

## A «Arquitectura» do Corpo, em Portugal, na Transição do Século XVIII para o Século XIX

Jorge Crespo\*

Em finais do século XVIII, o desenvolvimento da educação física fundamenta-se num discurso científico novo que, em ruptura com o passado, abandona a ideia de um corpo imutável e definitivamente formado por determinações externas. Pelo contrário, a educação física justifica-se na medida em que o corpo encontra em si próprio as condições indispensáveis à sua transformação.

Esta mudança acompanhava a crítica ao galenismo, que privilegiava a teoria dos humores, e defendia a existência de um complexo de partes líquidas e partes sólidas. Nesta perspectiva, o corpo aparentava-se a «...huma máquina hydraulica composta de canaes por onde girão humores mais, ou menos tenues segundo o grão de seus calibres...»<sup>1</sup>. A posição teórica dos que, pela primeira vez, escreveram em Portugal sobre temas de educação física era, em síntese, a seguinte: «Não seguimos absolutamente a Pathologia humoral, assim como nunca seremos meramente solidistas: porque sendo o nosso corpo composto quasi todo de fluídos, como he possível perde-los de vista no exame das molestias?»<sup>2</sup>.

Nesta complexidade de partes líquidas e sólidas, o sistema nervoso constituía o fulcro da actividade do homem, possibilitando a unidade de todas as suas dimensões. Como referia Francisco de Mello Franco, «...se o homem não tivera nervos não haveria comunicação entre sua alma, e seu corpo...»<sup>3</sup>. Através dos nervos, entrecruzados em todos os sentidos e percorrendo todas as partes do corpo, estava encontrada a condição indispensável à reciprocidade das funções e operações dos órgãos que convergiam para um objectivo comum. A importância do sistema ner-

---

\* Universidade Nova de Lisboa, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas.  
Boletim SPEF, n.º 5/6 Verão/Outono de 1992, pp. 167-190.

voso para a compreensão da actividade humana era de tal dimensão que Francisco de Mello Franco julgava a competência dos médicos de acordo com o conhecimento que possuíam da natureza, estrutura e disposição dos nervos<sup>4</sup>. Nesta linha, apontavam-se os dados susceptíveis de contribuir para esse saber: «...os Nervos são huns Cordões, que tomão sua origem no Cerebro, e da Medulla espinal, que se distribuem por todas as partes do corpo (...) os nervos parecem ter prolongamentos da substancia medullar de donde vem, e que a sua força igualmente que sua firmeza se devem às membranas, ou tunicas em que estão envolvidos: como tambem que estes nervos ou sejaõ grossos, ou finos, são compostos de muitos fios que correm sempre com distincão huns dos outros, e se podem chamar nervos multiplicados»<sup>5</sup>.

Assim, sem que o pensamento galénico fosse absolutamente rejeitado, um discurso científico novo surgia, apresentando um corpo constituído por elementos diversos, relacionando-se entre si e funcionando em completa interdependência, com a sua autonomia própria. O corpo humano era constituído por «...diferentes órgãos, todos entre si encaçados, e influindo hunhs nos outros; cada hum dos quaes (tinha) sua vitalidade particular, com que (executava) nas funções proprias...»<sup>6</sup>. Nestes termos, o que deva elasticidade e firmeza aos órgãos e à totalidade do corpo era, principalmente, a maneira como as múltiplas fibras nervosas teciam as suas malhas e dinamizavam as relações, assegurando uma finalidade interna que antes se não destacava. Esta possibilidade transformou-se num elemento primordial na génese do conceito de organismo e, ao mesmo tempo, tornou possível o desenvolvimento da ideia de educação física e, em especial, justificaria a importância dos exercícios do corpo na manutenção da vida. Enquanto dominava a teoria humoral, a utilização de meios artificiais, entre os quais se contavam os medicamentos, justificava-se pela necessidade de dinamizar as partes líquidas do corpo. Este não dispunha, em qualquer caso, de capacidades próprias de imprimir o requerido dinamismo, para eliminação da matéria nociva.

Em relação ao passado, a possibilidade de movimentar as partes sólidas, através dos exercícios, constituía uma solução mais eficaz. Por outro lado, tratava-se de uma resposta mais «natural», permitindo uma unidade mais perfeita entre o corpo e a natureza. Actuando directamente sobre as partes sólidas que, por sua vez, influenciavam os líquidos do corpo, os exercícios tinham efeitos benéficos generalizados, constituindo-se como o apoio fundamental da natureza. Para o futuro, desenhava-se um corpo saudável, conseguido pelo dinamismo das suas partes sólidas, por sua vez responsáveis pelas outras partes. Na educação física podia situar-se o fulcro do movimento responsável pela vida. De facto, como acentuava Francisco de Mello Franco: «...nada promove melhor a circulação do sangue, e depura novos humores como o movimento exterior de nossos musculos; como este movimento se

attenuaõ os fluidos mais crassos, augmenta-se o calor vital, facilita-se a transpiração, evapora-se toda a humidade superflua, e se adquire a robustez e saude do corpo, e da alma»<sup>7</sup>. Nesta descrição não está representado um corpo constituído por uma associação de órgãos separados uns dos outros. Pelo contrário, o que se deduz é um corpo integrado de elementos diversos, cada uma com a sua função específica mas em dependência recíproca e total, formando uma complexa teia de relações.

A nova organização do corpo é, pois, um dado importante, a vários níveis: o organismo é considerado como uma totalidade, integrando órgãos e funções em íntima relação; o corpo não é, por sua vez, uma entidade isolada do mundo envolvente, necessitando mesmo, para que aquelas funções se cumpram, de viver em certo equilíbrio com as condições exteriores; também, o corpo e a alma se relacionam profundamente, resultando a saúde de seu equilíbrio constante mas sem que qualquer deles se sobreponha ao outro<sup>8</sup>. Neste contexto, a excessiva utilização de evacuantes e purgantes, contemporânea de uma prática médica baseada no pensamento galénico, tornava-se, cada vez mais, um tipo de intervenção obsoleto e vivamente contestado.

Entretanto, subsistindo desconfianças e hesitações quanto ao emprego de novos medicamentos, os exercícios ofereciam as vantagens de serem, ao mesmo tempo, meios «naturais» de intervenção sobre as doenças e soluções preventivas dos males do corpo. Agindo sobre a «arquitectura» mais evidente do corpo, os exercícios satisfaziam a aspiração de uma total mobilização do organismo. Para o confirmar, anotem-se as razões aduzidas por Francisco José de Almeida, para recomendar os exercícios às crianças: «...os musculos estão ainda fracos, e precisaõ agitar-se, e endurecer-se com o exercicio; e em que a humidade sobeja, e he mister dissipala pela transpiração; mas como o sangue não corre com a quantidade de movimento necessaria para vencer os obstaculos, que encontra na sua passagem até à superficie, não póde desonerar-se desde humor superfluo, se os musculos não ajudarem o seu curso entrando em acção. E como filtrará o figado a colera, se os musculos abdominaes não o comprimirem para ajudar hum circulo de si froxo, e va garoso? Como se corroborarão os membros, se elles se não moverem? As digestões seraõ tardias, e imperfeitas; o quylo não poderá passar se as pequenas forças do menino não forem ajudadas por hum longo, e vivo exercicio»<sup>9</sup>.

A importância dos exercícios do corpo depende da sua capacidade de dinamizar, de uma só vez, todos os elementos do organismo, assegurando o movimento de estruturação, reestruturação e desestruturação da matéria. Francisco de Mello Franco justificava, assim, o exercício: «...porque (...) qualquer que elle seja como faz jogar os musculos, menos, e mais vasos do corpo humano, lhes communica forças pelas oscillações em que as põem para impedir sua laxidão, e desfazer todas as obstrucções que se podiaõ formar com os fluídos, ou nos capillamen-

tos dos vasos, ou em seus recantos, e circumvoluções»<sup>10</sup>. E Luiz Pinheiro da Silva Azevedo sublinhava, deste modo, a riqueza dos efeitos do exercício: «...o calor como adormecido, desperta, a circulação do sangue se excita; faz-se huma igual distribuição do alimento em todas as partes; a transpiração he mais facil, e se há alguma obstrucção em as entranhas, ou nos vasos do sangue, se dissipaõ»<sup>11</sup>.

Na descrição das consequências benéficas do exercício, o que surgia, enfim, à luz do dia, após um passado de obscurantismo, que mais não oferecia ao homem do que a imagem superficial do corpo, era o complexo de relações que constituía o organismo. O exercício tornava-se possível quando as zonas mais profundas e invisíveis do corpo se apresentavam, finalmente, ao olhar do homem. A exercitação do corpo apresentava uma vantagem importante para o homem que aspirava à previsão: de facto, inscrevia-se num processo de aprendizagem que visava a utilização dos mecanismos de prevenção da saúde; deste modo, reduzia as oportunidades de verificação da doença. A intervenção sobre as partes sólidas, facilitada pela prática dos exercícios, acentuava o carácter preventivo da solução encontrada. Numa perspectiva de futuro, seria mais evidente a influência dos sólidos sobre os líquidos do que o caminho contrário, a não ser com graves riscos para a saúde.

