ANTISSEDENTARISMO (SOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *antissedentarismo* é o posicionamento pró-evolutivo da conscin lúcida, homem ou mulher, contrário à falta, ausência, abstenção, escassez, privação ou restrição das atividades físicas ou esportivas por meio da realização regular de exercícios psicomotores, com o objetivo de promover a saúde holossomática.

Tematologia. Tema central neutro.

Etimologia. O prefixo *anti* deriva do idioma Grego, *anti*, “de encontro; contra; em oposição a”. Apareceu no Século XVI. O vocábulo *sedentário* vem do idioma Latim, *sedentarius*, “que trabalha assentado”. Surgiu no Século XIX. O sufixo *ismo* deriva do idioma Grego, *ismós*, “doutrina; escola; teoria ou princípio artístico, filosófico, político ou religioso; ato, prática ou resultado; peculiaridade; ação; conduta; hábito ou qualidade característica; quadro mórbido; condição patológica”, e é formador de nome de ação de certos verbos.

Sinonimologia: 1. Atividade física regular. 2. Prática satisfatória de exercícios físicos. 3. Movimento frequente do soma. 4. Prática esportiva habitual. 5. Rotina motora.

Cognatologia. Eis 10 cognatos derivados do vocábulo *sedentário*: *antissedentária*; *antissedentário*; *antissedentarismo*; *parassedentarismo*; *psicossedentarismo*; *sedentária*; *sedentari-idade*; *sedentarismo*; *Sedentarismologia*; *sedentarizar*.

Antonimologia: 1. Sedentarismo. 2. Inatividade física. 3. Antissomática. 4. Prática esportiva eventual.

Estrangeirismologia: o *just do it*; o *keep on moving*; a conscin *fitness*; o *upgrade* da musculatura *step by step*; a anulação do *laissez-faire* antissomático; o *know-how* evolutivo; os autesforços *day by day*; os *check-ups* periódicos *up to date*.

Atributologia: predomínio dos sentidos somáticos, notadamente do autodiscernimento quanto à manutenção da saúde corporal.

Megapensologia. Eis 7 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Sedentarismo é doença. A inatividade mata. Sedentarismo: dessoma prematura. Sedentarismo denota imaturidade. Antissedentarismo: escolha evolutiva. Antissedentarismo: meta existencial. Preguiça: inimiga somática.*

Coloquiologia: o corpo *sarado*; o corpo *malhado*; o corpo *escultural*.

Citaciologia: – *Andar é o melhor remédio para o homem* (Hipócrates, 460–375 a.e.c.).

Proverbiologia. Eis provérbio relativo à temática: – “Mente sã, corpo sã”.

Ortopensatologia. Eis 3 ortopensatas, citadas na ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Periculosidade.** Os aviões pequenos são os mais perigosos quanto à ação dos asse-diadores pelo número reduzido de pessoas. A conscin intermissivista não está isenta de acidentes. O **acidente de percurso** é o primeiro sinal para analisar o índice de periculosidade da autoproe-xis. Tanto o sedentarismo, quanto o sobrepeso somático, representam produtos espúrios da risco-mania, no caso, oximórica”.

2. “**Sedentarismo.** O estado do sedentarismo pessoal conduz a conscin à estagnação do **mentalsoma**”.

3. “**Soma.** Cuide do corpo humano: é melhor o **suor** do exercício que o *tremor* da doença”.

II. Fatuística

Pensologia: o holopensene pessoal da saúde física; o holopensene pessoal dos cuida-dos corporais; o holopensene pessoal da psicomotricidade; os reciclopensenes; a reciclopenseni-dade; os nexopensenes; a nexopensenedade; os prioropensenes; a prioropensenedade; os evolucion-pensenes; a evolucionpensenedade.

