

## ESPORTE SÊNIOR (SOMATOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** O *esporte sênior* é a prática de atividades físicas, realizada pela conscin, homem ou mulher, a partir da meia-idade e terceira idade, despertando da inércia física e da zona de conforto patológico para a relevância do condicionamento corporal, destreza, bem-estar, vida ativa, melhorias estruturais e funcionais, em prol de envelhecimento saudável, com total vigor holossomático.

**Tematologia.** Tema central neutro.

**Etimologia.** O vocábulo *esporte* vem do idioma Inglês, *sport*, “prática individual ou em grupo de exercício físico ou jogo para divertimento ou lazer”. Surgiu no Século XIX. O termo *sênior* deriva do idioma Latim, *senior*, “mais antigo; mais velho”, comparativo de *senex*, “velho; ancião”. Apareceu no Século XIX.

**Sinonimologia:** 1. Esporte na terceira idade. 2. Atividade física sênior. 3. Prática esportiva geronte.

**Antonimologia:** 1. Sedentarismo sênior. 2. Inatividade física sênior. 3. Ociosidade somática na terceira idade.

**Estrangeirismologia:** a *mens sana in corpore sano*; o *overtraining*.

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

**Megapensenologia.** Eis 4 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Competitividade, não. Esporte. Esporte: minivínculo consciencial. Caminhada previne doenças. Há desportistas ferozes.*

**Ortopensatologia:** – “**Desporto.** A competição esportiva é uma *guerra pacífica*, às vezes, mas nem sempre”.

### II. Fatuística

**Pensenologia:** o holopensene pessoal da saúde física; os ortopensenes; a ortopensenedade; os praxipensenes; a praxipensenedade; os prioropensenes; a prioropensenedade; os reciclopensenes; a reciclopensenedade.

**Fatologia:** o esporte sênior; a prática esportiva iniciada após a meia-idade; a manutenção do esporte durante toda a vida; a saúde corporal; a saúde física; a extinção da vida sedentária e do desânimo; os exercícios de alongamentos; os treinos diários; a evitação do esporte radical; o cuidado com o soma; os bons hábitos alimentares; a disciplina com planilhas e horários determinados com treinos e exercícios; a decisão de melhorar a saúde conforme conselho médico; a troca do grupo sedentário para o grupo de corridas de rua; o autorrespeito com os limites somáticos; a participação em esportes amadores sem preocupação em vencer, mas na melhoria da saúde; os exercícios promovendo a Higiene Consciencial; as autopesquisas a partir das autoobservações nas práticas esportivas; o esporte sênior contribuindo na consecução da autoproéxis.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a sinalética energética e parapsíquica pessoal mapeada durante a prática dos exercícios; a desassim promovida pelo exercício físico; a soltura energossomática; a melhora da exteriorização energética durante a tenepes; a harmonização das energias conscienciais (ECs).

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo reeducação alimentar-prática de atividade esportiva moderada*; o *sinergismo disciplina-resultados*; o *sinergismo da atividade holossomática*; o *sinergismo saúde física-saúde mental*.

**Principiologia:** o *princípio da autorresponsabilidade somática inabdicável*; 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 do aproveitamento máximo do tempo evolutivo*; o *princípio da qualidade de vida*; o *princípio fundamental da acuidade nas prioridades*.

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

**Teoriologia:** a *teoria da inteligência somatológica*; a *teoria da evolução consciencial* por meio de corpos consecutivos.

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

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

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da Autorganizaciologia*; o *laboratório conscienciológico da Autoconsciencimetrologia*; o *laboratório conscienciológico da Somatologia*; o *laboratório conscienciológico da vida cotidiana diuturna* na manutenção do corpo físico ativo e saudável.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível da Gerontologia*; o *Colégio Invisível da Reeduaciologia*; o *Colégio Invisível da Holossomatologia*; o *Colégio Invisível dos Nutricionistas*.

**Efeitologia:** os *efeitos gratificantes da saúde física sobre a vida intrafísica*; os *efeitos perigosos da liberação da adrenalina com os esportes radicais*; os *efeitos dos benefícios da atividade física contribuindo para a saúde consciencial*; os *efeitos fisiológicos e para-fisiológicos dos exercícios físicos*; os *efeitos na saúde física do perímetro da cintura*; os *malefícios do efeito sanfona ou efeito ioiô*; os *efeitos da reciclagem comportamental na perda e manutenção do peso corporal*.

**Neossinapsologia:** as *neossinapses necessárias aos novos hábitos*; as *neossinapses geradas a partir dos novos hábitos sadios*; as *neossinapses necessárias à autoconscientização holossomática*.

