EFEITO DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA TERCEIRA IDADE (SOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *efeito dos exercícios físicos na terceira idade* é o resultado de esforços contínuos do geronte, homem ou mulher, para a superação dos restringimentos somáticos por meio da prática regular de atividades motoras com objetivo de manter a estrutura muscular, flexibilidade, equilíbrio e bem-estar em prol da saúde holossomática.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *efeito* vem do idioma Latim, *effectum*, “efeito; produto de alguma causa; resultado; eficácia; consequência”. Surgiu no Século XIII. O termo *exercício* deriva igualmente do idioma Latim, *exercitium*, “exercício; prática”. Apareceu no Século XIV. A palavra *físico* procede também do idioma Latim, *physicus*, e esta do idioma Grego, *physikós*, “relativo à Natureza ou ao estudo da mesma”. Surgiu no Século XIII. O vocábulo *terceiro* provém do idioma Latim, *tertiarius*, “que contém 1 terço; terceiro”. Apareceu no Século XIII. O termo *idade* é de origem controversa. Surgiu no Século XIII.

Sinonimologia: 1. Consequência da atividade física na velhice. 2. Resultado da atividade física sênior. 3. Repercussão da prática esportiva do geronte.

Antonimologia: 1. Consequência da inatividade física do geronte. 2. Doenças da terceira idade derivadas da ociosidade somática. 3. Resultado do sedentarismo na conscin sênior.

Estrangeirismologia: a conscin *fitness*; a *qualité de vie*; o *checkup* periódico; a *mens sana in corpore sano*; o *right timing* evolutivo; o ato de estar *aware* quanto à performance holossomática; o diagnóstico *face-to-face*; a *glasnost* frente a si mesmo; o *curriculum vitae* da saúde somática; a *performance* evolutiva; o *upgrade* da rotina saudável.

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

Megapensologia. Eis 3 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *O soma fala. Soma: corpo primário. Soma: maquinário intrafísico.*

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

Citaciologia. Eis 3 citações pertinentes ao tema: – *Andar é o melhor remédio para o homem* (Hipócrates, 460–375 a.e.c.). *A parte mais saudável do nosso corpo é a que mais se exercita* (Sêneca, 4 a.e.c.–65 e.c.).

Proverbiologia. Eis 3 provérbios relativo à temática: – “O segredo da longevidade é comer pela metade, caminhar o dobro e rir o triplo”. “O corpo está velho, mas o espírito continua jovem”. “Qualquer atividade física é superior a nenhuma”.

Ortopensatologia. Eis 4 ortopensatas, citadas na ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Atividade.** A **atividade física** duplica a força”.
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”.
4. “**Velhice.** A **velhice** é a melhor fase existencial, obviamente, desde que com relativa saúde, memória e autojuízo crítico”.

II. Fatuística

Pensologia: o holopensene pessoal da saúde holossomática; o holopensene pessoal do autodomínio holossomático; o holopensene pessoal pró-saúde física; os pensenes sustentadores da psicomotricidade; os prioropensenes; a prioropensenidade; os evolucionpensenes; a evolucionpensenedade; a autorganização pensênica nos cuidados corporais; os pensenes autocompetitivos ven-

cendo as próprias barreiras; o holopensene da Reeducação Somática; o holopensene da longevidade produtiva.

