

QUALIDADE DE VIDA E EXERCÍCIOS FÍSICOS: EM BUSCA DE UMA ESPIRITUALIDADE DO CUIDADO DO CORPO*



Roberto Nentwig**

Resumo: *este artigo procura, sob a ótica de uma espiritualidade integradora, relacionar a teologia do corpo e os exercícios físicos. A reflexão parte da revalorização do corpo nos tempos atuais, identificando que houve no passado a carência de uma mensagem positiva sobre este tema. O texto aborda o cuidado como dimensão da espiritualidade e da ética, bem como algumas dimensões importantes neste âmbito de pensamento: o corpo em sua relação com a oração e a mística, a ascese, as relações humanas, a felicidade e, por fim, a debilidade corpórea em sua relação com a escatologia. Considerando o modo de pensar contemporâneo, nesta relação espiritualidade, corpo e exercícios físicos, transparecem resgates importantes a serem feitos pelo cristianismo, bem como ambiguidades latentes.*

Palavras-chave: *Espiritualidade. Exercícios Físicos. Qualidade de Vida. Corpo.*

Este artigo está alicerçado sob a ótica de uma religião integradora, ou seja, uma experiência de interconexão global da existência humana. É isso que podemos chamar de ‘religião’, considerando sua etimologia (*religare*, do latim). É preciso religar as partes aparentemente dicotomizadas, religação da pessoa com o eu íntimo, com a natureza, com os outros e com Deus. Diante de tantas experiências de desintegração e fragmentação latentes, aquelas que deixam a pessoa humana entregue à vulnerabilidade, faz necessário insistir no papel integrador da espiritualidade.

Jesus propõe uma espiritualidade integradora, ao ampliar os lugares do encontro com Deus. Ao propor o culto “em espírito e verdade” no diálogo com a Samaritana (Jo 4,21-24), Jesus relativiza o templo: liberta-nos das devoções, dando ênfase

* Recebido em: 22.11.2018. Aprovado em: 19.12.2018.

** Doutor em Teologia (PUC-Rio). Docente universitário (PUC-PR, Studium Theologicum, Uninter-EAD). Reitor do Seminário Filosófico Bom Pastor e diretor do Instituto Discípulos de Emaús (Curitiba). *E-mail:* beto.catequese@gmail.com

se para uma vida orante que se traduz por um crente de coração aberto a Deus. Há uma ‘profanização’, ou seja, torna os lugares profanos dignos, realiza uma santificação de toda a existência humana. Não há, neste sentido, uma ruptura entre as coisas ditas ‘divinas’ e as coisas ‘do mundo’, pois o século é uma abertura para uma experiência do sagrado.

Um dos caminhos muito explorado pela teologia hodierna para resgatar esta espiritualidade integradora e ‘profana’ é o resgate da teologia do corpo. No cotidiano da vida encontramos a Deus, sobretudo no templo santo do corpo. No corpo do irmão sofrido, nos corpos da comunidade, no próprio corpo, templo do Espírito. Seguindo esta linha, o objetivo deste artigo é tratar de uma das dimensões profanas do corpo – o seu cuidado e os exercícios físicos.¹

Nosso intuito é apresentar um itinerário do corpo, contemplado algumas dimensões importantes que se abrem para legitimar a espiritualidade, procurando unir a dimensão do cuidado, sob o fio condutor dos exercícios físicos. Trataremos do corpo ascético, místico, relacional, feliz e débil. Nossa premissa considera que o corpo em movimento tem os seus mistérios, pois existe nele um sentido a ser explorado, sobretudo quando pensamos a pessoa nos horizontes de felicidade e destino. Iniciamos o nosso itinerário tratando do tema do cuidado, considerando a controvérsia que se coloca diante do tema da corporeidade na história do pensamento ocidental.

O CORPO: DESPREZADO, LEGITIMADO E CUIDADO

É bem verdade que a antiguidade foi o tempo de corpos atléticos dos estádios, de corpos lutadores dos gladiadores, de corpos ideais de beleza e perfeição do imaginário estético das esculturas. Mas não podemos desconsiderar que o corpo foi castigado por Platão e por pensadores gregos, designado como uma prisão da alma, como um limite que impediria o alcance do Uno. Na idade média, o corpo pagaria penitências, sofreria mortificações, vestiria cintos de castidade, queimaria nas fogueiras e definharia nas pestes. O corpo seria asceta, eremita, frade, quaresmal, penitente, sofrido no meio do vale de lágrimas, lacrimoso e gemente. Segundo Castillo (2010, p. 193-209), ao longo dos séculos, o dualismo, revestido de puritanismo rondou a espiritualidade e a moral cristã, apregoando o domínio do prazer, o desprezo corpóreo e uma visão negativa em relação ao mundo material (CASTILLO, 2010, p. 193-209).