Entre os diversos meios colocados à disposição da educação física para evitar os males das doenças, os exercícios eram considerados os mais importantes. No entanto, com excepção das crianças, sempre disponíveis para a prática do movimento corporal, a maioria dos indivíduos não se interessava pelo exercício. Francisco de Mello Franco sublinhava a imprudência, nas seguintes linhas: «...com os adultos (...) deveria valer a razão, que os persuade ao exercicio: mas quão pouco vale ella para com muita gente!»<sup>12</sup>. Não obstante este desprezo generalizado, os exercícios do corpo tinham repercussões benéficas e vários níveis. Por exemplo, os seus efeitos positivos sobre a actividade intelectual eram também sublinhados: «Se quereis cultivar a intelligencia do vosso discipulo, cultivai as forças, que elle deve governar: exercitai continuamente seu corpo, fazei-o robusto, e sadio, para o fazeres sabio, e racionavel. Trabalhe, mova-se, corra, grite, agite-se. Seja homem pelo vigor, e brevemente o será pela razão»<sup>13</sup>.

Os higienistas defendiam que os exercícios, para além de contribuir para a saúde, exerciam, também, benéfica influência sobre o «entendimento», particularmente durante a infância, quando a actividade motora desempenhava papel excepcional na formação. Em relação às crianças, a questão delineava-se, de facto, sem hesitações: «Para lhes ensinar a reflectir, he necessario pois que exercitem seus membros, seus sentidos, seus orgãos, que são os instrumentos da sua intelligencia...»<sup>14</sup>. Era nesta perspectiva que se situava Martinho de Mendonça e Mello, quando afirmava: «O melhor modo de ensinar he conduzir-se de sorte, que misturando a lição com o desenfado, o espirito descanse com exer-

cício, que fortifique o corpo, e o corpo socegue com aplicação, que instrua o entendimento, procurando quando poder ser, que huns, e outros exercícios fiquem agradáveis pela variedade, e interpolação»<sup>15</sup>. Em especial, a grande contribuição do exercício incidia nas possibilidades de um mais completo auto-domínio. Pelo exercício, facultavam-se as oportunidades de a criança «...adquirir o habito de se vencer a si mesmo fazendo-se senhor absoluto das suas operações, e pensamentos...»<sup>16</sup>. Esta capacidade de autonomia era um dos mais importantes resultados do exercício físico. Através da sua prática, o corpo dispunha de um mecanismo próprio de estruturação e reestruturação, sem recorrer a agentes externos. Nesta perspectiva, transformava-se num lugar de experiências inovadoras e singulares. Assim, o corpo tinha a possibilidade de realizar a economia dos movimentos internos e externos, integrando-os numa operação global e harmoniosa, sem utilizar a violência dos antigos processos. O exercício permitia inverter o curso dos fenómenos orgânicos, pois tendo uma manutenção preventiva podia atenuar os males de possíveis desregulamentos, sempre difíceis de controlar depois de iniciados.

A educação física proporcionava, assim, oportunidades excepcionais de aperfeiçoar o domínio do próprio indivíduo, em todas as suas dimensões. Nesta linha, o exercício não tinha o mesmo significado que o movimento aconselhado no passado. Entre o movimento, ou seja «...qualquer agitação, que não se faz à custa das nossas forças...»<sup>17</sup> e o exercício, «...aquelle esforço, em que se exercitaõ os nossos musculos...»<sup>18</sup> haviam assinaláveis diferenças, que só confirmavam a importância da participação da vontade individual na actividade motora. Os movimentos eram, neste sentido, mais apropriados às crianças, visto que não dispunham de condições para o exercício da autonomia. O esclarecimento era dado assim: «Em quanto ellas (crianças) não podem firmar passos, tem lugar o movimento, o qual se lhes procura agitando-as nos braços, levando-as em carrinhos, emballoçando-as em redes, mas não com excesso»<sup>19</sup>. Depois, na medida em que as crianças se desenvolviam e os movimentos podiam realizar-se sob uma orientação precisa, de acordo com o pensamento do executante, surgia o exercício. Fazendo a comparação entre os homens e os animais, Teodoro d'Almeida contribuí, por sua vez, para um melhor entendimento do problema: «...nos omens o movimento dos espiritos animaes em ordem a estes efeitos, está pendente da vontade; (...) porém nos brutos, quem lhe determina os seus espiritos animaes para mover agora eses membros, e depois outros, são as diversas impresoens, que se fazem no cerebro do bruto pelas sensoens dos sentidos externos»<sup>20</sup>.

Assim, o exercício distinguia-se do movimento por encontrar a sua raiz na actividade do cérebro, o qual, pela mediação do sistema nervoso, dinamizava os músculos, os ossos e as articulações. Pelo mesmo motivo, em sentido inverso, o exercício constituía um meio excepcional de

aperfeiçoamento do homem, afirmava-se como um elemento preponderante nas relações entre o acto e o pensamento. Por outro lado, a experiência confirmava que a realização dos exercícios, dando aos praticantes uma aparência corporal diferente, podia ser uma motivação essencial para o aperfeiçoamento humano. Os sinais exteriores resultantes da actividade física eram um estímulo importante na renovação do interesse pelo exercício. A valorização das funções orgânicas, decorrentes da prática, adquiria facilmente uma expressão exterior observável e susceptível de ser avaliada em qualquer momento. De facto, os sinais da pureza e da saúde do corpo não necessitavam, para ser vistos, de um grande esforço de pesquisa. Através de exercícios «...de pé, de cavallo ou de qualquer outro modo ao ar descoberto, adquire a alma mais alegria e serenidade durante o dia, há maior apetite, e se fortifica todo o corpo»<sup>21</sup>.

Os exercícios valorizavam-se, também, na medida em que as representações do corpo se modificavam. Em meados do século XVIII, defendia-se, cada vez mais, o emagrecimento, não só por razões de saúde mas, igualmente, por motivos de antureza estética. Dizia-se: «Que a grande corpulência, ou grossura dos Príncipes, e dos Grandes não só he perniciosa, mas desagradavel»<sup>22</sup>. Os indivíduos gordos estavam, de facto, sujeitos a múltiplos perigos, entre os quais a morte súbita, porque «...o calor natural se suffoca com a grande quantidade de humores, e o movimento do sangue pára, pela pequenez, e retrogação das veas...»<sup>23</sup>.

Mas, se esta realidade não fosse bastante para prevenir a demasiada acumulação de gorduras no corpo, as questões ligadas à «ociosidade» pareciam ser argumentos suficientes para desmobilizar os apetites. Na verdade: «A muito grossura e corpulencia, por muito agradável que hum homem seja, o faz descontente, e desagradavel; e as mulheres, por mais formosas que sejaõ, se perdem a delicadeza, e se fazem muito grossas, he certo que perdem aquelle agrado natural, que trazem consigo, de parecerem bem a todos»<sup>24</sup>. Aliás, em relação às mulheres, que se admitia terem ocupado sempre um lugar secundário na sociedade, como se fossem constituídas de uma matéria menos perfeita que a dos homens, reclamava-se uma presença mais assídua nos exercícios físicos. Francisco de Mello Franco tinha uma opinião clara, acerca deste assunto, quando dizia: «...recommendo que as mulheres de vida muito sedentária devaõ fazer todo o exercicio proporcionado às suas forças. Sem exercicio ninguem póde gozar de saude constante»<sup>25</sup>.

Para os higienistas, no entanto, as preocupações demonstradas pela exercitação das mulheres tinha em vista a sua preparação para uma maternidade saudável. Com efeito, julgava-se que a educação física das crianças tinha início no período em que elas se encontravam no ventre das mães. Porque tudo o que as mulheres grávidas fizessem, por defeito ou excesso, se havia de repercutir no feto<sup>26</sup>. Em qualquer caso, a importância do exercício no domínio mais completo do ser individual e colec-

tivo e a perspectiva higiénica que lhe estava subjacente eram aspectos complementares de uma visão do corpo diferente; organizavam, de facto, uma autêntica ruptura nos modos de sentir e de representar o corpo.

Mas o exercício era também, para todos, um verdadeiro meio de libertação social: as crianças podiam romper com os constrangimentos do passado, infligidos aos seus «tenros corpos» pela ignorância de tantos séculos; as mulheres tinham possibilidades de participar nos exercícios físicos; os homens, em geral, dispunham da capacidade de transformação dos seus próprios corpos, sem se submeterem às pesadas heranças que lhes marcavam o destino. Este dinamismo tinha um aliado consistente no vigor moral de uma burguesia em ascensão, consciente das suas potencialidades e convicta de que era pelo trabalho persistente que alcançava a emancipação. Tratava-se de eliminar da vida humana todos os determinismos impostos do exterior, a não ser aquelas que provinham do próprio corpo e das suas limitações específicas. Para o efeito, os higienistas e pedagogos que contribuíam, com o seu saber e influência, para a dinamização da ideia de educação física, não propunham classificações de exercícios diferentes das que Galeno havia sugerido. Este facto não anula a convicção de que algo se transformava no domínio da formação corporal. Porque, na realidade, se os exercícios e as respectivas classificações se mantinham idênticos ao passado, tal não se verificava, no entanto, quanto ao contexto e princípios da sua aplicação. O pensamento galénico continuava, pois, a dar apoio a muitas das reflexões feitas no âmbito da educação física, sem que isso significasse qualquer tendência retrógrada dos responsáveis pelas classificações adoptadas.

