

EXERCÍCIO FISIOTERAPÊUTICO (SOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *exercício fisioterapêutico* é a atividade física ou corporal orientada pelo profissional da área enquanto ferramenta-chave para restaurar, melhorar e / ou manter o bem-estar músculoesquelético e cardiopulmonar da conscin, homem ou mulher, visando a otimização dos movimentos e a funcionalidade das estruturas somáticas.

Tematologia. Tema central neutro.

Etimologia. O termo *exercício* vem do idioma Latim, *exercitium*, “exercício; prática”. Surgiu no Século XIV. O vocábulo *físico* procede do mesmo idioma Latim, *physicus*, “físico; naturalista”. Surgiu no século XIII. A palavra *terapêutico* deriva do idioma Grego, *therapeutikós*, “cuidado; tratamento de doenças”. Surgiu em 1839.

Sinonimologia: 1. Exercício de fisioterapia. 2. Exercício físico funcional.

Neologia. As duas expressões compostas *exercício fisioterapêutico ativo* e *exercício fisioterapêutico passivo* são neologismos técnicos da Somatologia.

Antonimologia: 1. Exercício mentalsomático. 2. Exercício do Paradireito. 3. Musculação.

Estrangeirismologia: a *prâksis* fisioterápica aliviando o sofrimento da conscin doente; o *expert* em goniometria; o *modus operandi* fisioterapêutico personalíssimo.

Atributologia: predomínio dos sentidos somáticos, notadamente do autodiscernimento quanto ao emprego correto do corpo físico.

Megapensologia. Eis 2 megapensenes trivoculares relativos ao tema: – *Exercício fisioterapêutico: autorreeducabilidade. O exercício revitaliza.*

II. Fatuística

Pensologia: o holopensene pessoal da cognição somática; o holopensene pessoal da Somatologia; o holopensene pessoal da saúde holossomática; os autopensenes; a autopensenidade; os somatopensenes; a somatopensenidade; os lucidopensenes; a lucidopensenidade; os cognopensenes; a cognopensenidade; os interaciopensenes; a interaciopensenidade; os ortopensenes; a ortopensenidade; a autopensenização interassistencial.

Fatologia: o exercício fisioterapêutico; a exercitação somática enquanto rotina diária e terapêutica; a práxis de ensinar e reeducar a se posicionar e a movimentar de maneira adequada; a biomecânica do tecido conjuntivo mantenedor do aparelho locomotor; os cuidados com o soma; o exercício físico enquanto elemento integrante da saúde somática; o condicionamento físico adequado a cada biotipo; a autolucidez quanto à funcionalidade do corpo físico saudável; o soma enquanto instrumento de evolutividade; o exercício fisioterapêutico revivendo ato pretérito; a hiperatividade dificultando a autodisciplina enquanto prática regular de atividade física; a boa forma física favorecendo a produtividade intelectual e mentalsomática; a Fisioterapia aplicada no tratamento, remissão e prevenção de lesões; a intervenção oportuna nas algias dos sistema músculoesquelético; os atletas de final de semana; o sedentarismo; os hábitos inadequados promovendo músculos tensos e doloridos; o desequilíbrio das cadeias musculares, surgindo desconforto nas atitudes no decorrer das atividades; o alongamento de tecido muscular retraído; o reequilíbrio dos músculos mantenedores da boa postura corporal; a coluna vertebral saudável; a efetividade do trabalho no equilíbrio da musculatura interna mais profunda; o fortalecimento muscular; a flexibilidade; a destreza; o equilíbrio; o porte elegante; a boa postura; a postura ereta; a avaliação criteriosa do uso do exercício fisioterápico; a Parassemiologia; o tratamento personalizado; a visão global voltada para às limitações individuais de cada paciente; a intervenção adequada a cada patologia evitando dar “receita de bolo”; o olhar perspicaz quanto à melhor opção terapêutica; o sequen-