Fatologia: o antissedentarismo; a rotina de exercícios físicos; o senso de priorização da saúde física; os cuidados com o corpo; a saúde metabólica; a saúde cardiovascular; a esteira aeróbica; a natação; a malhação; a musculação; o fortalecimento muscular; a caminhada; a desintoxicação somática; o suor; a queima de calorias e gorduras; a priorização do bem-estar pessoal; a força; o ânimo; o vigor; a serotonina; a endorfina; as amizades evolutivas incentivando a prática regular das atividades físicas; o convívio prazeroso na academia de ginástica; a importância das aulas de educação física na escola; os esportes coletivos impulsionando a convivialidade; os benefícios do soma saudável; a autovoliciometria; a vitalidade somática; o autodomínio do soma; a longevidade produtiva; o controle do peso corporal; a satisfação pessoal com o próprio soma; o pé-de-meia somático; a ingesta adequada de água; o índice de massa corporal e a porcentagem de gordura corporal; a negligência somática; a gordura no fígado; o autocídio lento; o antidiscernimento pessoal; o megatrafar; a letargia; o vício em adrenalina; o desprezo à vida humana; a irresponsabilidade; a autodesorganização; os excessos intrafísicos; o desleixo pessoal; o fascínio pelo perigo; o excesso de atividades físicas; a vigorexia; a dessoma prematura; a eliminação dos esportes radicais; a incoerência anticosmoética; o autoconstrangimento cosmoético; a *inteligência evolutiva* (IE); a antiprocrastinação; a atualização da autoimagem; o multifoco evolutivo; a reciclagem prazerosa; a autossatisfação benévola; a sensação do dever cumprido; o autapaziguamento; a integridade somática; a integridade consciencial; a mudança de hábitos; a neurrotina útil; o hábito evolutivo; a manutenção do soma sadio para o exercício das tarefas proexológicas.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a sinalética energética e parapsíquica pessoal; a projetabilidade lúcida (PL) indicando as recins prioritárias; a caminhada bioenergética (biocam); a desintoxicação energética; a desassim; o equilíbrio das energias conscienciais (ECs); a soltura energossomática; a superação da retrofôrma sedentária; as sincronidades reforçando a importância da quebra da inércia; o amparo extrafísico ajudando nas realizações pessoais; a eficácia energética reforçada pelas práticas físicas regulares; a exteriorização de energias facilitada pela força e massa muscular; o ectoplasma intensificado pela saúde somática; a energosfera exuberante; a força presencial potencializada pela aura de saúde somática; a primener; o investimento no macrossoma pessoal, atual ou futuro; a moréxis; a potência física otimizando as práticas diárias da tenepes.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo vontade-ação*; o *sinergismo resultado-motivação*; o *sinergismo saúde física-saúde mental*; o *sinergismo reeducação-neossinapses*; o *sinergismo volição-intencionalidade-automotivação*; o *sinergismo exercícios físicos-exercícios intelectuais*; o *sinergismo cuidados profiláticos-longevidade lúcida*.

Principiologia: o *princípio da preservação da vida*; o *princípio dos 2 pés sobre a rocha e o mentalsoma no Cosmos*; o *princípio dos 4 pés (prevenção-proteção-precaução-prudência)*; o *princípio do exemplarismo pessoal (PEP)*; o *princípio de haver técnica para tudo*; o *princípio de não deixar para daqui a pouco o possível de ser feito agora*; o *princípio da prioridade compulsória*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética (CPC)*.

Teoriologia: as *teorias da Educação Física*.

Tecnologia: a *técnica da esteira pessoal*; a *técnica do agachamento*; a *técnica do banho atlético*; a *técnica da elaboração do ranking de prioridades*; a *técnica da recéxis*; as *técnicas profiláticas de conservação da homeostase somática*; a *técnica de viver evolutivamente*.

Voluntariologia: o *voluntariado conscienciológico* nos cursos de campo da *Comunidade Conscienciológica Cosmoética Internacional (CCCI)* exigindo vigor físico e energético.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Autevoluciologia*; o *laboratório conscienciológico da Autocosmoeticologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopriorologia*; o *laboratório conscienciológico da Autoproexologia*; o *laboratório conscienciológico do Curso*

Intermissivo (CI); o laboratório conscienciológico da Autorganização; o laboratório conscienciológico da Autopensenologia.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Somatologia; o Colégio Invisível da Paraprofilaxiologia; o Colégio Invisível da Intrafisiologia; o Colégio Invisível da Desassediologia; o Colégio Invisível da Holomaturologia; o Colégio Invisível da Despertologia; o Colégio Invisível da Energossomatologia.*

Efeitologia: o *efeito dos exercícios físicos na expansão mentalsomática; a eliminação definitiva do efeito sanfona; o efeito nocivo do desleixo das atividades básicas do cotidiano; os efeitos das rotinas úteis sobre os hábitos pessoais; o efeito do esporte na vitalidade; os efeitos nosográficos do excesso de treino; o efeito positivo das prioridades evolutivas.*

Neossinapsologia: as neossinapses facilitadas pela rotina de exercícios físicos.