Os exercícios agrupavam-se segundo a origem do movimento que os suscitava: os exercícios activos dependiam essencialmente da vontade dos indivíduos que os realizavam; os exercícios passivos tinham origem, pelo contrário, em qualquer solicitação exterior; finalmente, os exercícios mistos resultavam de causas, ao mesmo tempo, internas e externas.

Francisco de Mello Franco apontava as diferentes qualidades de exercícios, da seguinte maneira: «Movimento animal, ou exercicio he o resultado da força muscular, que ou transporta o corpo de hum para outro lugar, ou obra sómente sobre alguém ou alguns dos seus membros segundo as suas precisões, e vontade. Isto estabelece o exercicio activo, que o he mais ou menos conforme o graõ de movimento. Ha porem outra especie de exercicio, que devemos reputar passivo, que he, quando o corpo se move sem acção propria, por exemplo, quando vamos embarcados em tempo sereno, ou quando andamos em liteira, ou carruagem bem montada, e por caminhos macios, ou bem calçados; porquanto, se assim não for, o movimento já não he suave, e vem a dar hum exercicio, a que chamaremos mixto. Eis-aqui tres qualidades de exercicios, convem a saber; activo, passivo e mixto...»<sup>27</sup>.

Os exercícios activos adquiriam especial destaque na educação corporal devido aos seus efeitos generalizados sobre o organismo. Tal como se acentuava, através destes exercícios todas as partes do corpo «...experimentaõ maior, ou menor abalo, e impressaõ, porque se anda de huma para outra parte, torce-se o corpo de mil modos já curvando-o, já extendendo-o, segundo he preciso»<sup>28</sup>. Por outro lado, nos exercícios activos manifestava-se, em grau mais elevado, a influência da vontade sobre a totalidade do organismo, aspecto que se sublinhava no aperfeiçoamento da autonomia do corpo. Os principais exercícios activos eram a caça, a esgrima, a dança, a marcha, a corrida, a natação, e os jogos, práticas corporais onde mais facilmente se podiam observar as influências do cérebro sobre os sistemas muscular e ósseo e as suas repercussões benéficas sobre a digestão, a circulação e a respiração.

A esgrima tinha particular importância no aumento da força e vigor dos membros superiores e inferiores. tal como se referia: «Com este exercicio os membros se vigorão e ganhaõ força incrível nos musculos dos braços e pernas»<sup>29</sup>. Para além dos seus benefícios sobre o sistema muscular, a esgrima facilitava a mobilização geral das articulações: «Com effeito os musculos das coxas, das pernas e dos braços, estão aturadamente em fortes contracções; saõ frequentes no braço armado os movimentos de pronação e supinação, e os ligamentos das articulações móveis saõ obrigados a ceder aos movimentos, e esforços de todo o corpo»<sup>30</sup>. De acordo com estas vantagens, a esgrima revelava a sua utilidade na correcção das deformações da atitude corporal, de um modo geral adquiridas na sequência das posturas incorrectas da vida quotidiana. Com effeito: «Ella (...) posta discretamente em pratica póde emendar muitos defeitos phisicos, que ou vem de nascimento, ou por mãos habitos se tem ganhado»<sup>31</sup>. Nesta linha, a esgrima podia dotar os corpos da verticalidade exigida aos seres humanos, contribuindo para a sua distinção. A este propósito, acentuava-se: «Por meio della consegue-se esta postura firme, e magestosa, que convem ao rei dos animaes. Reparemos nos mestres d'armas; e vê-los-hemos, como nos pintaõ a Hercules, fortes, ageis, denodados, e pizando o chaõ com hum garbo, que infunde não sei que respeito»<sup>32</sup>.

O exercício da dança tinha efeitos idênticos ao da esgrima, ainda que fosse especialmente recomendado às mulheres. De facto, a sua utilização pelo sexo masculino não era bem vista: «talvez que seja ridiculo ver hum homem sizudo sahir a dançar, e occupar-se da ostentação frivola de certos passos affectados, e trejeitos pueris...»<sup>33</sup>. Por isso, a dança era uma actividade mais adequada às mulheres e jovens, distinguindo-se, em primeiro lugar, pelas consequências estéticas da sua prática e, depois, pelos benefícios resultantes para a saúde. Tal como sucedia no caso da esgrima: «A pessoa, que dança, põe em acção successivamente todos os musculos, e he obrigada a conservar-se em huma posição perpendicular, e airosa, movendo os seus membros com graça, e harmonia; do que



resulta certo grão de vigor em todo o corpo»<sup>34</sup>. E, mais além, reforçando-se o seu duplo benefício: «...não só lhe fortifica a constituição, mas também, lhe apruma o corpo, e a cabeça, abaixa os hombros, e tira atrás as espadoas; o que ampleia a cavidade do peito em benefício das funções dos bofes, e do coração»<sup>35</sup>.

Em relação ao passado, que sublinhava especialmente as vantagens da dança no plano estético, os higienistas apontavam antes os seus benefícios no âmbito da saúde. Alguns pedagogos mantinham-se afectos aos ideais de civilidade da fase anterior, quando diziam: «A dança tem o primeiro lugar, tanto pela necessidade como pela decência. Ella dá ao corpo hum ar engraçado, e sustenta as conversações...»<sup>36</sup>. Assim, davam oportunidade a moralistas que não tinham qualquer hesitação em declarar: «Se dançais sois louco, e se vedes dançar louquíssimo, pois quem aprova a dança, tambem prova de simples. He a dança hum exercicio, que o Demónio inventa para perder as criaturas...»<sup>37</sup>. Pelo contrário, os higienistas recuperavam a dança, proporcionando-lhe a oportunidade de contribuir para o aperfeiçoamento do homem. A solução encontrava-se no apontamento das suas vantagens para a saúde. Assim se situava Francisco José de Almeida, quando anotava: «...naõ conto por perdido o tempo, em que os meninos tomaõ lições de dança; pois este he o modo de os sujeitar a hum exercicio regular, que lhes fortifica os musculos, que lhes desembaraça o apaços, e que lhes adestra a marcha. Maiormente approvo o exercicio forte das contradanças: elle convem a todas as idades, e he hum movimento muito vivo, que excita alegria, e distracção»<sup>38</sup>.

A caça era, igualmente, um exercício recomendado para a saúde. Os higienistas não esqueciam as suas vantagens para o bom funcionamento do organismo: «Ella obriga a nossa machina a concussões geraes; provoca suor, põe em movimento a espinha dorsal, e as articulações das extremidades superiores, e inferiores; e póde portanto, feito com moderação, ser muito util assim para conservar, como para restabelecer a saude»<sup>39</sup>. Os diversos movimentos implicados no exercício da caça facilitavam «...que os humores, que sempre mandaõ para a cabeça vapores, ou para o estomago, ou para outra qualquer parte, brevemente se dissipão com a transpiração»<sup>40</sup>. Mas este exercício revelava-se, ainda, entre o conjunto de experiências visando o endurecimento do corpo, sendo por isso devidamente avaliado na preparação dos homens para o combate. Como se referia: «Elle he a escóla preliminar da infaústa, mas necessaria arte da guerra, em que se formaõ constituções herculeas, preparadas de antemaõ a soffrer as incalculáveis fadigas, e privações sem conto, a que estão sujeitos os bravos defensores da patria, e de tudo, quanto a elle os prende»<sup>41</sup>.

Entretanto, no grupo dos exercícios activos, a marcha ou o «passeio a pé» destacava-se por ser uma actividade calma e, ao mesmo tempo, susceptível de mobilizar todas as dimensões do corpo. Além disso,

tratava-se de uma prática adequada a todas as idades e características individuais, podendo ser doseada por qualquer praticante, de acordo com as suas capacidades particulares. Para quem tinha uma vida sedentária e não dispunha de espaço e de tempo para se dedicar a outras actividades de maior complexidade, a marcha era uma oportunidade vantajosa para compensar o imobilismo do quotidiano. Neste âmbito, os que se dedicavam às actividades intelectuais podiam encontrar nesta prática a compensação para o esforço mental: «...porquanto, assim como no movimento muscular convem alterna-lo pondo-se em acção huns musculos, para qu eoutros descancem, assim tambem he preciso ao espirito mudar de idéas, e objectos, para depois voltar desaffrontadamente ao antigo trabalho»<sup>42</sup>. Mas o exercício da marcha, para além de constituir uma actividade alternativa ao esforço intelectual tinha, igualmente, efeitos relaxantes. A tensão corporal desaparecia com a transpiração resultante do passeio. Como se dizia: «Assim se laxa o corpo, (...), e se move hum largo suor, que sempre redunda em allivio conhecido»<sup>43</sup>.

A corrida era um exercício mais «violento, e rápido» do que a marcha, acentuando pois a mobilização geral do organismo, mas requerendo outras precauções que não estavam ao alcance da maioria<sup>44</sup>. Aliás, os higienistas e pedagogos não se alargavam em considerações sobre esta prática corporal, o que poderá ser um indicador da deficiente informação existente acerca das qualidades e defeitos deste exercício.

