

## 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.

**Megapensologia.** 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

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

**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:** Autoconscienciometrologia; 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=gestaodocohcemento.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.