A modernidade reinventaria o corpo. Nietzsche, importantíssimo representante deste ‘novo logos’, indaga se a filosofia não teria sido uma exegese do corpo. O pensamento filosófico passou do *Zôon logikon* helênico para o *cogito, ergo sum* de Descartes, sucedido pelo *Leib bin ich* nietzschiano. Nietzsche é o anti-Platão ao realizar uma inversão de valores: se Platão pede a renúncia ao corpóreo, agora o ser humano é entendido a partir de seu corpo biológico (FAMERÉE, 2009, p. 20). Tal emancipação não veio sem contradições. É verdade que o corpo renasceu das cinzas como Fênix: foi desportista dos clubes, cavalheiro de smoking, atleta olímpico, aristocrata. Mas, ao mesmo tempo, o

corpo foi massa de trabalho nas fábricas, ideal ariano nazista, símbolo de desejo erótico masculino, de xenofobia e racismo contra negros (BENTO, 2006, p. 175-178)

O corpo renasce, é verdade. Na crise da modernidade está mais vivo do que nunca. Agora o corpo é belo, jovem, malhado, maquiado, vestido pela moda, objeto das cirurgias estéticas e das dietas. Supervaloriza-se o esteticismo, a alimentação, os exercícios físicos, o esporte. Ninguém quer se sentir mal em seu corpo, afinal. O envelhecimento, o encaminhamento para a morte, são eclipsados como se o corpo pudesse ser sempre belo e jovem, como se os padrões publicitários fossem aplicáveis para todas as pessoas. Chegamos à projeção de um corpo irreal e narcísico (LACROIX, 2009, p. 43-44).

Em decorrência da idealização do corpo, agora pedimos o seu silêncio: “que seja belo, mas se mantenha calado!” Os medicamentos tendem a apaziguar qualquer dor física e emocional sem que seja permitido ouvir as vozes carnis. Cala-se o corpo animal, ignora-se a sua própria natureza. É proibido a ele exalar odores, transpirar. Que o corpo não tenha pelos, sangramentos menstruais, rugas ou gorduras. Eis a profanidade do corpo: sua sacralidade se esvai, sua relação com o absoluto desaparece (LACROIX, 2009, p. 44-47). Dizemos com facilidade que nossa cultura enfatiza o cultivo do corpo, mas na verdade, o que acontece é a sua redução objetal, pois se faz dele um mero utensílio, um instrumento a serviço de interesses econômicos.

Diante deste contexto de valorização do corpo, como fica a espiritualidade cristã? É preciso reconhecer que há uma carência de uma mensagem positiva ao longo da história, pois uma espiritualização severa ajudou a disseminar a reticência sobre o corpo. Há um déficit antropológico que precisa ser resgatado. A pesquisa teológica recente tem avançado consideravelmente, recolocando o corpo como lugar teológico. “O tema da corporeidade, como interpretada pela Escritura cristã, poderia bastar para construir a inteligibilidade de toda a mensagem cristã” (GESCHÉ, 2009, p. 65). Se o tema do corpo fora controverso ao longo da história, é agora legitimado pela teologia cristã, que insiste em lutar contra dualismos latentes.

É a partir deste referencial de resgate do lugar do corpo na história cristã que afirmamos a existência de uma dimensão espiritual presente na prática dos exercícios físicos. Positivado pela atual teologia, o ‘corpo feliz’ está inserido no contexto da qualidade de vida. Assim, a prática de hábitos saudáveis, incluindo os exercícios físicos regulares, pode ser considerada uma tarefa cristã no âmbito da ética, pois cuidar do corpo é cuidar da própria vida, dom de Deus. O corpo é obra do Criador e templo do Espírito Santo (1Co 3,16-17; 6,19-20). Quem se descuida do corpo, descuida-se da vida humana, por outro lado, quem dirige sua atenção ao cuidado da corporeidade, entendida como dom, segue o mandato do criador que nos ordenou o cultivo do jardim (Gn 2,15). O jardim é toda a criação, e cada pessoa humana com seu corpo faz parte dela, sendo também objeto do cultivo, no âmbito da corresponsabilidade partilhada com o Senhor. É tão radical este imperativo do cuidado corpóreo, que o grau

ético e espiritual de uma sociedade pode ser medido pelo modo como as práticas humanas tratam os corpos (BENTO, 2006, p. 179).

