hábitos evolutivos; o ciclo vida intrafísica–vida extrafísica; o ciclo de treinos diversificados no ciclo de verão e invernos ininterruptos no ciclo etário humano.*

**Enumerologia:** *a atividade física beneficiando a saúde somática; a atividade física beneficiando a saúde cerebral; a atividade física beneficiando a saúde energossomática; a atividade física beneficiando a saúde psicossomática; a atividade física beneficiando a saúde mentalsomática; a atividade física beneficiando a saúde holossomática; a atividade física beneficiando a saúde consciencial.*

**Binomiologia:** *o binômio alimentação saudável–saúde; o binômio admiração–discordância; o binômio controle muscular–controle de gordura; o binômio ingestão calórica–gasto energético; o binômio esportes saudáveis–esportes radicais; o binômio sedentarismo–atividade física; o binômio sedentarismo–atrofia muscular; o binômio equilíbrio somático–homeostase holossomática; o binômio patológico obesidade–doença; o binômio manutenção da saúde pessoal–vida longa.*

**Interaciologia:** *a interação consciência–soma; a interação da atividade física otimizada; a interação automotivação–melhor rendimento evolutivo; a interação exercícios físicos–exercícios intelectuais; a interação autoconsciência corporal do assistente–ampliação da consciência corporal do assistido; a interação dos exercícios aeróbicos–resistência muscular–alongamentos proprioceptivos inseridos no programa de ações somáticas diárias; a interação reeducação alimentar–perda de peso corporal; a interação bioquímica–alimentação–exercícios físicos–estado vibracional–emoções harmônicas–autorreflexão–homeostase holossomática.*

**Crescendologia:** *o crescendo Fisiologia Humana–Parafisiologia; o crescendo sensibilização–conscientização–prática quanto às atividades físicas moderadas; o crescendo da autonomia na saúde física a partir da inteligência evolutiva; o crescendo soma atrofiado–soma vitalizado.*

**Trinomiologia:** *o trinômio Fisiologia Somática–Fisiologia do Exercício–performance fisiológica; o trinômio alimentação equilibrada–exercícios físicos–sono reparador; o trinômio nosográfico sedentarismo–patopenseidade–doenças osteomusculares; o trinômio vontade–prudência–constância; o trinômio motivação–atividade física–saúde holossomática.*

**Polinomiologia:** *o polinômio homeostático soma saudável–energossoma doador–psicossoma equilibrado–mentalsoma produtivo; o polinômio dieta equilibrada–exercícios físicos moderados–sono reparador–EV profilático–ortopenseinização; o polinômio massa muscular–peso de gordura–peso ósseo–peso ideal; o polinômio atividades aeróbicas–flexibilidade–equilíbrio–resistência–força muscular; o polinômio movimento–destreza–agilidade–velocidade; o polinômio atividade física–bem-estar–qualidade de vida–homeostase holossomática.*

**Antagonismologia:** *o antagonismo sucesso homeostático / sucesso econômico; o antagonismo alimentação saudável / suplemento alimentar; o antagonismo dopping / saúde; o antagonismo esporte salutar / esporte competitivo; o antagonismo comer de menos / exercitar-se demais; o antagonismo atividade física moderada / esportes radicais; o antagonismo hipertrofia muscular / hipotonia muscular; o antagonismo uso consciente do soma / abuso inconsequente do soma; o antagonismo depressão / vigor físico; o antagonismo massa magra / massa gorda.*

**Paradoxologia:** *o paradoxo de o excesso de atividade física poder não promover a vitalidade somática; o paradoxo consciência eterna–soma transitório.*

**Politicologia:** *as injustas políticas de saúde; as políticas públicas favorecedoras da atividade física saudável; a conscienciocracia; a lucidocracia; a assistenciocracia; a proexocracia.*

**Legislogia:** as *leis da Fisiologia Humana*; a *lei do maior esforço* aplicada à saúde somática; a *lei de causa e efeito*; a *lei de ação e reação*; a *lei da sobrevivência humana*.

**Filiologia:** a *neofilia*; a *somatofilia*; a *conscienciofilia*; a *teaticofilia*; a *cienciofilia*; a *priorofilia*; a *adrenalinofilia*; a *toxicofilia*.

**Fobiologia:** a *neofobia*; a *somatofobia*; a *conscienciofobia*; a *teaticofobia*; a *cienciofobia*; a *priorofobia*; a *toxicofobia*; a *hidrofobia*.

**Sindromologia:** a *síndrome da hiperatividade*; a *síndrome do overtraining*; a *síndrome do piriforme*; a *síndrome do manguito rotador*; a *síndrome do déficit de atenção*; a *síndrome do túnel do carpo*; a *síndrome da debilidade psicomotora*; a *síndrome da saturação esportiva*; a *síndrome da fadiga crônica (SFC)*.

**Maniologia:** a mania de participar de competições ao modo de vício; a *riscomania*; a mania da prática esportiva irregular apenas em finais de semana podendo comprometer a saúde, aumentando o risco de lesões.

**Mitologia:** o *mito de a gordura se transformar em músculos*; o *mito de o peso corporal ter relação com a estatura*; o *mito do corpo perfeito*; o *mito da saúde sem atividade física*.