Ciclogia: a manutenção do *ciclo regular de atividades físicas.*

Enumerologia: o cansaço; a preguiça; a leseira; a prostração; a moleza; o abatimento; o esmorecimento. O autocuidado; a autopreservação; o autesforço; a autossuperação; o autoinvestimento; a autodisciplina; a voliciolina.

Binomiologia: o *binômio sedentarismo-riscomania; o binômio sedentarismo-cansaço físico crônico; o binômio preguiça-inatividade física; o binômio cansaço-fraqueza; o binômio assim-desassim; o binômio desatenção-acidentes* aplicado às atividades ao ar livre; o *binômio saúde física-proxês; o binômio hábitos pessoais sadios-rotinas pessoais úteis.*

Interaciologia: a *interação debilidade física-perda da força vital; a interação companhias intrafísicas-companhias extrafísicas; a interação vida inativa-dessoma prematura; a interação saúde física-saúde energética; a interação qualidade de vida-maior expectativa de vida; a interação vontade-motivação; a interação corpo-movimento; a interação teoria-prática.*

Crescendologia: o *crescendo exercício físico-saúde corporal; o crescendo rotina-progresso; o crescendo começo fácil-manutenção difícil.*

Trinomiologia: o *trinômio sedentarismo-excesso de peso corporal-riscos à saúde.*

Polinomiologia: o *polinômio sedentarismo-gordura no fígado-colesterol alto-doenças cardiovasculares; o polinômio cansaço-estresse-estafa-esgotamento-afastamento; o polinômio soma-energossoma-psicossoma-mentalsoma; o polinômio dieta balanceada-exercícios moderados-sono repousante-respiração profunda-estado vibracional; o polinômio ânimo-vigor-coragem-ação; o polinômio racionalidade-eficácia-productividade-evolutividade; o polinômio autonomia-liberdade de escolha-renúncia cosmoética-vantagens evolutivas; o polinômio curto prazo-médio prazo-longo prazo-longuíssimo prazo.*

Antagonismologia: o *antagonismo antissedentarismo / sedentarismo; o antagonismo exercícios moderados / vigorexia; o antagonismo priorização / despriorização; o antagonismo prudência / negligência; o antagonismo compléxis / incompléxis; o antagonismo esporte radical / esporte saudável; o antagonismo compléxis / incompléxis.*

Paradoxologia: o *paradoxo de a conscin sedentária ser riscomaníaca.*

Politicologia: a *evolucioocracia; a autopesquisocracia; a consciencioocracia; a meritoocracia; a lucidocracia; a discernimentocracia; a cosmoeticocracia.*

Legislogia: a *lei do maior esforço* aplicada aos cuidados somáticos.

Filiologia: a *somatofilia; a biofilia; a reciclofilia; a rotinofilia; a ergofilia; a conscienciofilia; a autopriorofilia.*

Sindromologia: a *eliminação da síndrome de burnout; a erradicação da síndrome da fadiga crônica; a superação da síndrome da mediocrização.*

Maniologia: a *nostomania; a superação da riscomania;*

Mitologia: a *desconstrução do mito de a vida humana ser fácil para alguém; a queda do mito da falta de tempo.*

Holotecologia: a *somatoteca; a organizacioteca; a invexoteca; a rexecoteca; a atencioteca; a prioroteca; a evolucioteca; a proexoteca.*

Interdisciplinologia: a *Somatologia; a Intrafisiologia; a Miologia; a Paraprofilaxiologia; a Sistemologia; a Desassediologia; a Proexologia; a Cosmoeticologia; a Conviviologia; a Evolucioologia.*

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin sedentária; a conscin ativa; a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

Masculinologia: o *personal trainer*; o atleta; o esportista; o desportista; o autodecisor; o intermissivista; o macrossômata; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o tenepessista; o ofiexista; o parapercepciólogista; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o teletertuliano; o verbetógrafo; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

Femininologia: a *personal trainer*; a atleta; a esportista; a desportista; a autodecisora; a intermissivista; a macrossômata; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepciólogista; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a teletertuliana; a verbetógrafa; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

Hominologia: o *Homo sapiens somaticus*; o *Homo sapiens antissomaticus*; o *Homo sapiens anxiosus*; o *Homo sapiens acediosus*; o *Homo sapiens autopensator*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens biophilicus*; o *Homo sapiens intrassomaticus*; o *Homo sapiens vigilans*; o *Homo sapiens homeostaticus*; o *Homo sapiens macrossomabilis*; o *Homo sapiens mentalsomaticus*; o *Homo sapiens interassistens*.