**Ciclogia:** o *ciclo atitude-consequência*; o *ciclo metabólico do corpo humano*; o *ciclo cognição-prospecção-prevenção*; o *ciclo da vida humana*; o *ciclo evolutivo*; o *ciclo ignorância-aceitação-renovação de hábitos*; o *ciclo infância-adolescência-meia-idade-quarta-idade*; o *ciclo da utilização do corpo humano*; o *ciclo equilíbrio-locomoção*; o *ciclo assim-desassim*; o *ciclo sadio de implementação de melhores hábitos*.

**Enumerologia:** a *orientação médica para atividade física*; o *despertamento da inércia física*; a *dinâmica dos esportes*; o *treinamento em circuito*; a *caminhada*; o *bem-estar somático*; a *conquista do total vigor holossomático*.

**Binomiologia:** o *binômio atividade física-reeducação alimentar*; o *binômio hábitos pessoais sadios-rotinas pessoais úteis*; o *binômio esforço-sucesso*; o *binômio autesforço-melhora da saúde*; o *binômio corpo-mente*; o *binômio homeostase holossomática-equilíbrio somático*; o *binômio identificação-intervenção*; o *binômio autatilamento-longevidade*; o *binômio autocuidado-longevidade*; o *binômio soma-consciência*; o *binômio saúde-bem-estar*; o *binômio saúde-vitalidade*; o *binômio saúde-funcionalidade*; o *binômio saúde-productividade*; o *binômio peso-medidas*.

**Interaciologia:** a interação trabalho mentalsomático–atividade física; a interação exercícios físicos–exercícios intelectuais; a interação esportes–longevidade; a interação prática esportiva–peso corporal; a interação ser humano–ambiente; a interação caminhar–chegar ao ponto de destino.

**Crescendologia:** o crescendo autodomínio físico–autodomínio somático; o crescendo inexperiência–experiência; o crescendo qualidade de vida–quantidade de vida; o crescendo idade física–experiência humana; o crescendo euforin–euforex.

**Trinomiologia:** o trinômio vontade–intenção–autorganização; o trinômio corpo–mente–consciência; o trinômio temperamento–talento–treinamento; o trinômio clareza das necessidades–objetividade do exercício–realismo em relação à condição somática; o trinômio regularidade–sistematicidade–progresso na prática de exercícios físicos; o trinômio informação–companhias evolutivas–exercícios saudáveis; o trinômio motivação–esporte–prazer; o trinômio profilaxia–preservação–longevidade; a sustentação do trinômio atividade–jovialidade–vigor; o trinômio pé–tênis–caminhada; o trinômio equilíbrio–movimento–ação; o trinômio dieta equilibrada–exercícios físicos–emagrecimento sadio.

**Polinomiologia:** o polinômio racionalidade–eficácia–produtividade–evolutividade; o polinômio holossomático soma–energonossoma–psicossoma–mentalsoma; o polinômio doença–diagnóstico–tratamento–saúde–bem-estar; o polinômio movimento–destreza–agilidade–velocidade; o polinômio ossos–músculos–tendões–ligamentos; o polinômio vontade–decisão–determinação–sustentação; o polinômio estratégico planejar–fazer–verificar–corrigir.

**Antagonismologia:** o antagonismo uso consciente do soma / uso inconsequente do soma; o antagonismo descuido somático / autoconhecimento somático; o antagonismo instinto / autodiscernimento; o antagonismo vida sedentária / rotina de exercícios físicos; o antagonismo vida ociosa / vida saudável; o antagonismo longevidade evolutivamente produtiva / longevidade regressivamente automimética; o antagonismo valorização somática / desvalorização somática; o antagonismo bem-estar / malestar; o antagonismo saúde / doença; o antagonismo esporte radical / esporte consciente.

**Paradoxologia:** o paradoxo de o excesso de atividade esportiva poder não promover a vitalidade somática; o paradoxo de o jovem sedentário praticar esporte na terceira idade.

**Politicologia:** as políticas públicas favorecedoras da atividade física saudável; as políticas públicas de combate à obesidade; a lucidocracia; a cognocracia; a conscienciocracia; a evolucionocracia; a cosmoeticocracia.

**Legislogia:** as leis da Fisiologia Humana; a lei do maior esforço aplicada à saúde somática.

**Filiologia:** a somatofilia; a adrenalinafilia; a disciplinofilia; a tecnofilia; a conviviofilia; a reeducaciofilia; a recexofilia.

**Fobiologia:** a evitação da somatofobia; a superação da disciplinofobia; a eliminação da cinesiofobia.

**Maniologia:** o descarte da riscomania; a eliminação da mania viciante de correr e participar de maratonas e competições; a evitação da tabacomania; a erradicação das manias alimentares monopolizadoras da consciência; o abandono da mania de comer excessivamente; a libertação da mania de ingerir bebidas alcoólicas ao encontrar amigos; o ponto final na mania de praticar esportes apenas em finais de semana.