**Holotecologia:** a *somatoteca*; a *higienoteca*; a *anatomoteca*; a *nutroteca*; a *convivioteca*; a *fisiologoteca*; a *metodoteca*; a *tecnoteca*; a *experimentoteca*; a *energoteca*; a *consciencioteca*.

**Interdisciplinologia:** a *Somatologia*; a *Higienologia*; a *Intrafisiologia* a *Fisiologia Humana*; a *Cinesiologia Humana*; a *Biologia*; a *Autodeterminologia*; a *Autopriorologia*; a *Anatomia*; a *Nutrologia*; a *Preveniologia*; a *Cuidadologia*; a *Pensenologia*; a *Evoluciologia*; a *Parafisiologia*; a *Harmoniologia*; a *Homeostaticologia*; a *Holossomatologia*; a *Educação Física*.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a *conscin disciplinada*; a *conscin regrada*; a *conscin esportista*; a *conscin praticante de exercícios moderados*; a *conscin maratonista*; a *conscin compulsiva*; a *conscin vigorística*; a *conscin riscomañaca*; a *conscin sedentária*; a *conscin lúcida*; a *isca humana lúcida*; o *ser desperto*; o *ser interassistencial*.

**Masculinologia:** o *atleta*; o *sedentário*; o *personal trainer*; o *macrossômata*; o *conviviólogo*; o *exemplarista*; o *reeducador*; o *tenepessista*; o *pesquisador*; o *voluntário*; o *amparador intrafísico*; o *homem de ação*; o *verbetólogo*; o *intermissivista*; o *autodecisor*; o *longevo*.

**Femininologia:** a *atleta*; a *sedentária*; a *personal trainer*; a *macrossômata*; a *convivióloga*; a *exemplarista*; a *reeducadora*; a *tenepessista*; a *pesquisadora*; a *voluntária*; a *amparadora intrafísica*; a *mulher de ação*; a *verbetóloga*; a *intermissivista*; a *autodecisora*; a *longeva*.

**Hominologia:** o *Homo sapiens intraphysicologus*; o *Homo sapiens somaticus*; o *Homo sapiens sanus*; o *Homo sapiens harmonicus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens attentus*; o *Homo sapiens intellegens*; o *Homo sapiens reeducator*; o *Homo sapiens orthopensenicus*; o *Homo sapiens longevitalis*; o *Homo sapiens sportivus*; o *Homo sapiens homeostaticus*; o *Homo sapiens prophylacticus*; o *Homo sapiens riscomaniacus*.

#### V. Argumentologia

**Exemplologia:** atividade física evolutiva *básica* = os exercícios corporais realizados pela conscin promovendo a saúde somática; atividade física evolutiva *avançada* = os exercícios corporais realizados pela conscin promovendo a saúde psicossomática, visando à fluidez mentalso-mática.

**Culturologia:** a *cultura da atividade física*; a *cultura da indústria farmacêutica*; a *cultura da indústria da doença*; a *cultura da saúde física*; a *cultura do bem-estar*; a *cultura moderna da prática desportiva* não necessariamente promovendo a saúde somática; a *cultura da Somatolo-*

gia; a cultura da beleza idealizada pela mídia; a cultura do corpo perfeito; a cultura da vitalidade consciencial.

## 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 a atividade física evolutiva indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Autorresponsabilidade somática:** Autocompletismologia; Neutro.
02. **Bem-estar:** Homeostaticologia; Homeostático.
03. **Caminhada:** Somatologia; Homeostático.
04. **Cotejo esporte-atividade física:** Somatologia; Neutro.
05. **Educação psicomotora:** Somatologia; Neutro.
06. **Envelhecimento:** Somatologia; Neutro.
07. **Exercício fisioterapêutico:** Somatologia; Neutro.
08. **Ginástica laboral:** Somatologia; Neutro.
09. **Hábito evolutivo:** Evoluciologia; Homeostático.
10. **Inteligência longaeva:** Somatologia; Neutro.
11. **Perda de peso corporal:** Somatologia; Neutro.
12. **Saúde física:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
13. **Soma:** Somatologia; Neutro.
14. **Superdotação somática:** Somatologia; Homeostático.
15. **Vitalidade somática:** Homeostaticologia; Homeostático.

## **A ATIVIDADE FÍSICA EVOLUTIVA MODERADA E CONTÍNUA É INDISPENSÁVEL PARA A CONQUISTA E MANUTENÇÃO DA SAÚDE SOMÁTICA, CONDIÇÃO NECESSÁRIA À AQUISIÇÃO DA HOMEOSTASE HOLOSSOMÁTICA PRÓ-PROÉXIS.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, mantém atividade física moderada e contínua com disciplina? Está cômscio(a) da necessidade de praticar exercícios físicos regularmente, de duas a 3 vezes por semana, por toda a vida intrafísica?

### **Bibliografia Específica:**

1. **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 trivocabulares; 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; páginas 144 e 676.
2. **Idem; *Manual da Proéxis: Programação Existencial***; revisores Erotides Louly; & Helena Araújo; 164 p.; 40 caps.; 18 *E-mails*; 86 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 16 *websites*; 17 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 5ª Ed. rev.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011; página 69.

E. Z.