Fatologia: o aumento da expectativa de vida do idoso; o envelhecimento de modo saudável e ativo; a importância da atividade física e do exercício para a saúde na terceira idade; o senso de priorização da vitalidade somática; a autopredisposição à prática de atividades físicas; o reconhecimento da singularidade somática pessoal; a identificação da genética grupocármica; o trafo somático; a prática de atividades físicas moderadas e contínuas; a opção pelo exercício físico adequado; a avaliação médica precedendo as escolhas das atividades; o programa de exercícios físicos personalizados prescrito pelo profissional de educação física; a atividade física acompanhada pelo *personal trainer*; os benefícios dos exercícios físicos comedidos proporcionando homeostase holossomática; a idade exigindo adequação das atividades dos praticantes de esportes; a prevenção de patologias crônicas associadas à longevidade acomodada; os sintomas do sedentarismo oriundos da inatividade física e da ancianidade improdutiva; a inércia podendo gerar dessoria prematura; a inteligência longeva manifestada na implantação de neurótina útil; a extinção da vida sedentária; o convívio sadio com o próprio corpo; a tonificação dos músculos possibilitando maior força e firmeza muscular; o aumento da qualidade do sono; a diminuição das doenças cardiovasculares; o fortalecimento dos ossos e sistema circulatório; a redução do cansaço físico; o retardamento do envelhecimento; a oxigenação eficaz das células; o fortalecimento da imunidade; o desenvolvimento da resistência aeróbica; a rápida recomposição do corpo pós-atividade física; o aumento da serotonina e endorfina; a sensação do dever cumprido; o vigor físico exemplarista da conscin esportista; a *Organização Mundial de Saúde* (OMS) incentivando os processos cuidadosológicos na terceira idade; o *Dia Mundial da Atividade Física* (6 de abril); os contatos sociais com grupos a favor da manutenção da saúde física; o estímulo gerado nas atividades desenvolvidas em grupo; os esportes inclusivos; as corridas de rua em grupo e / ou nos parques; a valorização do soma enquanto instrumento evolutivo; a saúde cognitiva; o esforço para manter o cérebro ativo em prol da produção intelectual; a longevidade fecunda; a saúde somática enquanto requisito prioritário ao cumprimento da proéxis; a proéxis desenvolvida com otimismo; o senso de responsabilidade nos cuidados com a saúde consciencial; a longevidade saudável e profícua sob o enfoque do paradigma consciencial.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a força presencial potencializada pela aura somática sadia; a exuberância da força presencial sustentada na terceira idade; o ectoplasma intensificado pela saúde somática; a soltura energética qualificada na prática da tenepes; as parapercepções relacionadas à condição somática; a desassim favorecida com a prática de exercícios físicos; a singularidade paragenética evidenciada; a autodisponibilidade assistencial potencializada pelo domínio somático; a absorção de energias imanentes (EIs) provenientes das atividades físicas em contato com a Natureza; a intuição permitindo melhores escolhas de locais, orientadores e atividades; os bastidores extrafísicos das academias esportivas; o paraconvívio sadio; o aumento da lucidez periódica nas experiências extrafísicas; o exemplarismo multidimensional desconstruindo conceitos retrógrados sobre o tema.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo vontade-ação*; o *sinergismo cuidados profiláticos–longevidade lúcida*; o *sinergismo exercício físico–desbloqueio energossomático*; o *sinergismo saúde física–saúde mental*; o *sinergismo inteligência evolutiva (IE)–inteligência somática*; o *sinergismo reeducação alimentar–prática de atividade física moderada*; o *sinergismo resultado–motivação*; o *sinergismo terceira idade–mudança de paradigma*.

Principiologia: o *princípio do exemplarismo pessoal (PEP)*; o *princípio da prioridade compulsória*; o *princípio da qualidade de vida holossomática*; o *princípio da longevidade humana útil*; o *princípio da autorresponsabilidade somática*; o *princípio de a função vivificar o órgão*; o *princípio de fazer a vida vigorosa*.

Codigologia: o código pessoal de Cosmoética (CPC) priorizando o valor das atividades físicas; o código de condutas prioritárias à saúde holossomática; o código de Ética do profissional de Educação Física.

Teoriologia: a teoria do macrossoma enquanto aporte à saúde holossomática; a teoria da evolução consciencial por meio dos autesforços; a teoria da inteligência evolutiva (IE) aplicada à longevidade produtiva.

Tecnologia: as técnicas dos exercícios físicos mantenedores da saúde; as técnicas de corrida; as técnicas de caminhada; as técnicas de respiração; as técnicas de musculação; as técnicas da autorganização pessoal priorizando a manutenção das atividades físicas; a técnica dos hábitos saudáveis e rotinas úteis; a técnica da ação pelas prioridades; a técnica da imobilidade física vigeil (IFV) para manutenção do equilíbrio holossomático; as técnicas de exercício físico iniciadas em qualquer idade.