A natação, pelo contrário, tornava-se objecto de atenções especiais, atribuindo-se-lhe enaltecidos benefícios. por um lado, era considerada um bom exercício para o desenvolvimento harmonioso dos membros superiores e inferiores; constituía, por outro, uma oportunidade para o endurecimento do corpo e o aperfeiçoamento da sensibilidade geral, devido às possibilidades oferecidas pelo contacto estreito com a água fria; finalmente, tratava-se de um meio excepcional de salvação da vida, num aépoca muito preocupada com os acidentes verificados no srios e lagos de todo o país. Em relação à técnica da natação, havia dados susceptíveis de concluir que o processo de aprendizagem era totalmente desconhecido. Tal facto poderá deduzir-se da ideia transmitida de que, através da natação, o homem «...conseguia suster-se, e avançar dentro da agua pelo movimento das pernas, e braços, que alternadamente se dobraõ, e estendem com mais ou menos força»<sup>45</sup>.

Os higienistas e pedagogos, a que se juntavam os especialistas da morte aparente, na análise que faziam da importância da natação, coincidiam num ponto fulcral: confirmavam as vantagens deste exercício, tendo em vista a eliminação das possibilidades de morte por afogamento. Tratava-se, pois, em relação a outros exercícios, de um benefício suplementar, para além das razões de saúde. De facto, afirmava-se: «Ninguém ignora quanta gente escapa por este meio das mãos da morte; e bem poucos saõ os que no decurso da vida se naõ arrependem huma

vez de o não saber»<sup>46</sup>. Com efeito, perante o grande número de indivíduos que, por todo o lado, morriam por afogamento, o problema da «arte de nadar» tomava foros de autêntico projecto de educação nacional. Nesta linha, já em finais do século XVIII, se propunha uma solução que não deixava de ser ambiciosa: «Para salvar a vida de hum número incalculável de indivíduos, e para que os Portugueses disfrutem as mesmas vantagens, que a arte de nadar grangeára antigamente aos Gregos, e Romanos, seria preciso estabelecer em todos os portos de mar e nas Cidades adjacentes aos maiores rios escolas de nadar, em que houvessem mestres habeis, e experimentados para ensinarem ao mesmo tempo a arte de mergulahr, que taõ essencial he, que ninguem pôde ser bom nadador, sem ser tambem bom mergulhador»<sup>47</sup>. Para reforço desta sugestão, lembrava-se o facto daqueles povos antigos terem integrado, nos programas de educação geral das crianças, a prática da natação, em paralelo com a própria leitura. E, de tal modo, «... que quando se queria dizer, que tal pessoa não tivera educação, e que para nada prestava, se expressavaõ com este proverbio: *Nec litteras didicit, nec natare*. Não sabe ler, nem nadar»<sup>48</sup>.

Finalmente, entre os exercícios activos, os jogos tinham especial relevo na educação das crianças, por dois motivos principais: constituíam uma forma de preenchimento dos tempos livres, anulando as tendências para a ociosidade; serviam de compensação às actividades intelectuais realizadas no quadro da formação de base. A escolha dos jogos mobilizava, como sempre, as preocupações dos higienistas e pedagogos, que tinham o cuidado de privilegiar os que contribuíam para o «exercício das forças do corpo», em detrimento dos jogos de fortuna ou azar, responsáveis pela maioria dos vícios da *societate*<sup>49</sup>.

Os jogos não deviam ultrapassar as funções da pura recreação e os limites de uma compensação para os estudos, justificando-se, principalmente, por esta capacidade de alternativa: «Assim como as terras ferteis necessitaõ algum tempo de descanso para produzirem melhores frutos, dizem os sabios da antiguidade; assim o homem necessita descansar o Espirito para tornar, e recuperar novos alentos»<sup>50</sup>. A insistência em atribuir aos jogos meras funções de compensação seria um adefesa para os que, facilmente, os transformavam em ocupação principal da sua vida, facto que conduzia aos excessos sempre combatidos, especialmente pelos moralistas. De facto, os jogos pervertiam-se na medida em que se pudessem transformar em «profissão», abandonando o seu carácter de simples complemento da educação geral ou de «gentil ornato» para alguns. Aliás, sobre esta perversão, Almeida Garret, em 1824, com a experiência adquirida nos seus contactos com a realidade inglesa, advertia: «Não creio que nenhum homem bem criado se deva fazer eminente, e famoso em nenhuma destas prendas que são mui nobres emquanto são *so prendas*, mas baixam tristemente apenas degeneram em occupações. Toda a Europa ri dos *gentlemans* inglezes que degeneram de

cavalleiros em picadores; e não conheço nada tam ridiculo como um cavalleiro n'um salão de baile fazendo passos e dificuldades de dançarinos de opera»<sup>51</sup>.

Na mesma linha de pensamento, e tal como acontecia com os restantes exercícios, os jogos não podiam ter outra justificação senão a que resultava de serem oportunidades de manifestação de espontaneidade e criatividade das crianças, nos seus tempos livres das obrigações intelectuais, ou de contribuírem para a conservação e melhoria da saúde geral. Ao mesmo tempo que se consideravam os «verdadeiros exercícios», pelas suas funções múltiplas, os jogos eram, sem dúvida, as actividades mais submetidas à vigilância dos educadores<sup>52</sup>.

Os exercícios activos eram os mais valorizados não só pela sua influência sobre a saúde e o vigor do corpo mas, também, pela capacidade revelada no dinamismo da vontade humana. De facto, a sua utilidade resultava, principalmente, da contribuição que davam ao aperfeiçoamento dos mecanismos do controlo individual. A este propósito, dizia-se: «O melhor de todos os movimentos he o que se faz em si mesmo, e de si mesmo; porque tem melhor concordancia com o movimento do espirito e de toda a pessoa...»<sup>53</sup>. Os exercícios activos constituíam, pois, uma manifestação do «princípio interno», situando-se em opposição aos exercícios que, resultantes do «princípio externo», não ofereciam condições à expressão da vontade individual. Finalmente, correspondiam ao desejo de identificação do corpo com a própria natureza. Assim, do mesmo modo que as águas se tornavam puras e cristalinas quando em movimento; da mesma maneira que os animais se tornavam alegres e fortes furtando-se à inacção; assim, também os homens adquiriam saúde e vigor, mostrando que possuíam «energia vital», quando solicitados para a actividade. Com efeito, a «alma da natureza» era a acção, e só a fraqueza humana havia subvertido, ao longo dos tempos, «...as leis immudaveis da sabia natureza...»<sup>54</sup>.

Os exercícios passivos realizavam-se «por meio da gestação», quando alguém se movimentava sem o dispêndio de qualquer esforço, transportando-se, por exemplo, em cadeirinha, carruagem ou liteira<sup>55</sup>. Eram adequados, especialmente, a quem dispunha de uma constituição débil, podendo ser utilizados, com grande benefício, pelos indivíduos em restabelecimento, depois de afecções do organismo. Os seus efeitos descreviam-se assim: «...os musculos procurando o equilibrio do corpo põem-se em actividade, e a circulação geral se accelera mais, ou menos segundo o movimento damachina conductora, da qual se recebem toda as impressões»<sup>56</sup>. No caso de indivíduos saudáveis, os exercícios passivos eram, pelo contrário, uma actividade motora susceptível de se identificar com a ociosidade, a vida artificial e luxuosa que teria sido responsável pela degeneração da espécie humana. De facto, a preguiça e o imobilismo resultavam, de algum modo, da progressiva utilização de carruagens nos transportes, levando ao abandono das práticas físicas

que tinham constituído um factor de grande influência demonstrado pelos antigos.

Finalmente, os exercícios mixtos reuniam as qualidades dos exercícios precedentes, constituindo o resultado da acção do próprio corpo e da intervenção de agentes externos. Neste grupo de práticas assumia grande destaque a equitação, exercício de tradições aristocráticas mas cujos benefícios se julgava importante alargar a toda a população. Embora se considerasse que a equitação era um exercício que, pelas condições humanas e materiais requeridas, só podia beneficiar uma minoria privilegiada, não se deixava de sublinhar que se tratava de uma actividade fundamental para toda a população. Em relação à «arte de andar a cavallo», afirmava-se o seguinte: «...reputa-se hoje em dia como huma parte da boa educação physica; porque em virtude deste exercicio a mocidade se torna robusta, agil e desembaraçada»<sup>57</sup>. Tinha duas funções, de grande importância: por um lado, como outro qualquer exercício, contribuía para a manutenção da saúde; por outro, desempenhava um papel privilegiado na convalescença da maioria das doenças. Neste caso, sublinhava-se a sua grande utilidade, nos seguintes termos: «A acção principal deste exercicio não he no systema muscular, he sim nas entranhas das duas cavidades, peito, e abdomen; e nenhuma outra qualidade de exercicio tem esta particular vantagem de obrar sobre estes orgãos, cujas desordens fazem tres quartas partes das molestias, que affligem a especie humana. Desta maneira pela repetidas concussões que elles padecem, recuperão o seu vigor natural; accelera-se a lenta circulação do complicado systema da veia porta; e finalmente se resolvem as congestões dos vasos sanguineos, dos lymphaticos, e das glandulas mesentericas»<sup>58</sup>.