Diante do sedentarismo ainda majoritário, não seria salutar anunciar como parte da mensagem o cuidado pelo corpo? A resposta parece ser óbvia. Justificar o desleixo do cuidado pode estar associado a um não entendimento da globalidade antropológica, que considera a pessoa em todas as dimensões, sem espiritualidades reducionistas. Cuidar do corpo insere-se no campo da ética e da espiritualidade.

A Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios de 2015, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), aponta que 60% dos brasileiros com mais de 15 anos não praticam exercícios físicos (IBGE, 2015, online). Por outro lado, a prática de exercícios físicos regulares, em intensidades moderadas, de forma contínua ou acumulada, mesmo não promovendo mudanças nos níveis de aptidão física, tem se mostrado benéfica na promoção da saúde e qualidade de vida: redução do risco do desenvolvimento de diversas doenças crônicas, muitas das quais são as principais causas de morte prematura e dependência funcional. As demandas e o contexto da vida nas grandes cidades propiciam pouca oportunidade para o envolvimento neste sentido. Seria melhor, se o lazer não fosse também sedentário e o dia a dia não fosse uma coleção de comportamentos agressivos danosos à saúde, como se constata (NAHAS, 1997, p. 21-27).

O cuidado do corpo denota a espiritualidade em cada uma de suas dimensões. Veremos na sequência algumas delas, a começar pela relação do corpo com a oração, o que chamaremos aqui de ‘corpo místico’.

O Corpo Místico

Chamamos aqui de ‘corpo místico’, sem polemizar a questão terminológica, o corpo em sua potencialidade orante. Neste âmbito, inicialmente, é preciso considerar que os gestos corporais são expressões que integram o ser em sua relação intersubjetiva que busca o acesso a Deus, a princípio inefável. Uma liturgia ou oração em sua plenitude não se realiza apenas pela escuta fria, por uma interioridade sem expressão sensível, sem o envolvimento corpóreo, sem o corpo em movimento. Nas palavras de Rubem Alves (1982, p. 9), é preciso perceber o sagrado como:

[...] um poema do corpo, o corpo orando, o corpo dizendo as suas esperanças, falando sobre o seu medo de morrer, sua ânsia de imortalidade, apontando para utopias, espadas transformadas em arados, lanças fundidas em podadeiras... Por meio desta fala os corpos se dão as mãos, se fundem num abraço de amor e se sustentam para resistir e para caminhar.

Neste sentido, podemos dizer que os exercícios físicos contêm uma dimensão espiritual quando entendidos como arte. Como a música e a poesia, o exercício ativo

cria uma estética para a transcendência e a libertação do corpo: gera beleza, equilíbrio, harmonia. Possibilita ao ser a autoexpressão, pela qual se transmite ideias, sensações e sentimentos, produzindo a capacidade de retirar de nosso interior aquilo que pode ser materializado como atos simbólicos: sonhos, desejos, angústias, aspirações.

Os exercícios físicos colocam o corpo em movimento. Numa abordagem tradicional, a educação física estudava o movimento humano, mas agora deve reconhecer que este movimento exprime uma ação intencional, não se tratando de um movimento ao acaso (MOREIRA *et al.*, 2005, p. 145-146). Não nos movemos sem direção alguma, há no movimento um *telos*. Neste sentido, os exercícios podem significar muitas coisas possuidoras de finalidades: busca de bem-estar e saúde, caminho de perda de calorias, lazer, trabalho atlético que busca ultrapassar limites. Mas, igualmente, podemos atribuir aos exercícios um sentido espiritual, considerando-os movimentos simbólicos. Então, não há apenas um corpo, mas um corpo simbólico, ou melhor, um corpo em movimento simbólico. Sua expressão é uma arte.