V. Argumentologia

Exemplologia: antissedentarismo *exacerbado* = o excesso de atividades físicas comprometendo a saúde corporal; antissedentarismo *equilibrado* = a prática regular de atividades físicas auxiliando a manutenção da saúde corporal.

Culturologia: a *cultura do antissedentarismo*; a *cultura da saúde holossomática*; a eliminação da *cultura das aparências*; a *cultura da Prevençiólogia*; a *cultura da Higiene Consciencial*; a *cultura da Ergonomia*; a *cultura da Somatologia*.

Tabelologia. Do ponto de vista da *Profilaxiologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 possíveis consequências decorrentes das posturas sedentária e antissedentária.

Tabela – Cotejo Antissedentarismo / Sedentarismo

N ^{os}	Antissedentarismo	Sedentarismo
01.	Bem-estar	Intoxicação
02.	Controle da glicemia	Diabetes tipo 2
03.	Controle do peso corporal	Sobrepeso
04.	Diminuição da pressão sanguínea	Risco de pressão alta
05.	Disposição	Cansaço
06.	Firmeza muscular	Flacidez corporal
07.	Longevidade produtiva	Longevidade vegetativa
08.	Melhoria da qualidade do sono	Insônia ou sono entrecortado

N ^{os}	Antissedentarismo	Sedentarismo
09.	Oxigenação cerebral	Obnubilação
10.	Redução do estresse	Ansiedade
11.	Saúde cognitiva	Dificuldade de aprendizagem
12.	Saúde física	Risco de doenças cardíacas e câncer
13.	Saúde mental	Depressão
14.	Saúde óssea e muscular	Risco de quedas e lesões
15.	Vigor	Acídia

Orientação. Para a manutenção da saúde e bem-estar, a *Organização Mundial da Saúde* (OMS) recomenda pelo menos 150 a 300 minutos de exercícios de moderada intensidade por semana para todos os adultos e a média de 60 minutos de atividade física aeróbica moderada por dia para crianças e adolescentes. *Qualquer quantidade de atividade física é superior a nenhuma.*

Preveniologia. Segundo a OMS (Ano-base: 2020), 4 a 5 milhões de pessoas ao ano poderiam ser evitadas se a população global fosse mais fisicamente ativa. *Todos deveriam praticar atividade física regular.*

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 antissedentarismo, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Acomodação mimética:** Automimeticologia; Nosográfico.
02. **Antifisiologia humana:** Parafisiologia; Nosográfico.
03. **Arbitrariedade somática:** Somatologia; Neutro.
04. **Atitude antiproéxis:** Proexologia; Nosográfico.
05. **Autopesagem:** Somatologia; Homeostático.
06. **Bem-estar:** Homeostaticologia; Homeostático.
07. **Biofilia:** Intrafisiologia; Neutro.
08. **Biofilia monopolizadora:** Intrafisiologia; Nosográfico.
09. **Cansaço:** Consciencioterapia; Neutro.
10. **Instrumento pró-saúde:** Somatologia; Homeostático.
11. **Macrossomatologia:** Somatologia; Homeostático.
12. **Rotina útil:** Intrafisiologia; Homeostático.
13. **Saúde física:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
14. **Soma:** Somatologia; Neutro.
15. **Vida humana:** Intrafisiologia; Neutro.

A FALTA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DEIXA A CONSCIN CANSADA E FRACA. CONVÉM COMBATER A PREGUIÇA E PRIORIZAR O ANTISSEDENTARISMO, RECURSO VALOROSO PARA A PREVENÇÃO DA DESSOMA PREMATURA.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, pratica exercícios físicos com regularidade? Está satisfeito(a) com os resultados obtidos?

Bibliografia Específica:

1. **Vieira, Waldo; *Léxico de Ortopensatas***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vol. II; 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 1.291, 1.508 e 1.560.

K. E.