

CAMINHADA (SOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *caminhada* é a ação psicomotora inerente e natural à condição bípede da conscin, homem ou mulher, ao deslocar-se a pé por distâncias com objetivo de aprimorar a aptidão física em prol da saúde holossomática.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *caminho* vem do idioma Latim Vulgar, *camminus*, “caminho”. Surgiu no Século XIII. A palavra *caminhada* apareceu no Século XV.

Sinonimologia: 1. Andança. 2. Marcha. 3. Pernada. 4. Jornada. 5. Passeio.

Neologia. As duas expressões compostas *caminhada inconsciente* e *caminhada consciente* são neologismos técnicos da Somatologia.

Antonimologia: 1. Corrida. 2. Ciclismo. 3. Natação.

Estrangeirismologia: a *walkability* à fluidez do deslocamento a pé.

Atributologia: predomínio dos sentidos somáticos, notadamente do autodiscernimento quanto aos cuidados holossomáticos.

Megapensologia. Eis megapensene contributivo ao tema: – *Caminhada: autoconvívio sadio*.

Coloquiologia: a pernada.

Citaciologia. Eis duas citações pertinentes ao tema: – *Os grandes pensamentos resultam da caminhada* (Friedrich Nietzsche, 1844–1900). *É bom colecionar coisas, mas é melhor caminhar. Porque caminhar também é uma forma de colecionar coisas: as coisas que a gente vê, as coisas que a gente pensa* (Anatole France, 1844–1924).

II. Fatuística

Pensologia: o holopensene pessoal da Holossomatologia; o holopensene pessoal dos cuidados da saúde física; a faxina holopensênica pessoal; a reeducação e reorganização holopensênica; o holopensene da proéxis pessoal priorizada.

Fatologia: a caminhada; o ato de caminhar na condição de otimizador da saúde consciencial; a caminhada sendo atividade econômica para cuidar da saúde física; o ato de caminhar na condição de hábito evolutivo diário; a prática de atividades físicas moderadas; o desenvolvimento da aptidão física relacionado ao bem-estar físico; a minimização da *performance* desportiva; as correções posturais facilitando o deambular pessoal; a diminuição de impactos e lesões osteomusculares; a maneira de caminhar fornecendo indícios do temperamento da consciência; a autovoliometria; o cálculo do percentual de ânimo pessoal; o gasto calórico durante a andança; a saída da inércia com a prática de 30 minutos diários de caminhada; a persistência na frequência diária na prática da caminhada ou, no mínimo, 3 vezes na semana; as campanhas públicas de incentivo à caminhada na prevenção de patologias; a *Organização Cidade Ativa* promovendo ações em prol de estilos de vida mais saudáveis; a caminhada cultural; a cidadania ativa através da caminhada; o planejamento da mobilidade urbana; o transporte ativo; a vida de pedestre no cotidiano; a caminhabilidade; os parques públicos; as praças públicas; as praias; as trilhas; os locais adequados nos municípios para a prática da caminhada; o *Observatório Nacional de Segurança Viária* (ONSV); os locais públicos e privados recomendados para a realização da caminhada em Foz do Iguaçu, PR; o corredor da Aleia dos Gênios da Humanidade no *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); o ato de caminhar no Parque Nacional do Iguaçu; a caminhada no Parque das Aves; o ato de caminhar individualmente ou em grupo; o aquecimento e os alongamentos antes da prática; a esteira aeróbica; a transição natural do movimento corporal durante a infância, de quadrúpede a bípede; a caminhada na condição de atividade física gratuita e otimizadora da melhora

da saúde física; os questionamentos quanto à utilidade da corrida intensa no movimento diário da conscin; a Antropologia apontando a transição evolutiva entre as práticas de exercícios físicos adrenocortitróficos para caminhada de intensidade moderada; a autonomia somática para as práticas de atividades físicas; a oxigenação cerebral; a otimização da memória; o Programa de Autoconscientização Somática (PASO) da *Associação Internacional da Programação Existencial* (APEX); a marcha evolutiva.

Parafatologia: a persistência da autovivência do estado vibracional (EV) profilático diário; a mobilização básica das energias (MBE) durante as caminhadas auxiliando a desassim; as iscagens inconscientes; a lucidez e atilamento quanto às iscagens interassistenciais durante a caminhada; a projeção lúcida (PL) proporcionando a volitação nos ambientes extrafísicos afins.

III. Detalhismo

Principiologia: o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP) e *grupal*.