O ato de respirar significa encher o pulmão do hálito divino, da força que nos anima, sinal de que somos habitados por seu espírito (= sopro: Jo 20,22). O ato de subir significa ir de encontro a Deus, lembrando que Jesus mesmo subiu na montanha para orar (Mt 14,23) e para se transfigurar (Mt 17,1-2; Lc 9,28-29); é comum falarmos de nossa subida aos céus. O ato de caminhar é a atitude peregrina do Povo de Deus (Sl 119,19). O evangelho dá grande importância a esta atitude corporal: Jesus caminhava com os seus discípulos para Jerusalém (Lc 9,51) e caminhou até o Calvário (Lc 23,26-27). Os discípulos de Emaús caminhavam desorientados, até reconhecerem o Senhor na fração do Pão, o que trouxe à sua caminhada nova direção, novo sentido (Lc 24,13.31-33). O ato de correr aparece como atitude de Maria que, por sua vez, partiu “apressadamente” para encontrar sua parenta Isabel a fim de ajudá-la e anunciá-la a Boa Nova (Lc 1,39); o discípulo amado e Pedro correram até o Sepulcro, mas o primeiro correu mais depressa, simbolizando a corrida de quem ama e quer testemunhar a novidade esperada (Jo 20,4). Existem outros tantos movimentos na história da salvação que correspondem aos exercícios: lutar, inclinar, descansar, segurar, gritar... Importa, pois, perceber a mistagogia dos movimentos. Saber que no cotidiano e em momentos pontuais, como quando nos exercitamos, existem movimentos que podem ser ressignificados como lugares de encontro com Deus.

Os exercícios físicos, neste sentido, podem influenciar em muitas atitudes vitais, em nossa vida no Espírito. Os aspectos da espiritualidade são também dimensões da vida interior exteriorizados por corpos que se deixam trabalhar, que se deixam moldar (WEIL; TOMPAKOW, 2015, p. 263-265). Importa, pois, criar novas disposições corpóreas que nos ajudam a melhor realizar a autoexpressão do corpo com sentido místico: autoestima, confiança, disposição, alegria, ímpeto, energia etc. Um corpo ativo poderá expressar o sentido mais profundo do ser que busca a Deus – o corpo como caminho para Deus. Um corpo

que não fica jogado à beira do caminho como estava o cego Bartimeu, mas se levanta pela fé, deixando para trás a mediocridade mendicante (Mc 10,46-52).

Outro aspecto interessante a ser considerado são as técnicas orientais que auxiliam no relaxamento e na concentração. Já é constatada a relação entre meditação e saúde física-mental. A meditação concede muitos benefícios: baixa a pressão arterial, reduz as dores, melhora o tempo de reação muscular, relaxa o diafragma e também os órgãos internos, aumenta a capacidade pulmonar, reduz a ansiedade e o stress, aumenta a capacidade de reconhecimento de padrões comportamentais compulsivos, confere uma ligação maior com a vida, produz bem-estar (DAVICH, 2006, p. 29-33).

As técnicas de meditação são bem-vindas, como preâmbulos úteis para frutuosa concentração. Como estamos, de modo geral, dispersos, alguns exercícios podem ser muito interessantes para que a mente se concentre - entrar em sintonia com o centro da existência. Deste modo, os ruídos que causam distração são relativizados, fazendo-nos focar a atenção na beleza do que será realizado. Nesta linha, cabe destacar a difundida prática do *Mindfulness*: o termo do inglês pode ser traduzido por “atenção plena”. As práticas meditativas que fazem parte desta técnica procuram fazer com que a pessoa esteja focada no presente, reduzindo a ansiedade pelo futuro ou os ressentimentos e preocupações provenientes do passado (DEMARZO; CAMPAYO, 2015).

Interessante observar que as técnicas de meditação em geral se utilizam da respiração. O ato de respirar não é somente técnica de concentração, mas é também o modo simbólico de fazer a experiência de Deus, considerando que a espiritualidade cristã se liga muito fortemente com o ato de respirar, como prenuncia o título de um artigo: “Vejo sua fé em seu modo de respirar” (BÉTHUME, 2009). Nossa serenidade ou nossa agitação se manifestam igualmente pela intensidade e velocidade de nossa respiração.

Neste sentido, qual seria a relação com os exercícios físicos? Aqui é preciso considerar que o controle da respiração e a atenção plena são caminhos que produzem benefícios físicos, mentais e espirituais. Os profissionais da educação física costumam dizer: “concentre-se, coloque a força no abdômen para ter sustentação”, “perceba-se, tome consciência dos seus movimentos”, “respire profundamente”, “ao alongar, solte o ar dos pulmões”. Isso porque os exercícios são alicerçados a uma predisposição mental que envolve autopercepção e vontade, sendo a respiração fundamental neste processo: o fluxo do oxigênio no sangue é muito importante, eliminando o gás carbônico e purificando os teores sanguíneos.