ciamento de alongamentos levando em conta os parâmetros fisiológicos e as tendências pessoais; o planejamento criativo e técnico do programa de exercícios fisioterapêuticos para cada região do corpo; a elaboração de programas de exercícios fisioterapêuticos com base no nível de envolvimento ortopédico do paciente durante o estágio agudo, subagudo ou crônico da cicatrização do tecido mole e articulação; os exercícios fisiológicos restaurando as relações anatômicas e biomecânicas disfuncionais; o manuseio eficaz da Cinesiologia; a Cinesioterapia enquanto elemento de manutenção da condição somática equilibrada; o manejo adequado do corpo físico do ponto de vista estático e dinâmico; a prática fisioterápica minimizando as consequências provocadas pelas alterações fisiológicas da gestação humana; o respeito aos limites fisiológicos; o antienvelhecimento; o reconhecimento quanto à necessidade de hábitos e rotinas saudáveis; o convívio sadio com o próprio corpo; o modo saudável de viver com os 4 veículos de manifestação da consciência; a saúde integral enquanto agente facilitador da consecução da autoproxis; o exercício fisioterapêutico auxiliando na manutenção da fisiologia somática; as neovivências coporais.

Parafatologia: o estado vibracional (EV) profilático ajudando nos processos de remissão e autocuras; a sinalética anímica e parapsíquica pessoal revelando disfunções e problemas corporais; o desequilíbrio somático evidenciado pelos parassinais e parassintomas; a *inteligência evolutiva* (IE) atuando na paraprofilaxia e manutenção da saúde integral; o autexame multidimensional explicitando a realidade somática; a repercussão da autoconscientização multidimensional (AM) no soma da conscin lúcida.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo mobilidade-flexibilidade*; o *sinergismo técnica-desempenho*; o *sinergismo disciplina-resultado*.

Principiologia: o *princípio da utilidade somática*; o *princípio da evolução conjunta interassistencial*; o *princípio do autodiscernimento evolutivo*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) embasando as condutas do profissional de Fisioterapia.

Teoriologia: a *teoria da maleabilidade das capacidades intelectual, cognitiva e psicomotriz*; a *teoria da holossomaticidade*; a *teoria da Seriexologia*.

Tecnologia: a *técnica de alongamento*; a *técnica do autesforço contínuo*; a *técnica da reeducação postural global* (RPG); as *técnicas de exercício terapêutico*; as *técnicas fisioterápicas*; as *técnicas conscienciométricas*; as *técnicas consciencioterápicas*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil* (IFV); o *laboratório conscienciológico do EV*; o *laboratório conscienciológico da Autorretrocogniciologia*; o *laboratório conscienciológico da Tenepessologia*; o soma enquanto *labcon* a cada neorressoma.

Colegiologia: o *Colégio Invisível dos Somatologistas*; o *Colégio Invisível dos Fisiologistas*; o *Colégio Invisível da Parafisiologia*; o *Colégio Invisível da Conscienciometria*; o *Colégio Invisível da Consciencioterapia*; o *Colégio Invisível da Tenepessologia*.

Efeitologia: o *efeito positivo na vida da pessoa advindo das técnicas de exercícios fisioterápicos de acordo com as patologias somáticas*; o *efeito benéfico do fortalecimento muscular adequado*; o *efeito de bem-estar em função da eliminação das tensões acumuladas*.

Neossinapsologia: o *exercício fisioterapêutico explicitando as retrossinapses*; o *engajamento contínuo na prática de exercícios físicos gerando neossinapses*; as *neossinapses necessárias à aquisição de neoposturas*; as *neossinapses oriundas da reeducação postural*.

Ciclogia: o *ciclo da vida humana*; o *exercício fisioterapêutico ajustado respeitando os padrões diferenciados do ciclo vital infância-adolescência-maturidade-meia-idade-terceira idade-quarta idade*; o *ciclo análise das necessidades-plano de execução das necessidades-reavaliação da necessidades*; o *ciclo das relações interconscienciais*; o *ciclo evolutivo*; o *ciclo das amizades evolutivas*.

Enumerologia: a anamnese; a avaliação; o diagnóstico; a prescrição; o prognóstico; o tratamento; a reavaliação.