Codigologia: a caminhada como valor pessoal inserido no *código pessoal de Cosmoética* (CPC).

Teoriologia: a *teoria do macrossoma* relacionando a saúde holossomática com a auto-proéxis.

Tecnologia: a *técnica da deambulação*; as *técnicas de correção postural*; a *técnica da ginástica corretiva na linha da reestruturação corporal global* (RCG); a *técnica do pedômetro*; a *tecnologia dos aplicativos* em prol da mensuração do volume e da intensidade da atividade física de maneira sadia.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico diuturno da convivência na Cognópolis*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Reeducação*.

Efeitologia: os *efeitos das atividades aeróbicas otimizando a produtividade intelectual*; o *efeito da caminhada na renovação holossomática*.

Neossinapsologia: a reeducação cognitiva promovendo a *geração de neossinapses na troca do hábito de correr de modo intenso pela caminhada*.

Ciclogia: o *ciclo psicomotriz conquistar equilíbrio—engatinhar—conquistar mais equilíbrio—andar*.

Binomiologia: o *binômio caminhada-lazer*; o *binômio caminhada-trabalho*; o *binômio caminhada-estudos*; o *binômio caminhada-intelectualidade*; o *binômio caminhada-reflexão*; o *binômio caminhada-bioenergias*; o *binômio caminhada-Natureza*; o *binômio caminhada nas ruas públicas—encontros com a diversidade consciencial*; o *binômio caminhada-inteligência*; o *binômio caminhada-evolução*; o *binômio saúde-segurança*.

Interaciologia: a *interação estilo de caminhar—padrão holopensênico*; a caminhada otimizando a *interação reeducação alimentar—perda de peso corporal*.

Crescendologia: o *crescendo saúde física—saúde consciencial*; o *crescendo sensibilização-conscientização-prática* de atividades físicas moderadas; o *crescendo caminhada—corrida moderada*.

Trinomiologia: o *trinômio reflexão—autorreflexão—decisão*; o *trinômio reflexão—autorreflexão—ponderação* o *trinômio caminhada—circuito fechado das energias—estado vibracional*.

Polinomiologia: o *polinômio atividades aeróbicas—flexibilidade—equilíbrio—resistência—força muscular*; o *polinômio autoconsciencialidade—autorrespeito—autafetividade sadia—autocuidado somático*.

Antagonismologia: o *antagonismo caminhada / corrida intensa*; o *antagonismo caminhada / marcha atlética*.

Politicologia: a *conscienciorracia*; as *políticas públicas favorecedoras da atividade física saudável*.

Legislogia: a *lei do maior esforço pessoal* para trocar os exercícios físicos intensos e culto ao corpo pelas atividades físicas moderadas, a exemplo da caminhada.

Fobiologia: a dismorfofobia.

Sindromologia: a *síndrome da ectopia afetiva* (SEA).

Maniologia: a mania de correr e participar de maratonas e competições, tornando-se vício.

Holotecologia: a *anatomoteca*; a *autocriticoteca*; a *reeduacioteca*; a *recinoteca*; a *analiticoteca*; a *androteca*; a *ginoteca*.

Interdisciplinologia: a Somatologia; a Holossomatologia; a Biologia Humana; a Nutrologia, a Autenganologia; a Cuidadologia; a Efeitologia; a Ortopensenologia; a Prevençiology; a Reeduaciology; a Recexologia; a Proexologia; a Reurbanologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista; os peripatéticos.

Masculinologia: o inversor lúcido; o caminhador; o intermissivista; o proexistista; o homem de decisão.

Femininologia: a inversora lúcida; a caminhadora; a intermissivista; a proexistista; a mulher de decisão.

Hominologia: o *Homo sapiens podalis*; o *Homo sapiens somaticus*; o *Homo erectus*; o *Homo sapiens antissomaticus*; o *Homo sapiens intersomaticus*; o *Homo sapiens intraphysicologus*; o *Homo sapiens macrossomata*; o *Homo sapiens longevitalis*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *caminhada inconsciente* = o ato de deambular sem reflexão com tensão somática e baixa produtividade em prol da saúde holossomática; *caminhada consciente* = o ato de deambular com discernimento e de maneira produtiva em prol da saúde holossomática.

Culturologia: a *cultura da prática de atividades desportivas na atualidade*, não constituindo indicador ideal para os cuidados da saúde somática.