A equitação também era conveniente para as pessoas facilmente dominadas pela melancolia e tristeza. Tinha efeitos benéficos não apenas sobre as pessoas hipocondriacas, mas, também, em relação às de temperamento linfático, «...cujos solidos por extremo froxos não pódem elaborar com regularidade os liquidos, quepor esta dispoisição sucessivamente degenerão, e se vão estagnando»<sup>59</sup>.

Não obstante estas utilidades, a experiência já havia demonstrado que a equitação também podia trazer perigos para a saúde. Apontavam-se as inflamações no peito e abdomen, hernias, hemorróidas e lesões nos vasos sanguíneos<sup>60</sup>. De qualquer modo, a ideia mais generalizada era a de que este exercício tinha mais vantagens do que inconvenientes. Martinho de Mendonça e Mello esta convicto destes benefícios quando afirmava: «Desconheço que o exercicio prolongado da equitação ao ar livre tenha alguma vez deixado de ser um remedio eficaz. Refresca os pulmões e o sangue invadidos por um calor héctico, e, embora tenha tido muitas vezes bons efeitos na hipocondria e noutras afecções, este exercicio faz melhor ainda na tísica que em qualquer outro caso. Excitando o calor natural dos orgãos glandulares separatórios, situados

quase todos no baixo-ventre, activa as suas diversas funções, e o sangue é desse modo depurado e, por assim dizer, renovado<sup>61</sup>. Também Francisco de Mello Franco admitia que a equitação era «...o exercicio mais util, que os homens descobrirão, e que tem lugar em todas as idades»<sup>62</sup>. Admitindo alguns inconvenientes da sua prática, acentuava: «Todo o mundo tem necessidade de saber, pelo menos, andar hum pouco a cavallo, ainda prescindindo do motivo de saude»<sup>63</sup>.

Para exercer o seu papel de meio privilegiado de distinção da aristocracia, a equitação preenchia uma grande parte dos espectáculos oferecidos à população. Na maior parte das cidades portuguesas realizavam-se corridas de touros que constituíam uma manifesta oportunidade de apresentação das habilidades. Também, em festas públicas, como no caso de nascimentos e casamentos de príncipes, aclamações de reis, comemorações de vitórias militares, etc., a equitação surgia para dar saliência aos cavaleiros<sup>64</sup>. A eficácia dos exercícios evidenciava-se a cada passo: «Não ha figura mais bella do que a de hum cavalleiro Portuguez; seja qualquer que for a belleza dos seus cavallos Hungaros, e frisões, a que nunca corresponde a destreza, gravidade, e figura do cavalleiro»<sup>65</sup>. A questão estética dominava: «Esta Arte sertve para o prazer, e necessidade: ao mesmo tempo que se entretem os olhos com a destreza do manejo, e figura do Cavalleiro; ele maneja os seus negocios, enche dignamente as obrigações do seu cargo, conserva, ou repara a sua saude»<sup>66</sup>. O exercício de «andar a cavallo» era, com efeito, a actividade privilegiada da aristocracia, «...hum entretenimento particular da Nobreza»<sup>67</sup>. As suas vantagens resultavam, igualmente, da grande aceitação que a prática tinha junto da população. nesta perspectiva, a equitação conseguia dar uma resposta completa e eficaz a todas as necessidades e aspirações.

A esgrima, a equitação, a dança e a caça eram actividades motoras que, para além dos seus efeitos sobre a saúde e o vigor corporal, constituíam práticas de distinção social. A este respeito dizia-se: «Ha alguns exercicios que são mais proprios dos Grandes que dos outros homens; pódem ir à caça, montar a cavallo, dançar, etc., e o corpo se acha bem, e melhor se estes exercicios forem mais frequentes...»<sup>68</sup>. Para além de constituir um divertimento, com benefícios para a saúde e a formação da disciplina militar, a caça era uma actividade que os príncipes não deviam ignorar. «...desde seculos muy remotos foy sempre a caça exercicio de Príncipes, desde os seus primeiros annos; e seria cousa muy impropria se não soubessem, não só atirar ao alvo, e aos animais ferozes com muita certeza; mas senão excedessem a todos os mais neste exercicio»<sup>69</sup>. Nestes termos, não se tratava apenas de recomendar a prática deste tipo de exercícios. A distinção adquiria-se, principalmente, nos níveis de habilidade e destreza revelados. A eficácia aumentava na medida em que a excelência da prática facilitava a admiração geral.

trava um meio privilegiado de exercício da sua necessidade de afirmação social. A honra e a importância do cidadão media-se na capacidade de se ultrapassar a mediania em tudo na vida, tal como na caça, por exemplo: «Além da vantagem da saúde, he o exercício da caça também glorioso, e os Poetas, e Authores antigos dão grandes louvores aos seus Heroes por haverem excedido em atirar ao alvo»<sup>70</sup>. Também, na equitação, um exercício conveniente aos «Principes e Grandes»: «He necessario que se lhes ensine com tempo a montar um cavallo, e a fazerem-se fortes na sella, em governar a brida, não sómente com ar, mas com força e com destreza igual...»<sup>71</sup>. A dança desempenhava, tal como os outros exercícios, funções importantes a nível da saúde, mas sublinhava-se, também, a contribuição dada para a formação de uma imagem corporal adequada à distinção da aristocracia. De facto, confirmava-se: «He cousa muy commua entre os Grandes, na sua primeira idade, aprenderem a dançar, para que o fação de pois todas as suas acçoens, e movimentos com ar, e gravidade»<sup>72</sup>.

Os estatutos do Real Colégio dos Nobres confirmam a importância dada à equitação, esgrima e dança no plano geral de educação dos filhos da aristocracia, embora na prática essas actividades não tivessem, de facto, o destino promissor que se podia adivinhar através da leitura dos regulamentos daquele estabelecimento de ensino<sup>73</sup>. Aliás, as vicissitudes infligidas às referidas práticas corporais, durante o período de funcionamento do Real Colégio dos Nobres, mais não traduziam do que o anacronismo que se verificava em relação a actividades cada vez mais necessitando de ver os seus objectivos transformados, perante os dados da higiene e da pedagogia dos finais do século XVIII e princípios do século XIX.

Os novos programas de exercícios surgiam como a expressão de uma maior liberdade do corpo, relativamente aos constrangimentos artificiais do passado. Mas, ao contrário do que à primeira vista se poderia concluir, não estavam isentos de determinadas condições de realização, de outras coacções. De facto, os novos exercícios não facilitavam aos praticantes uma tal liberdade. No entanto, a submissão agora prevalecente, sendo apoiada por princípios pedagógicos, não se apresentava com tanta evidência, exercendo-se através de meios indirectos e de grande subtilidade. Os condicionamentos impostos aos novos exercícios resultavam, por um lado, de necessidade de se respeitarem certas regras quanto à realização do programa estabelecido e, por outro, da progressiva institucionalização das práticas. As actividades propostas caracterizavam-se pela ambiguidade: à primeira vista revelavam-se livres e múltiplas mas, a outro nível, na sua dimensão mais escondida, integravam-se em mecanismos elaborados e severamente controlados. O exercício libertador do corpo era, pois, acompanhado de regras precisas, contraponto indispensável à manutenção da disciplina. As páginas dos manuais de educação física acumulavam indicações pedagógicas, em

apoio dos pais e educadores cada vez mais comprometidos na formação das crianças. Embora ainda longe da racionalização imposta aos exercícios, na transição do século XIX para o século XX, o corpo submete-se progressivamente a um conjunto de normas. Assim, novas dependências surgiam, ainda que mais abstractas e sem o carácter visível que possuíam os mecanismos de constrangimento verificados no passado.

A regulamentação dos exercícios caracterizava-se, de imediato, a nível de organização do espaço e do tempo onde os gestos se desenvolviam. A inexistência de lugar próprio à realização das actividades propostas e a dificuldade de encontrar períodos diários adequados ao pleno desenvolvimento dos exercícios eram obstáculos consideráveis, que os legisladores e os pedagogos não deixavam de ponderar, para uma maior eficácia dos programas. Em geral, os novos exercícios deviam realizar-se, de preferência, ao ar livre, no campo, longe dos aglomerados populacionais. Nestes espaços largos, era possível beneficiar, principalmente, do ar puro, em qualquer das estações do ano<sup>74</sup>. Os lugares fechados eram rejeitados, devido à impureza da atmosfera, à concentração de cheiros prejudiciais à saúde. Para as famílias que viviam longe do campo a alternativa sugerida era levar as crianças a realizar os seus exercícios no «Passeio público». Em qualquer caso, nada podia substituir a hipótese de: «...passear em hum prado espaçoso, onde a atmosfera se renova pelos ventos, e onde os vapores da terra, e os effluvios das flores embalsamão de vida, por assim dizer, este elemento vivificante»<sup>75</sup>.