**Mitologia:** o mito de a gordura se transformar em músculos; o mito da saúde sem atividade física; o mito da autevoluição sem autesforço; o mito do corpo perfeito; o mito da autocura sem esforços; o mito do elixir da juventude.

**Holotecologia:** a somatoteca; a terapeutoteca; a metodoteca; a convivoteca; a recexoteca; a gerontoteca; a evolucioteca.

**Interdisciplinologia:** a Somatologia; a Fisiologia; a Terapeuticologia; a Nutrologia; a Gerontologia; a Educação Física; a Reeducaciologia; a Recexologia; a Preventologia; a Holomaturologia; a Evoluciolgia.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a conscin sedentária; a conscin reeducada; a conscin disciplinada; a pessoa autorganizada; a conscin regrada; a conscin maratonista; o ser holossomático; a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial.

**Masculinologia:** o autodecisor; o atleta; o esportista; o caminhador; 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 longo; o exemplarista; o intermissivista; o homem de ação; o reciclante existencial; o inversor existencial; o tenepessista.

**Femininologia:** a autodecisora; a atleta; a esportista; a caminhadora; 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 longa; a exemplarista; a intermissivista; a mulher de ação; a reciclante existencial; a inversora existencial; a tenepessista.

**Hominologia:** o *Homo sapiens sportivus*; o *Homo sapiens somaticus*; o *Homo sapiens sanus*; o *Homo sapiens energeticus*; o *Homo sapiens autorganisatus*; o *Homo sapiens senescens*; o *Homo sapiens longevitalis*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens cosmoethicus*.

#### V. Argumentologia

**Exemplologia:** esporte sênior *amador* = aquele iniciado na meia-idade, sem a finalidade de competição; esporte sênior *profissional* = aquele iniciado na meia-idade, visando a participação em competição desportiva.

**Culturologia:** a cultura do antissedentarismo; a cultura da reeducação psicomotora; a cultura da profilaxia; a cultura da Prevenciologia; a cultura do esporte e da atividade física; a cultura do bem-estar; a cultura da saúde holossomática; a cultura do soma ativo; a cultura da Gerontologia; a cultura da Cuidadologia; a cultura da vitalidade consciencial.

**Caracterologia.** Sob a ótica da *Intrafisiologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética 4 variáveis observadas no esporte sênior:

1. **Amizades:** os vínculos assistenciais criados entre os desportistas.
2. **Moderação:** o respeito ao limite do corpo físico de acordo com a idade do praticante.
3. **Regularidade:** o treinamento técnico duas vezes por semana, em dias úteis seguido da prática esportiva nos finais de semana.
4. **Satisfação:** a prática esportiva prazerosa sem competição.

**Tipologia.** Sob a ótica da *Gerontologia*, eis, por exemplo, listados em ordem alfabética 5 tipos de esportes seniores recomendados:

1. **Bicicleta.**
2. **Corrida.**
3. **Dança.**
4. **Natação.**
5. **Trilha.**

#### VI. Acabativa

**Remissiolgia.** Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas cen-

trais, evidenciando relação estreita com o esporte sênior, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Agenda holossomática:** Proexologia; Homeostático.
02. **Autorresponsabilidade somática:** Autocompletismologia; Neutro.
03. **Bem-estar:** Homeostaticologia; Homeostático.
04. **Caminhada:** Somatologia; Homeostático.
05. **Cotejo esporte-atividade física:** Somatologia; Neutro.
06. **Educação psicomotora:** Somatologia; Neutro.
07. **Envelhecimento:** Somatologia; Neutro.
08. **Esporte radical:** Parapatologia; Nosográfico.
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.

## **O ESPORTE SÊNIOR É AUTOCOMPETIÇÃO CONTINUADA, PROMOTORA DE SAÚDE, BEM-ESTAR E PRAZER, NECESSÁRIOS À MANUTENÇÃO DA LUCIDEZ HOLOSSOMÁTICA, GARANTIDORA DE LONGEVIDADE PRODUTIVA PROÉXICA.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, encontra prazer no esporte não competitivo? Pratica atividade física suficiente para a manutenção da saúde holossomática?

### **Bibliografia Específica:**

1. **Vieira, Waldo;** *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo, CEAEC & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vols. I; 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; página 620.
2. **Idem;** *Manual dos Megapensenes Trivocabulares*; revisores Adriana Lopes; Antonio Pitaguari; & Lourdes Pinheiro; 378 p.; 3 seções; 49 citações; 85 elementos linguísticos; 18 *E-mails*; 110 enus.; 200 fórmulas; 2 fotos; 14 ilus.; 1 microbiografia; 2 pontoações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete enciclopédico; 16 *websites*; glos. 12.576 termos (megapensenes trivocabulares); 9 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; página 127, 180.

H. F.