Binomiologia: o *binômio avaliação postural–avaliação funcional*; o *binômio informações subjetivas–dados objetivos*; o *binômio inteligência fixa–inteligência maleável*; o *binômio homeostase holossomática–equilíbrio somático*.

Interaciologia: a *interação soma-energossoma-psicossoma-mentalsoma*; a *interação consciência-soma*; a *interação fisioterapeuta-paciente*; a *interação amparador-amparando*; a *interação exercícios físicos–exercícios intelectuais*.

Crescendologia: o *crescendo hipotrofia-hipertrofia*; o *crescendo cadeia óssea–cadeia muscular–cadeia articular* dentro do equilíbrio biomecânico, em perfeita harmonia.

Trinomiologia: o *trinômio regularidade-sistematicidade-progresso na prática de exercícios físicos*; o *trinômio corpo-mente-consciência*.

Polinomiologia: o *polinômio ossos-músculos-tendões-ligamentos*; o *polinômio anatomia-fisiologia-cinesiologia-patologia*; o *polinômio historiograma–investigação clínica–testes de integridade articular–testes resistidos*; o *polinômio flexão-extensão-adução-abdução-rotação*.

Antagonismologia: o *antagonismo equilíbrio / desequilíbrio*; o *antagonismo exercício isotônico concêntrico / exercício isotônico excêntrico*; o *antagonismo alongamento / encurtamento*; o *antagonismo hipotonia / hipertonia*; o *antagonismo vida sedentária / exercícios fisioterápicos*.

Politicologia: as políticas da saúde pública; a política da saúde consciencial.

Legislogia: a *lei de Wolff*; a *lei de Sherrington* da inervação recíproca; a *lei do maior esforço aplicada à manutenção do soma*.

Filiologia: a *somatofilia*; a *assistenciofilia*; a *posturofilia*; a *conviviofilia*; a *intrafisicofilia*; a *energofilia*; a *conscienciofilia*.

Fobiologia: a *somatofobia*; a *disciplinofobia*.

Maniologia: a *mania de academias*.

Mitologia: o *mito de a gordura se transformar em músculos*; o *mito do corpo perfeito*.

Holotecologia: a *somatoteca*; a *geneticoteca*; a *sinaleticoteca*; a *proexoteca*; a *nosoteca*; a *assistencioteca*; a *cognoteca*.

Interdisciplinologia: a *Somatologia*; a *Fisiologia*; a *Intrafisicologia*; a *Cerebrologia*; a *Cinesiologia*; a *Energossomatologia*; a *Autocogniciologia*; a *Holossomatologia*; a *Autoconscienciometrologia*; a *Mentalsomatologia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *consréu ressomada*; a *conscin eletrônica*; a *conscin lúcida*; a *isca humana lúcida*; o *ser desperto*; o *ser interassistencial*; a *conscin enciclopedista*.

Masculinologia: o *acoplamentista*; o *agente retrocognitor*; o *amparador intrafísico*; o *intermissivista*; o *cognopolita*; o *fisioterapeuta*; o *paciente*; o *fisiologista*; o *rpgista*; o *fisiatra*; o *compassageiro evolutivo*; o *conscienciólogo*; o *conscienciômetra*; o *consciencioterapeuta*; o *macrossômata*; o *reeducador*; o *epicon lúcido*; o *escritor*; o *evoluciente*; o *exemplarista*; o *intelectual*; o *reciclante existencial*; o *inversor existencial*; o *tenepessista*; o *parapercepciólogista*; o *pesquisador*; o *pré-serenão vulgar*; o *projeto consciente*; o *sistemata*; o *tertuliano*; o *verbetólogo*; o *voluntário*; o *tocador de obra*; o *homem de ação*.