A exercitação ao ar livre tinha ainda a vantagem suplementar de constituir oportunidade de encontro e convívio das crianças, aspecto cada vez mais defendido à medida que se tomava distância relativamente à educação individual do passado. Neste sentido, aos pais recomendava-se que conduzissem os seus filhos ao encontro da natureza «...a este ameno lugar, onde deixados em liberdade os innocentes meninos corressem com os seus companheiros, apprendendo assim a amarem-se, e a entender a toda a humanidade a idéa de irmãos e de parentes»<sup>76</sup>. Assim se cumpria a aprendizagem em comum, factor essencial no controlo mútuo, indispensável à vida futura. Nestes espaços livres, os exercícios permitiam que fossem alcançados os desejados objectivos de saúde e de convivência social. O sentido da advertência revelava-se: «Cumpre que as crianças, quando já podem fazer mais largos passeios, os fação em hum lugar espaçoso, livremente arejado, e ainda concorrendo com outras crianças, para que ajuntem à utilidade do exercicio, aquella, que lhes provem de respirarem hum ar puro, e de gozarem em alegria da conversação dos seus iguaes»<sup>77</sup>.

No campo, as crianças podiam estar preservadas dos maus exemplos colhidos na vida cidadina. Aqui, tudo estaria contaminado — o ar, os homens e os costumes da cidade não ofereciam garantias à pureza de que os novos exercícios se consideravam portadores<sup>78</sup>. Mesmo em



relação às práticas mais antigas, como por exemplo, no caso da esgrima, algumas precauções deviam seguir-se, não se permitindo que os jovens iniciados aprendessem a modalidade em locais menos próprios. Neste sentido, um pedagogo exprimia, assim, as suas preocupações: «Desejára que o novo discípulo nunca apparecêsse nas Sallas publicas de Esgrima no primeiro anno do seu estudo. Elle não deixará de ahi encontrar frequentemente ruins exemplos de toda a casta»<sup>79</sup>.

As crianças não se prejudicavam, apenas, através de conhecimentos fechados a toda a realidade prática. As línguas mortas e o estudo das palavras e das ideias sem qualquer significado ou actividade social tinham a sua correspondência, a nível do corpo, nos espaços e exercícios abstractos, delimitados de maneira artificial e sem relação com a vida quotidiana<sup>80</sup>. A diversidade do conhecimento e das aprendizagens a nível intelectual traziam tantos benefícios quantos os que resultavam da marcha e corrida por caminhos não planos. Este paralelismo não era despropositado «...porque entãõ he preciso subir, e descer, pondo-se em acção diferentes ordens de musculos, e a desigualdade do terreno fez com que todas as visceras se abalem»<sup>81</sup>. O respeito pelo princípio de alternância era, com efeito, uma condição indispensável à apreciação de um conhecimento múltiplo e variado, de acordo com a riqueza da vida verdadeira. Os exercícios realizados no campo constituíam uma resposta a esta necessidade de mudança e de enriquecimento perpétuo, pela oportunidade que davam à multiplicação das experiências e dos encontros com objectos e seres humanos diferentes, não submetidos à rotina e decadência da cidade.

Francisco de Mello Franco, na sua Medicina *Theologica*..., considerava a vida ao ar livre, longe do bulício das cidades, como um dos «...remédios que conservando a saude da alma, e do corpo, podem ao mesmo tempo ser praticadas como punições do peccado»<sup>82</sup>. Para o eminente higienista, qual o caminho mais adequado á purificação da alma e do corpo? «Naõ outro mais do que o que está mandado pela mesma Escriptura, e pelo mesmo Deos. Prescrevaõ que separem do meio das creaturas, e que vivaõ em retiro longe das cidades, que trabalhem ao ar livre dos campos, e quintaes,...»<sup>83</sup>.

Julga-se que é de registar este incitamento à separação dos corpos, como meio da sua purificação, e o paralelismo que eventualmente se pode fazer em relação às exigências do treino dos desportistas de alta competição dos finais do século XX. De facto, poderá formular-se a questão de saber até que ponto os primórdios da educação física e os sacrifícios do corpo inerentes às práticas da ginástica e dos desportos não teriam, noseu fundamento, justificações de natureza religiosa que, depois, teriam sido aproveitadas para a melhoria da condição física. Neste caso, será difícil estabelecer limites entre a biologia e a cultura, as quais, de facto, sempre se interpenetraram e influenciaram mutuamente, para concretização dos desígnios do homem.

Os exercícios deviam realizar-se, igualmente, nos períodos de tempo mais adequados à obtenção dos máximos benefícios. Por exemplo «Se o passeio he no campo, e nas frescas horas da manhã pouco depois do sol nascido, he sobre maneira saudavel; porque os bofes se dilataõ e recreaõ com o ar puro...»<sup>84</sup>. A corrupção do ar, durante o dia, bem como as alterações orgânicas resultantes das refeições eram consideradas os grandes impedimentos ao exercício realizado após o meio dia. De manhã, a salubridade da atmosfera ainda não tinha sido atingida pelo levantamento do pó, pela remoção dos entulhos e lameiros, na sequência do movimento quotidiano. Nas primeiras horas do dia, «...quando em fim a evaporação do ar vital, que por intervenção da luz dimana os vegetaes, he mais copiosa, esta he certamente a hora mais propria para o exercicio...»<sup>85</sup>; também, porque estando o estômago vazio não existiam perigos de alteração do curso normal da digestão, nem de desordem nas secreções e excreções<sup>86</sup>.

O horário aprovado no Real Colégio dos Nobres situava a esgrima, e equitação e a dança em dois dias da semana, entre as 17.00 e as 19.30 horas, no final da actividade escolar. Por outro lado, aquelas actividades realizavam-se apenas no período de Verão, desde a Páscoa até ao fim do ano lectivo, facto que se explicava pela dificuldade de encontrar tempo disponível para o efeito durante o Inverno<sup>87</sup>. A opção feita no sentido de localizar estas práticas corporais no fim do dia não entrava em contradição com os conselhos já referidos, quanto à necessidade de realizar os exercícios às primeiras horas da manhã. De facto, se de um modo geral assim sucedia, aceitava-se que, no caso de exercícios mais violentos, seria mais conveniente efectua-los depois da ingestão de alguns alimentos<sup>88</sup>. No entanto, as restrições evidenciadas no Real Colégio dos Nobres, em relação ao tempo dedicado às actividades físicas, não estavam de acordo com o relevo dado ao assunto na literatura pedagógica compulsada. A contradição aqui detectada era um indicador do desencontro existente entre a teoria e a prática, numa fase confusa de entrecruzamento de perspectivas que se confrontavam e impediam a eficácia das propostas. A incoerência explica, também, a desorganização de um estabelecimento de ensino que, cada vez mais, se encontrava desajustado ao seu tempo.

Entretanto, para além destas questões gerais, a pedagogia tinha um papel cada vez mais influente na definição dos tempos de aprendizagem dos diversos exercícios do corpo. Por exemplo, no âmbito do ensino da dança, um higienista apontava as regras seguintes: «Eu seria pois de parecêr, que se dessem (...) lições de dança por espaço de hum anno; de Inverno, todos os dias; e de Verão, sómente três vêzes cada semâna (...). Estas lições serão de huma hora, e se derão de Inverno, no tempo do recreyo da tarde; e de Verão em os dias destinados ao estudo do Desêño, huma hora antes de se partir para o passêo de tarde (...). Persuado-me, que hum anno bastará para esta prenda, principalmente

havendo o cuidado de procurar de tempos em tempos aos meninos ocasiões de exercitarem o que tiverem aprendido, ora nos passeios, ora n'outras partes.<sup>89</sup> Por sua vez, os primeiros conhecimentos sobre a esgrima podiam adquirir-se, segundo o mesmo higienista, por um período de três meses, ao ritmo de três lições por semana<sup>90</sup>. Embora não se apontassem, em complemento destas recomendações, dados que permitissem esclarecer-nos sobre a orientação definida, não poderá deixar de sublinhar-se o progresso que constituía para a educação do corpo este conjunto de regras.

Também, na mesma linha de racionalização da actividade motora, os exercícios deviam subordinar-se às características dos praticantes, tendo em vista alcançar as aprendizagens mais justas e sem inconvenientes para o desenvolvimento do corpo. De facto, recomendava-se que os exercícios se adaptassem às idades, não devendo exceder nunca, conforme se dizia, «... as forças de quem os põe em practica, nem seja a sua duração tão extensa, que motive fadiga, e cansaço...»<sup>91</sup>, porque de outro modo, em vez de benefícios só podiam causar danos ao organismo. A experiência tinha já demonstrado que os excessos cometidos nas práticas corporais eram responsáveis por várias doenças. Assim, confirmava-se: «Quando o mais fornido Atleta devia uzar de hum aprasivel jogo, ou de hum movimento deleitavel para a dissipação das superfluidades da sua nutrição, então se accinge às lutas com prejuizo da sua vida, e perigo proximo da sua morte»<sup>92</sup>.

A actividade muscular desenvolvida através do exercício era favorável ao aumento de transpiração cutânea, fenómeno que se considerava da maior utilidade para a eliminação da matéria supérflua do organismo. No entanto, se aquela actividade se tornasse exagerada «...logo com igual passo augmenta as recíprocas contraçoens, e relaxaçoens dos musculos. Os solidos se destroem, os liquidos se extravizão, se exhalão, e se inflãmaõ, ou se corrompem»<sup>93</sup>. Afinal, sucedia o contrário do que se pretendia, sempre que os musculos se entregavam a uma actividade demasiado prolongada. Em vez da saúde, progredia o envelhecimento das fibras, os vasos afectavam-se e a pele deixava de ter a humidade necessária à sua conservação<sup>94</sup>.