Voluntariologia: o exemplarismo no voluntariado conscienciológico demonstrando vigor, saúde física e mental.

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico da vida cotidiana diuturna da prática de atividades físicas; o laboratório conscienciológico da Autorganizaciologia; o laboratório conscienciológico da Autoconsciencimetrologia; o laboratório conscienciológico da Conviviolgia; o laboratório conscienciológico grupal Acoplamentarium; o laboratório conscienciológico da Autevoluciologia.

Colegiologia: o Colégio Invisível da Somatologia; o Colégio Invisível da Holossomatologia; o Colégio Invisível da Gerontologia; o Colégio Invisível dos Fisiologistas; o Colégio Invisível da Paraprofilaxiologia; o Colégio Invisível da Energossomatologia; o Colégio Invisível da Reeduaciologia; o Colégio Invisível da Dessomatologia; o Colégio Invisível da Evoluciologia.

Efeitologia: o efeito dos exercícios físicos na terceira idade; o efeito dos exercícios físicos na saúde física e mental; os efeitos gratificantes da saúde física percebidos no dia a dia; os efeitos benéficos da atividade física contribuindo para a saúde consciencial; os efeitos fisiológicos e para fisiológicos dos exercícios físicos; o efeito do esporte na vitalidade; os efeitos sadios dos cuidados somáticos na longevidade produtiva; o efeito positivo das priorizações pró-evolutivas; a profilaxia do efeito de deterioração somática decorrente da longevidade; o efeito da adequação e convivência sadia com as condições físicas personalíssimas.

Neossinapsologia: as neossinapses criadas a partir das atividades físicas regulares; as neossinapses necessárias à autoconscientização holossomática; a formação continuada de neossinapses na terceira idade; as neossinapses decorrentes de checkup profilático da saúde do soma; as neossinapses da autorganização somática.

Ciclogia: o ciclo regular de atividades físicas diurnas; o ciclo dos exercícios físicos modulares; o ciclo hábitos obsoletos–neo-hábitos evolutivos; o ciclo repetição–aprimoramento–consolidação dos exercícios físicos.

Enumerologia: o estímulo à energia e vitalidade; o estímulo à prevenção do risco de quedas; o estímulo à força, equilíbrio e flexibilidade; o estímulo ao ganho de massa muscular; o estímulo ao controle de peso; o estímulo ao fortalecimento do sistema imunológico e cardiorrespiratório; o estímulo à profilaxia de doenças cardíacas e acidente vascular cerebral (AVC).

Binomiologia: o binômio sedentarismo–atrofia muscular; o binômio manutenção da saúde pessoal–vida longa; o binômio controle muscular–controle de peso; o binômio autesforço–melhora da saúde.

Interaciologia: a interação saúde física–saúde energética; a interação atividade física regular–otimização de resultado; a interação consciência–soma; a interação esportes–longevidade; a interação macrossoma–trafor somático; os exercícios físicos otimizando a interação reeducação alimentar–perda de peso corporal; a interação singularidade somática–completismo existencial.

Crescendologia: o crescendo euforin–euforex; o crescendo caminhada–corrida–vitalidade; o crescendo dependência–autonomia nas atividades físicas; a contribuição das atividades físicas para o crescendo da expectativa de vida.

Trinomiologia: a profilaxia do *trinômio disciplina-disposição-continuísmo*; o *trinômio coxa-abdômen-glúteos*; o *trinômio pump-gap-funcional*.

Polinomiologia: o *polinômio dieta balanceada-sono reparador-imunidade alta-força vital*; o *polinômio atividades aeróbicas-flexibilidade-equilíbrio-resistência-força muscular*; o *polinômio atividade física-bom humor-convivialidade sadia-novas amizades*; o exercício físico ante o *polinômio curto prazo-médio prazo-longo prazo-longuíssimo prazo*.