Os exercícios físicos são, portanto, geradores de pré-disposições espirituais: concentração, autopercepção e respiração são atitudes de qualificação espiritual. É preciso educar-se na arte de respirar, o que pode ser bem aplicado para bons rendimentos nos exercícios físicos, mas também em outros âmbitos da existência. Respirar bem, uma atitude tão presente nos exercícios físicos, ajuda a orar e a criar pessoas com atenção e com a consciência simbólica de sua altivez, decorrente da certeza de que Deus é que nos enche de vida a cada suspiro da existência.

O Corpo Ascético

O corpo está altamente conectado com a ascese cristã e, esta última, com os exercícios físicos. Tais relações, em nível simbólico, são expressas pelo apóstolo Paulo:

Não sabeis vós que os que correm no estádio, todos, na verdade, correm, mas um só é que recebe o prêmio? Correi de tal maneira que o alcanceis. E todo aquele que luta, exerce domínio próprio em todas as coisas; ora, eles o fazem para alcançar uma coroa corruptível, nós, porém, uma incorruptível. Pois eu assim corro, não como indeciso; assim combato, não como batendo no ar. Antes submeto o meu corpo, e o reduzo à submissão, para que, depois de pregar a outros, eu mesmo não venha a ficar reprovado (1Co 9,24-27).

São Paulo diz submeter o seu corpo como um atleta, fala das exigências da vida cristã, da luta para que o testemunho de evangelizador não caia por terra. É importante cuidar com a tendência pelagiana² que nos induz a uma ética do mero esforço pessoal, sem contar com a graça. O cristianismo não é um exercício ascético de tom estoico. São Paulo nos dá fundamento para que aconteça uma verdadeira ascese, aquela que não se martiriza por alguma afeição à dor, ao sacrifício, mas aquela ascese que faz o cristão abraçar a cruz do discipulado, acolhendo com verdade as exigências do amor. Pois, para que não tenhamos uma religião desumana, é preciso reconhecer que o único sofrimento cabível é aquele que provém da luta contra o sofrimento, em prol da vida (CASTILLO, 2015, p. 483). É neste sentido que podemos admitir com São Paulo que trazemos “as marcas do crucificado em nosso corpo”, pois tal premissa faz com que nele se manifeste a vida de Cristo (2Co 4,10).

Os exercícios físicos são expressões simbólicas da ascese. Um dos slogans do nosso tempo – *no pain, no gain* - denota bem o significado da ‘mística’ do fitness: sem luta árdua, disciplina, dor, sacrifício ou renúncia não se consegue o resultado esperado. Poderíamos fazer um paralelo imediato com a vida cristã. Afinal, o cristianismo não pode ser entendido como o caminho de uma falsa humildade, que, por vezes, conduz religiosos a uma vida medíocre, fraca, sem altivez ou pujança.

Hoje se fala de ‘resiliência’: do latim, *relisire*, significa “saltar para trás”, “voltar ao estado natural”. Trata-se de um estado de certa serenidade e invulnerabilidade diante de situações de sofrimento. A resiliência é a capacidade de suportar os conflitos e superá-los. Hoje a psicologia, ao invés de apenas focar nas patologias, está inclinada a trabalhar com as possibilidades de resiliência, ou seja, processos sociais e intrapsíquicos que gerem vitalidade frente às pressões existenciais (PESSINI, 2010, p. 141-142). Nesta linha, os exercícios entram em cena, com indispensabilidade. São eles, com frequência, indicados como produtores de resiliência, pois trabalham a superação dos limites e trazem benefícios emocionais que são altamente eficazes no combate das doenças

psíquicas (CEVADA *et al.*, 2012, p. 85-89). A espiritualidade cristã aparece inter-relacionada aqui com a psicologia e com os exercícios físicos. A resiliência efetiva que dá condições para se abraçar a cruz de Cristo é produto de uma série de fatores que agem para o mesmo objetivo. Treinar o corpo é treinar a vida espiritual, sem dualismos.