Então, como definir os limites do exercício, que indicadores respeitar no sentido de evitar a nocividade da actividade muscular? O exercício devia realizar-se segundo alguns «...até que no corpo se excite hum brando suor, ou até que as forças principiem a desfalecer»<sup>95</sup>. Para outros, julgava-se que o aparecimento do suor era um sinal inseguro, dado que, em muitos casos, desde o mais leve movimento, logo se verificava o fenómeno da transpiração. Embora com os perigos de idêntica indefinição, considerava-se que a fadiga experimentada pelo praticante seria o indicador mais adequado<sup>96</sup>.

Para superar as dificuldades resultantes de uma exercitação corporal desajustada às potencialidades dos indivíduos, os mesmos higienistas e

pedagogos que divulgavam a ideia de educação física davam a conhecer alguns dados susceptíveis de favorecer a adaptação do diversos exercícios às diferentes idades do homem. Nesta linha, embora não se esquecendo as tentativas de Francisco de Mello Franco, no sentido de estabelecer paralelismos entre as idades e o desenvolvimento do corpo<sup>97</sup>, seria Almeida Garret, em 1824, que dava informações mais sistemáticas sobre o assunto.

Para A. Garret, a educação do corpo iniciava-se com a própria vida, no ventre das mães. Por esse motivo, as atenções dispensadas ao período da gravidez constituíam os primeiros momentos da educação física. Na primeira fase de desenvolvimento, os jogos eram os exercícios mais adequados à formação geral do corpo, através dos quais logo se procurava implantar hábitos regrados e os rudimentos da educação moral das crianças<sup>98</sup>. Na puerícia e adolescência (entre os 5 e os 16 anos), as crianças podiam então dedicar-se à prática de exercícios mais complexos, os quais se iniciavam pelas suas formas simples (a corrida, a marcha, a luta) e terminavam pela esgrima e equitação, actividades que solicitavam outros rigores técnicos e físicos. Também, a natação não devia ter lugar antes da adolescência, devido às exigências desta prática no domínio orgânico. De facto, «...na adolescência, (...) é que a sufficiente força do corpo ja hade dar lugar a maior exercicio dos membros e a muito do cerebro»<sup>99</sup>.

A necessidade de enquadramento dos novos exercícios, para evitar os defeitos e os excessos da sua prática, e a urgência em alargar os seus benefícios à maioria da população levou os educadores e higienistas a reclamar uma intervenção cada vez mais forte do Estado. Francisco de Mello Franco tomava a iniciativa, em 1791, de lembrar a importância de uma actividade mais firme para combater não só o desinteresse pelos exercícios físicos mas, também, as deficiências verificadas na sua utilização. A este propósito, dizia: «...só ao Estado pertence a resolução destas danosas preocupações, estabelecendo à imitação dos Antigos em todos os Collegios, e também fóra, todas as especies de jogos, com que a mocidade se divertisse, e chegasse a adquirir tal vigor do corpo, e espirito, que a fizesse util a si, e à patria»<sup>100</sup>. Quando Mello Franco fazia esta recomendação, o Real Colégio dos Nobres encontrava-se em funcionamento. Não era pois esta a solução que se preconizava. A irregular actividade deste estabelecimento de ensino e o facto de se orientar para a educação das minorias não podia ser um exemplo a seguir, mas o referido higienista não apresentava alternativas consideráveis.

A grande proposta de uma educação física à escala nacional havia de surgir, em 1823, na obra *Ideas sobre o estabelecimento da Instrução Publica*, de Luiz da Silva Mouzinho de Albuquerque. Não se resiste à transcrição integral do seu projecto: «O desenvolvimento das faculdades físicas do homem, bem que totalmente abandonado no systemas modernos de

educação publica e privada, não influe menos que o desenvolvimento intelectual na sua felicidade e aptidão para os diversos empregos a que possa dedicar-se. He pois do dever do governo formar estabelecimentos gymnasticos, proprios para procurar aos cidadãos o desenvolvimento regular e methodico d'aquellas faculdades.

Em cada freguesia haverá pois hum local destinado aos exercicios gymnasticos, e hum professor para exercitar os cidadãos de toda a profissão e idade, que concorrem ao estabelecimento. O gymnaso estará aberto hum numero determinado de horas em todos os domingos e festas. A carreira, o salto, a luta, a subida por mastros e cordas, a passagem sobre vigas mais ou menos elevadas, o jogo da barra, etc, terão lugar com ordem e disciplina nos gymnasos.

Unir-se-lhes-ha o canto em coro de hymnos destinadso a exaltar o entusiasmo patriotico, o amor da liberdade legal, as virtudes sociais, etc.; estes cantos serão acompanhados de movimentos regulares e compactados, próprios para exercitar com ligeireza graça e flexibilidade os diversos membros.

Em cada cabeça de comarca haverá hum gymnaso normal, aberto igualmente ao publico em dias e horas determinadso, e especialmente consagrado a formar professores para os gymnasos de freguesia. Nestes haverá hum curso theoretico de gymnastica ao alcance de todos os alumnos, e proprio para penetrar os professores do espirito do methodo e das suas vantagens. A natação será hum dos exercicios especialmente recomendados sempre que o local o permita.

O methodo de ensino mutuo deverá ser aplicado ao ensino da gymnastica em todos os estabelecimentos.

Em cada gymnaso, alem das machinas necessarias para os diversos exercicios, haverá as destinadas a remover o risco que póde acompanhá-los»<sup>101</sup>.

Esta proposta constituía, de facto, um marco fundamental no desenvolvimento da ideia de educação física, assinalando-se os seus aspectos essenciais:

- em primeiro lugar, confirmava-se a importância da educação do corpo, em paralelo com a educação intelectual, na formação completa do cidadão, tendo em vista o bem estar e a utilidade da vida futura. Neste sentido, o Estado não podia alhear-se do facto, dando condições para uma prática devidamente orientada, em todos os seus aspectos;
- por outro lado, a distribuição de ginásios e professores por todo o país, sendo embora um projecto ambicioso, demonstrava a abertura de quem o apresentava e colocava um ponto final nas restrições do passado;
- depois, a definição dos horários dos ginásios, o apontamento do método pedagógico mais recomendável na utilização dos exercí-

- cios de ginástica, e a escolha dos materiais apropriados não eram esquecidos, dando maior segurança ao projecto;
- finalmente, a associação do canto aos exercícios demonstrava conhecimentos sobre os mecanismos da educação rítmica, bem como a nível das motivações dos praticantes, impulsionados assim para a acção a partir de um ideal cívico e patriótico.

Embora este projecto não tivesse aplicação imediata transformou-se, de facto, na ideia do futuro, situando a educação física, depois das primeiras experiências e reflexões teóricas, no caminho definitivo da sua implantação em Portugal.

## Notas

<sup>1</sup> Francisco José de Almeida, *Tratado da Educação Fysica dos Meninos, para uso da Nação Portuguesa*, Lisboa, 1791, p. 15.

<sup>2</sup> Francisco de Mello Franco, *Elementos de Hygiene, ou Dictanues Theoreticos, e Praticos para conservar a saude, e prolongar a vida*, 1.ª ed., Lisboa, 1813, p. 79.

<sup>3</sup> Idem, *Medicina Theologica, ou Supplica Humilde, Feita a todos os Senhores Confessores, e Directores, sobre o modo de proceder com seus Penitentes na ementa dos peccados, principalmente da Lascivia, Colera, e Bebedica*, Lisboa, 1794, p. 34.

<sup>4</sup> *Ibidem*, p. 31.

<sup>5</sup> *Ibidem*, pp. 31-32.

<sup>6</sup> Francisco de Mello Franco, *Elementos de Hygiene...*, p. 3.

<sup>7</sup> Idem, *Medicina Theologica...*, p. 139.

<sup>8</sup> *Ibidem*, p. 125.

<sup>9</sup> Francisco José de Almeida, *ob. cit.*, pp. 77-78.

<sup>10</sup> Francisco de Mello Franco, *Medicina Theologica...*, pp. 86-87.

<sup>11</sup> Luiz Paulino da Silva e Azevedo (trad.), *Arte de conservar a saude dos Principes, e das pessoas da primeira qualidade, como também das nossas Religiosas*, Lisboa, 1753, pp. 111-112.

<sup>12</sup> Francisco de Mello Franco, *Tratado...*, p. 95.

<sup>13</sup> Joanna Rousseau Villeneuve, *A Via Vigilante ou Reflexões sobre a Educação dos Meninos, desde a infancia até à adolescência*, Lisboa, 1767, p. 81.

<sup>14</sup> *Ibidem*, pp. 84-85.

<sup>15</sup> Martinho de Mendonça de Pina e de Proença, *Apontamentos para a Educação de hum menino nobre*, Lisboa, 1734, pp. 297-298.

<sup>16</sup> *Ibidem*, p. 300.

<sup>17</sup> Francisco José de Almeida, *ob. cit.*, p. 76.

<sup>18</sup> *Ibidem*.

<sup>19</sup> *Ibidem*, pp. 136-137.