Antagonismologia: o *antagonismo esporte radical / esporte saudável*; o *antagonismo massa magra / massa gorda*; o *antagonismo idade cronológica / idade funcional*; o *antagonismo descuido somático / autoconsciência somática*; o *antagonismo vida produtiva / sedentarismo pré-dessomático*; o *antagonismo energossoma solto / energossoma bloqueado*; a influência paradigmática evidenciando o *antagonismo idoso intermissivista / idoso convencional*.

Paradoxologia: o *paradoxo de o excesso de atividade esportiva poder resultar em falta de vitalidade somática*; o *paradoxo do jovem sedentário praticante de esporte na terceira idade*; o *paradoxo de a pessoa idosa não se sentir velha mesmo sendo longeva*; o *paradoxo de a consciência imperecível ter soma perecível*.

Politicologia: a *reeduaciocracia*; a *discernimentocracia*; a *cosmoeticocracia*; a *conscienciocracia*; a *lucidocracia*; a *corruptocracia*; a *meritocracia*; as políticas públicas de incentivo à prática de atividades físicas moderadas; a política do *Estatuto do Idoso*.

Legislogia: as *leis da Fisiologia Humana*; a *lei do maior esforço*; a *lei de causa e efeito*.

Filiologia: a *somatofilia*; a *rotinofilia*; a *ergofilia*; a *adrenalinofilia*; a *neofilia*; a *conscienciofilia*; a *reeduaciofilia*.

Fobiologia: a *gerontofobia*; a *dismorfofobia*; a *gerascofobia*; a *disciplinofobia*; a *somatofobia*; a *tecnofobia*; *cinesiofobia*.

Sindromologia: a *anulação da síndrome da dispersão consciencial*; a *erradicação da síndrome da fadiga crônica (SFC)*; a *evitação da síndrome esforço-tensão-fadiga*; a *profilaxia das síndromes demenciais*; a *eliminação da síndrome da procrastinação*; o *combate à síndrome da sarcopenia*.

Maniologia: a *riscomania*; a *mania do exagero no exercício físico*; a *mania da atividade física sem orientação especializada*; a *mania da postergação diante das mudanças necessárias*; a *mania de doenças*; a *mania de deixar para amanhã o realizável hoje*.

Mitologia: o *mito da saúde sem atividade física*; o *mito da autevolução sem autesforço*; o *mito da falta de tempo*; a *desconstrução do mito do corpo perfeito*; o *mito de superar desafios sem autesforços*; o *mito de todo o idoso perder a capacidade de movimento físico*.

Holotecologia: a *gerontoteca*; a *cronoteca*; a *somatoteca*; a *fisiologoteca*; a *macrossomatoteca*; a *dessomatoteca*; a *ginoteca*; a *evolucioteca*.

Interdisciplinologia: a *Somatologia*; a *Holossomatologia*; a *Gerontologia*; a *Paracronologia*; a *Educação Física*; a *Reeduaciologia*; a *Recexologia*; a *Preveniologia*; a *Biologia Humana*; a *Autodeterminologia*; a *Paraprofilaxiologia*; a *Autodisciplinologia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *conscin sedentária*; a *conscin reeducada*; a *conscin disciplinada*; *conscin praticante de exercícios moderados*; a *consciex Manacá amparadora dos longevos*.

Masculinologia: o *atleta*; o *esportista*; o *desportista*; o *caminhador*; o *corredor*; o *praticante de atividade física moderada*; o *personal trainer*; o *reeducador*; o *nutricionista*; o *fisioterapeuta*; o *educador físico*; o *geronte*; o *completista*; o *conviviólogo*; o *longevo*; o *exemplarista*; o *intermissivista*; o *homem de ação*.

Femininologia: a *atleta*; a *esportista*; a *desportista*; a *caminhadora*; a *corredora*; a *praticante de atividade física moderada*; a *personal trainer*; a *reeducadora*; a *nutricionista*; a *fisioterapeuta*; a *educadora física*; a *geronte*; a *completista*; a *convivióloga*; a *longeva*; a *exemplarista*; a *intermissivista*; a *mulher de ação*.