Femininologia: a *acoplamentista*; a *agente retrocognitora*; a *amparadora intrafísica*; a *intermissivista*; a *cognopolita*; a *fisioterapeuta*; a *paciente*; a *fisiologista*; a *rpgista*; a *fisiatra*; a *compassageira evolutiva*; a *consciencióloga*; a *conscienciômetra*; a *consciencioterapeuta*; a *macrossômata*; a *reeducadora*; a *epicon lúcida*; a *escritora*; a *evoluciente*; a *exemplarista*; a *intelectual*; a *reciclante existencial*; a *inversora existencial*; a *tenepessista*; a *parapercepciólogista*; a *pesquisadora*; a *pré-serenona vulgar*; a *projetoira consciente*; a *sistemata*; a *tertuliana*; a *verbetóloga*; a *voluntária*; a *tocadora de obra*; a *mulher de ação*.

Hominologia: o *Homo erectus*; o *Homo sapiens somaticus*; o *Homo sapiens negligens*; o *Homo sapiens sanus*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens reeducator*; o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens attentus*; o *Homo sapiens serenissimus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: exercício fisioterapêutico *ativo* = movimento concêntrico e excêntrico realizado pela própria pessoa; exercício fisioterapêutico *passivo* = movimento realizado com auxílio de força externa aplicada manual ou mecanicamente pelo profissional.

Culturologia: a *cultura da profilaxia*; a *cultura da saúde física*; a *cultura da reeducação corporal*; a *cultura da Somatologia Autoconsciente*; a *cultura da saúde consciencial*.

Tipologia. Segundo a *Fisiologia*, o músculo quando recebe algum estímulo nervoso gera 2 tipos de contrações musculares, listados, a seguir, em ordem alfabética:

1. **Isométrica.** Exercício *sem movimento* corporal, objetivando aumentar a força, tônus e a mobilidade articular.
2. **Isotônica.** Exercício *com movimento* corporal, objetivando o desenvolvimento do volume, força, potência, resistência e a elasticidade.

Taxologia. Segundo a *Cinesiologia*, eis por exemplo, em ordem alfabética, 13 tipos de exercícios fisioterapêuticos aplicados nos programas de reabilitação física:

01. **Aeróbico.** A partir de contração muscular onde a energia necessária é suprida pelo oxigênio inspirado.
02. **Anaeróbico.** Ocorre a contração muscular sem a presença de oxigênio.
03. **Assistido com carga.** A carga utilizada assiste o músculo fraco para vencer a gravidade.
04. **De bombeamento.** Repetitivo e ativo, feito para manter ou melhorar a circulação nas extremidades.
05. **De endurecimento muscular.** Realizado sem qualquer resistência apreciável para manter a mobilidade entre fibras musculares e diminuir o espasmo muscular e a dor.
06. **De flexibilidade.** Para alongar passiva ou ativamente tecidos moles sem a assistência de terapeuta.
07. **De resistência progressiva.** Modalidade onde a carga ou a resistência para o músculo é aplicada através de meio mecânico.
08. **Isocinético.** Modalidade ativo-resistido, na qual a velocidade do movimento é controlada por aparelho limitador pré-ajustado.
09. **Resistido com carga.** A carga ou o peso produzindo força externa resiste à força interna gerada pelo músculo enquanto ele se contrai.
10. **Resistido manual.** Ativo, no qual a resistência é aplicada por terapeuta, para a contração muscular dinâmica ou estática.
11. **Resistido mecânico.** Ativo, no qual a resistência é aplicada com o uso de equipamento ou aparelhos mecânicos.
12. **Resistido.** Ativo, na qual a contração muscular dinâmica ou estática é resistida por força externa.
13. **Pendulares.** *Técnicas de automobilização* onde são usados movimentos pendulares leves para mover as superfícies articulares.

Síntese. No exercício fisioterapêutico as sobrecargas e forças são colocadas nos sistemas corporais de modo positivo, progressivo e apropriado, com a finalidade de melhorar a função geral do indivíduo nas demandas da vida diária.