Estatisticologia. A falta de atividade física causa duas vezes mais mortes se comparada com a obesidade, estando associada à maior probabilidade de morte precoce por doença cardiovascular e cancro.

Inatividade. Pesquisa recente aponta percentual de 22,7% dos participantes ouvidos estarem na condição de "inativos", não reportando a realização de qualquer atividade física recreacional e exercendo a ocupação profissional sedentária.

Solução. A simples caminhada diária de 20 minutos pode queimar entre 90 e 110 calorias, suficiente para retirar o indivíduo do grupo do sedentarismo, reduzindo o risco de morte prematura entre 16% e 30%, de acordo os estudos desenvolvidos pela Universidade de Cambridge, Reino Unido, no qual envolveu mais de 334.000 homens e mulheres europeus.

Benefícios. Sob a ótica da *Profilaxiologia*, eis, em ordem alfabética, 15 benefícios proporcionados pela caminhada regular nos âmbitos fisiológico, psicológico, social, somático e energossomático:

01. **Aumento da autestima.**
02. **Controle da diabetes.**
03. **Controle da obesidade.**
04. **Controle da pressão arterial.**
05. **Controle do colesterol ruim (LDL).**

06. **Crescimento e manutenção do tecido ósseo.**
07. **Diminuição do estresse.**
08. **Interação com amigos e familiares.**
09. **Melhoria na qualidade do sono.**
10. **Produtividade ampliada.**
11. **Redução de lesões osteomusculares.**
12. **Relaxamento:** diminuição da tensão.
13. **Resistência física.**
14. **Saúde coronária e pulmonar.**
15. **Tonificação de músculos de membros inferiores.**

VI. Acabativa

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

01. **Autoconscientização somática:** Autopercepciologia; Neutro.
02. **Autorresponsabilidade somática:** Autocompletismologia; Neutro.
03. **Autovoliciometria:** Voliciologia; Neutro.
04. **Consciência podálica:** Evoluciologia; Nosográfico.
05. **Faxina holopensênica pessoal:** Autodesassedilogia; Homeostático.
06. **Ginástica laboral:** Somatologia; Neutro.
07. **Hábito evolutivo:** Evoluciologia; Homeostático.
08. **Inteligência longeva:** Somatologia; Neutro.
09. **Interação postura física–holossoma:** Holossomatologia; Neutro.
10. **Intrassomaticidade:** Somatologia; Neutro.
11. **Marcha evolutiva:** Autodeterminologia; Neutro.
12. **Pé:** Somatologia; Neutro.
13. **Perda de peso corporal:** Somatologia; Neutro.
14. **Saúde física:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
15. **Transição evolutiva:** Recexologia; Homeostático.

A CAMINHADA É O HÁBITO SAUDÁVEL A SER CULTIVADO PELOS INTERMISSIVISTAS, HOMENS E MULHERES, QUANTO AOS CUIDADOS SOMÁTICOS, SENDO PRÁTICA EFICAZ, SEGURA E INTELIGENTE EM PROL DA PROÉXIS.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, pratica a caminhada continuamente? Na escala de 1 a 5, qual é o próprio nível de discernimento quanto à importância da prática regular de atividade física moderada?

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, páginas 1 a 178.

Webgrafia Específica:

1. **Mobilize Brasil @;** *Cidade Ativa: Promovendo Active Design nas Cidades Brasileiras - Mobilidade Urbana Sustentável*; *blog*; Planejamentos, Projetos, Pesquisas, Disseminação; Mobilização; disponível em: <<https://www.cidadeativa.org.br/>>; acesso em:16.06.17.

2. **Observatório Nacional de Segurança Viária (ONSV); *Uma Causa Urgente: Mais de 90% dos Acidentes são causados pelo Homem***; *blog*; São Paulo, SP; disponível em: <<https://www.onsv.org.br/sobre-o-observatorio/>>; acesso em:16.06.17.

3. **Visite São Paulo @; *Sampapé: Caminhada Cultural***; *blog*; São Paulo, SP; disponível em:<<http://visitesao-paulo.com/blog/index.php/2013/04/sampape/>>; acesso em:16.06.17.

4. **Wordpress.com.; *Caminhabilidade: Inspirações, Mobilidade Urbana e Urbanismo (Walkability)***; *Anúncio*; *blog*; desde 14.10.2013; 1vídeo didático; Canadá; disponível em: <<https://caminhabilidade.wordpress.com/>>; acesso em:16.06.17.

R. W. L.