Hominologia: o *Homo sapiens somaticus*; o *Homo sapiens sanus*; o *Homo sapiens senescens*; o *Homo sapiens energeticus*; o *Homo sapiens longevitalis*; o *Homo sapiens homeostaticus*; o *Homo sapiens macrossomabilis*; o *Homo sapiens sportivus*; o *Homo sapiens autolucidus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *efeito dos exercícios físicos na terceira idade a curto prazo* = o condicionamento somático visando a prevenção de doença e superação de necessidade específica momentânea do geronte; *efeito dos exercícios físicos na terceira idade a longo prazo* = a perseverança no autocondicionamento do soma cultivado ao longo da vida, visando a saúde holossomática até a quarta idade.

Culturologia: a *cultura do antissedentarismo*; a *cultura da saúde holossomática*; a *cultura da Somatologia*; a *cultura da atividade física*; a *cultura da prática de exercícios físicos*; a *cultura das academias*; a *cultura da longevidade produtiva*.

Benefícios. Sob a ótica da *Profilaxiologia*, eis, por exemplo, listados em ordem alfabética, 10 benefícios proporcionados pela atividade física:

01. **Antiestresse:** redução do estresse e liberação da endorfina.
02. **Bem-estar:** aumento da autestima e bom humor.
03. **Convivialidade:** estímulo à sociabilidade sadia.
04. **Desassim:** auxílio na desassimilação energética.
05. **Emagrecimento:** redução da gordura corporal e aumento de massa magra.
06. **Intelectualidade:** ampliação da produtividade intelectual.
07. **Longevidade:** contribuição para a vida longa sadia e lúcida.
08. **Memória:** ampliação da capacidade de memória cognitiva.
09. **Presença:** aumento da força presencial.
10. **Saúde:** maior qualidade de vida.

Tipologia: Segundo a *Somatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 8 tipos de atividades físicas e / ou exercícios físicos recomendados para a terceira idade:

1. **Alongamento.**
2. **Caminhada.**
3. **Dança.**
4. **Hidroginástica.**
5. **Musculação.**
6. **Natação.**
7. **Pedalada.**
8. **Pilates.**

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 *efeito dos exercícios físicos na terceira idade*, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Antissedentarismo:** Somatologia; Neutro.
02. **Atividade física evolutiva:** Somatologia; Homeostático.
03. **Caminhada:** Somatologia; Homeostático.
04. **Colégio Invisível da Longevologia:** Colegiologia; Homeostático.
05. **Cotejo esporte-atividade física:** Somatologia; Neutro.
06. **Desafio da longevidade ativa:** Intrafisiologia; Homeostático.

07. **Equilíbrio ginossomático na terceira idade:** Intrafisiologia; Homeostático.
08. **Esporte sênior:** Somatologia; Neutro.
09. **Exercício fisioterapêutico:** Somatologia; Neutro.
10. **Exuberância na terceira idade:** Temperamentologia; Neutro.
11. **Inteligência longaeva:** Somatologia; Neutro.
12. **Longevidade produtiva:** Intrafisiologia; Homeostático.
13. **Resiliência somática:** Somatologia; Homeostático.
14. **Saúde física:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
15. **Trafor somático:** Somatologia; Homeostático.

O EFEITO DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA TERCEIRA IDADE EXIGE A SAÍDA DO SEDENTARISMO SOMÁTICO PATOLÓGICO E AÇÃO AUTOCONSCIENTE FOCADA NA SAÚDE EM PROL DA PROMOÇÃO DA LONGEVIDADE ATIVA.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, pratica exercícios físicos regularmente? Está consciente da importância de vivenciar a terceira idade com saúde holossomática em prol do pléxis?

Bibliografia Específica:

1. **Vieira, Waldo;** *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; CEAEC; & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vols. I e III; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 7.518 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 2 tabs.; 120 *técnicas lexicográficas*; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 13 cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 172, 1.797, 1.855 e 1.993.

T. O. M.