Caracterologia. Sob a ótica da *Holossomatologia*, eis, por exemplos, em ordem alfabética, 10 variáveis e respectivos benefícios da prática regular de exercícios fisioterapêuticos:

01. **Alinhamento.** Corrige e restaura desvios posturais.
02. **Estado.** Atua nos estados emocionais reduzindo o estresse, ansiedade, melhorando a qualidade de vida.
03. **Esteticidade.** Modela o corpo, melhora a postura, eleva a autestima, autoconfiança e o bom humor.
04. **Função.** Elimina ou minimiza as limitações e restrições funcionais.
05. **Hormônios.** Aumenta o nível de endorfina no cérebro (beta-endorfina e serotonina), hormônio neurotransmissor propiciando acalmia, relaxamento, tranquilidade e sono equilibrado.
06. **Metabolismo.** Acelera o metabolismo somático.
07. **Plasticidade.** Melhora a saúde somática e a forma física.
08. **Regeneração.** Atua na regeneração muscular e / ou tecidual.
09. **Saúde.** Melhora a capacidade e função respiratória propiciando desintoxicação, leveza e bem-estar.
10. **Tonicidade.** Melhora, desenvolve e mantém o tônus muscular.

Terapeuticologia. Segundo a *Fisioterapia*, a meta final de todo programa de exercício fisioterapêutico é a aquisição de movimento e função livres de sintomas.

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

01. **Animal humano:** Intrafisicologia; Nosográfico.
02. **Antianatomia humana:** Paranatomia; Nosográfico.
03. **Antifisiologia humana:** Parafisiologia; Nosográfico.
04. **Antissomática:** Somatologia; Nosográfico.
05. **Arbitrariiedade somática:** Somatologia; Neutro.
06. **Autopesagem:** Somatologia; Homeostático.
07. **Coluna vertebral:** Somatologia; Neutro.
08. **Envelhecimento:** Somatologia; Neutro.
09. **Funcionalidade:** Intrafisicologia; Homeostático.
10. **Macrossomatologia:** Somatologia; Homeostático.
11. **Reeducação postural global:** Holossomatologia; Neutro.
12. **Saúde física:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
13. **Síndrome da banalização do autodiagnóstico:** Autoconsciencioterapia; Nosográfico.
14. **Soma:** Somatologia; Neutro.
15. **Vida humana:** Intrafisicologia; Neutro.

O EXERCÍCIO FISIOTERAPÊUTICO VISA BUSCAR A MELHORIA E A MAESTRIA DO MOVIMENTO, ATIVIDADE ESSENCIAL E PRIORITÁRIA À SAÚDE E AO BEM-ESTAR DO SER HUMANO, DE QUALQUER FORMAÇÃO CULTURAL.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, pratica exercícios fisioterapêuticos com regularidade? Já implementou a prática no dia a dia enquanto hábito sadio e rotina útil?

Bibliografia Específica:

1. **Elias, Adriana; *Exercício Errado é a Maior Causa de Dor***; Reportagem; *Folha de S. Paulo*; Jornal; Diário; Ano 80; N. 26.163; Caderno: *Cotidiano*; Seção: *Saúde*; 12 fotos; São Paulo, SP; 19.11.2000; página C6.
2. **Kisner, Carolyn; & Colby, Lynn Allen; *Exercícios Terapêuticos: Fundamentos e Técnicas (Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques)***; revisora Véra Regina Maselli; trad. Lilia Breternitz Ribeiro; XV + 670 p.; seções; 21 caps.; 7 esquemas; 13 fotos; 685 ilus.; 2 microbiografias; glos. 214 termos; 570 refs.; alf.; 27,5 x 17,5 cm; enc.; Manole; São Paulo, SP; 1987; páginas 3 a 5, 8, 10, 14 a 16, 111, 122, 123, 671, 673 e 675.
3. **Verderi, Érica; *Programa de Educação Postural***; apres. Antônio Carlos Rodrigues Garcia; pref. Sérgio Guida; 144 p.; 6 caps.; 55 fotos; 50 ilus.; 27,5 x 21 cm; br.; Phorte; São Paulo, SP; 2001; páginas 79 e 83.
4. **Vieira, Waldo; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral***; revisor Alexander Steiner; 344 p.; 150 abrevs.; 106 assuntos das folhas de avaliação; 3 *E-mails*; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 1 foto; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 2.000 questionamentos; 100 títulos das folhas de avaliação; 1 *website*; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 52, 62 e 70.

A. G.