<sup>20</sup> P. Teodoro d'Almeida, *Recreação Filozofica, ou Dialogo sobre a Filozofia Natural, para a instrução de pessoas ansiozas, que não frequentáraõ as aulas*, Lisboa, 1758, p. 407.

<sup>21</sup> Manoel Joaquim Henriques de Paiva, *Aviso ao Povo ou Summario dos Preceitos mais importantes, concernantes à criação das Crianças, às diferentes Profissões e Officios, aos Alimentos e Bebidas, ao Ar, ao Exercicio, ao Somno, aos Vertidos, á Intemperança, á Limpeza, ao Contagio, ás Paixões, ás Evacuações regulares, etc. que se devem observar para prevenir as enfermidades, conservar a saude, prolongar a vida*, Lisboa, 1787, p. 24

<sup>22</sup> Luiz Paulino da Silva e Azevedo (trad.), *ob. cit.*, p. 220.

<sup>23</sup> *Ibidem*, p. 229.

<sup>24</sup> *Ibidem*, pp. 227-228.

- <sup>25</sup> Francisco de Mello Franco, *Tratado...*, p. 7.
- <sup>26</sup> Francisco de Mello Franco, *Tratado...*, p. 2-4.
- <sup>27</sup> Idem, *Elementos de Hygiene...*, p. 234.
- <sup>28</sup> *Ibidem*, p. 235.
- <sup>29</sup> Idem, *Tratado...*, p. 94.
- <sup>30</sup> Idem, *Elementos de Hygiene...*, p. 239.
- <sup>31</sup> *Ibidem*.
- <sup>32</sup> *Ibidem*.
- <sup>33</sup> Francisco José de Almeida, *ob. cit.*, p. 79.
- <sup>34</sup> Francisco de Mello Franco, *Elementos de Hygiene...*, p. 240.
- <sup>35</sup> *Ibidem*.
- <sup>36</sup> João Rosado de Villa-Lobos e Vasconcellos, *O Perfeito Pedagogo na Arte de educar a Mocidade, em que se dão as Regras da Política e Urbanidade Christã, conforme os usos e Costumes de Portugal*, Lisboa, 1782, pp. 277-278.
- <sup>37</sup> Jozé da Sylva da Natividade, *Documentos Agradaveis, Para todo o Genero de pessoas, que quizeram aproveitar-se, e com pouco custo devirtir-se*, Lisboa, 1751, p. 5.
- <sup>38</sup> Francisco José de Almeida, *ob. cit.*, p. 79.
- <sup>39</sup> Francisco de Mello Franco, *Elementos de Hygiene...*, pp. 243-244.
- <sup>40</sup> Luiz Paulino da Silva e Azevedo (Trad.), *ob. cit.*, p. 114.
- <sup>41</sup> Francisco de Mello Franco, *Elementos de Hygiene...*, p. 244.
- <sup>42</sup> *Ibidem*, pp. 241-242.
- <sup>43</sup> João Pedro Xavier do Monte, *O Homem Médico de Si Mesmo, ou Sciencia, e Arte Nova de conservar cada hum a si proprio a saude, e destruir a sua doença*, Lisboa, 1760, p. 119.
- <sup>44</sup> Francisco de Mello Franco, *Elementos de Hygiene...*, p. 243.
- <sup>45</sup> *Ibidem*, p. 239.
- <sup>46</sup> Idem, *Tratado...*, p. 93.
- <sup>47</sup> Conde Leopoldo Berchtold, *Ensaio de vários meios com que se inventa salvar, e conservar a vida dos homens*, Lisboa, 1792, p. 98.
- <sup>48</sup> Francisco de Mello Franco, *Tratado...*, p. 94.
- <sup>49</sup> João Rosado de Villa-Lobos e Vasconcellos, *O Perfeito Pedagogo...*, pp. 155-156.
- <sup>50</sup> *Dissertação sobre a Policia da Nação*, 1784, p. 42v.
- <sup>51</sup> J.-B. da S. L. de Almeida Garret, *ob. cit.*, p. 45.
- <sup>52</sup> Francisco de Mello Franco, *Elementos de Hygiene...*, p. 235.
- <sup>53</sup> Luiz Paulino da Silva e Azevedo, *ob. cit.*, p. 111.
- <sup>54</sup> Francisco de Mello Franco, *Elementos de Hygiene...*, p. 233.
- <sup>55</sup> *Ibidem*, pp. 246-247.
- <sup>56</sup> *Ibidem*, p. 247.
- <sup>57</sup> *Ibidem*, p. 237.
- <sup>58</sup> *Ibidem*.
- <sup>59</sup> *Ibidem*, p. 238.
- <sup>60</sup> *Ibidem*, p. 237. Sobre o mesmo assunto, tinha Luiz Paulino da Silva e Azevedo a opinião seguinte: «He verdade que o andar a cavallo póde ter incommodidades grandes, porque se houverem as menores disposiçoeis para a gotta, ou para a pedra, ou para outra qualquer queixa da bexiga, he nocivo o montar muitas vezes a cavallo... Tambem se diz que póde concorrer muito para a impotencia aquelle frequente, e violento movimento dos rins, e dos vazos spermaticos, o que tambem produz muitas vezes gonorrhœas...» (*ob. cit.*, pp. 118-119).
- <sup>61</sup> Martinho de Mendonça de Pina e de Proença, *ob. cit.*, p. 321.
- <sup>62</sup> Francisco de Mello Franco, *Tratado...*, p. 94.
- <sup>63</sup> *Ibidem*, pp. 94-95.
- <sup>64</sup> João Rosado de Villa-Lobos e Vasconcellos, *O Perfeito Pedagogo...*, pp. 185-186.
- <sup>65</sup> *Ibidem*, pp. 283-284.
- <sup>66</sup> *Ibidem*, p. 284.
- <sup>67</sup> *Ibidem*, p. 283.

- <sup>68</sup> Luiz Paulo da Silva e Azevedo, *ob. cit.*, p. 113.
- <sup>69</sup> *Ibidem*.
- <sup>70</sup> *Ibidem*, p. 115.
- <sup>71</sup> *Ibidem*, p. 116.
- <sup>72</sup> *Ibidem*, p. 122.
- <sup>73</sup> Manuela Hasse, «A educação física no Real Collegio dos Nobres de Lisboa (1761-1837)», *Ludens*, vol. 5, n.º 4, Jul./Set., 1981, pp. 21-28.
- <sup>74</sup> Francisco de Mello Franco, *Tratado...*, p. 91.
- <sup>75</sup> Francisco José de Almeida, *ob. cit.*, p. 77.
- <sup>76</sup> *Ibidem*.
- <sup>77</sup> *Ibidem*, p. 137.
- <sup>78</sup> Luiz Carlos de Moniz Barreto (trad.), *Tratado da educação física e moral dos meninos de ambos os sexos*, Lisboa, 1787, p. 151.
- <sup>79</sup> *Ibidem*, p. 311.
- <sup>80</sup> «Reflexões sobre a educação extrahidas de hum discurso de Mr. de la Metherie», *Jornal encyclopedico*, Novembro, 1791, p. 184.
- <sup>81</sup> Francisco de Mello Franco, *Elementos de Hygiene...*, p. 241.
- <sup>82</sup> Idem, *Medicina Theologica...*, p. 131.
- <sup>83</sup> *Ibidem*.
- <sup>84</sup> Idem, *Elementos de Hygiene...*, p. 242.
- <sup>85</sup> Francisco José de Almeida, *ob. cit.*, p. 77.
- <sup>86</sup> Francisco de Mello Franco, *Tratado...*, p. 99.
- <sup>87</sup> *Estatutos do Collegio Real de Nobres da Corte e Cidade de Lisboa*, Lisboa, 1761.
- <sup>88</sup> Francisco de Mello Franco, *Elementos de Hygiene...*, p. 252.
- <sup>89</sup> Luiz Carlos de Moniz Barreto (trad.), *ob. cit.*, p. 195.
- <sup>90</sup> *Ibidem*, p. 196.
- <sup>91</sup> Francisco de Mello Franco, *Elementos de Hygiene...*, p. 235.
- <sup>92</sup> João Xavier do Monte, *ob. cit.*, p. 33.
- <sup>93</sup> *Ibidem*, p. 72.
- <sup>94</sup> *Ibidem*, p. 121.
- <sup>95</sup> *Ibidem*, p. 112.
- <sup>96</sup> Francisco de Mello Franco, *Elementos de Hygiene...*, p. 252.
- <sup>97</sup> *Ibidem*, pp. 8-10. Este higienista definia os seguintes períodos de desenvolvimento: infância, puberdade, idade viril e idade senil. As partes do corpo que mais cresciam nos três primeiros períodos eram, respectivamente, a cabeça, o tronco e os órgãos abdominais.
- <sup>98</sup> J.-B. da S. L. de Almeida Garret, *Da Educação*, Londres, 1829, pp. 73-74.
- <sup>99</sup> *Ibidem*, p. 208.
- <sup>100</sup> Francisco de Mello Franco, *Tratado...*, p. 96.
- <sup>101</sup> Luiz da Silva Mouzinho de Albuquerque, *Ideas sobre o estabelecimento da Instrucção Publica*, Paris, 1823, pp. 39-40.