Outro aspecto que se considera no âmbito da ascese é a sobriedade. As regras de equilíbrio evitam que o excesso do prazer seja destrutivo, ferindo a pessoa e suas relações humanas. Aqui o cristianismo se aproxima da ética estoica em seu anúncio pela moderação, que seguiu a máxima aristotélica que já fazia frente à prática dionísica do hedonismo: *in medio stat virtus* (LIBÂNIO, 2015, p. 63-64). Os exercícios penitenciais e quaresmais seguem esta linha da renúncia. São práticas, antes de mais nada simbólicas, que ajudam a pessoa a simbolizar a experiência da dor e a experiência de sua própria finitude. Por outro lado, são também uma espécie de treinamento para uma vida sem demasiada abundância, o que traria escravidão dos prazeres. Na lista de obras da carne de São Paulo estão as glotonarias e as bebedeiras (Gl 5,19-21). Obviamente tais recomendações não podem cair no extremo de uma demonização do prazer, como por vezes parece ficar mais evidente do que o sentido positivo da ascese. Não se pode ignorar que o próprio Senhor foi chamado de “glutão e beberrão” (Mt 11,19).

No universo fitness, a sobriedade é altamente recomendada. Tal caminho exige o equilíbrio na prática de exercícios físicos, bem como na atitude comedida na alimentação, associada ao sono. É bem divulgado que este tripé é a base da qualidade de vida (TÚLIO DE MELLO *et al.*, 2005, p. 203-207). Os exercícios físicos, assim como os exercícios espirituais, são promotores de resiliência e também se desenvolvem a partir de uma cultura de moderação. Uma vida perseverante e equilibrada é uma vida feliz.

O Corpo Relacional

Na vida cristã, não seria autêntico apenas falar de um corpo, mas de corpos, pois a comunhão dos corpos é uma meta comunitária e escatológica – deseja-se a união em um só corpo (1Co 12,12-14). Em que medida os corpos em movimento, submetidos aos exercícios, expressam a dimensão relacional da espiritualidade cristã?

Os exercícios físicos não são atos individuais. Constantemente vemos o aspecto relacional e corporativo associado à prática de atividades: amigos que se reúnem semanalmente para jogar futebol, grupos de ciclistas, turmas de dança, etc. É verdade que se criou a cultura do *personal training* para se aumentar os resultados dentro de um programa de atividades individualizado. Mesmo assim, gera-se interatividade entre o instrutor e o educando. Sendo o corpo uma mediação simbólica e intersubjetiva, o vínculo entre corporeidade e a alteridade é automático.

No horizonte do lúdico, a interatividade entre as pessoas acontece mais facilmente. Pensemos nas dinâmicas grupais para ‘quebrar o gelo’. Quando existe o lúdi-

co e a relação, qualquer atividade fica mais prazerosa. Neste sentido, mudanças importantes vêm acontecendo nas academias nos âmbitos da organização, ambiente e profissionais. Como são espaços de convívio por excelência, a diversão e o entretenimento ganham importância cada vez maior.

Neste sentido, não é necessário se estender em palavras para justificar a dimensão comunitária da espiritualidade cristã fundada, sobretudo, nas relações trinitárias e na mensagem de fraternidade anunciada por Jesus. O papa Francisco fala de “relações novas geradas por Cristo” defendendo a “mística de viver juntos”. No mundo marcado pelo isolamento da própria privacidade, o cristão deverá enfrentar o “risco do encontro do rosto do outro” (FRANCISCO, 2013, n. 87-92). Na atual cultura, nem sempre o outro é visto como um convite à comunhão. Em que medida os espaços esportivos e lúdicos são lugares de verdadeiros vínculos? Seriam espaços de inclusão e de geração de fraternidade?

Aqui se insere um grito profético contrário à propagação de espiritualidades do bem-estar, justificadoras do individualismo, de ambientes que preferem ‘livrar-se dos outros’, ao invés de integrá-los. É preciso estar atento às ambiguidades da sociedade que, ao mesmo tempo em que prega o bem-estar e a qualidade de vida, não cessa de criar métodos de exclusão dos corpos. Neste sentido, lembremos de que não são todos os corpos que têm o mesmo acesso, nem todos estão na rede de consumidores, e já de antemão esta redução da pessoa a um mero consumidor já se configura como diabólica. Nem todas as pessoas dispõem de espaço, dinheiro e tempo para cuidar de sua saúde física. Por vezes, as academias são lugares de exclusão ou de intensificação de narcisismos regados de vaidade. Por vezes, as academias e espaços desportivos são edificados a partir de uma imagem mercadológica que os configuram como espaços dos corpos bonitos de pessoas com poder aquisitivo, onde as pessoas são simplesmente reduzidas a um objeto de conotação sexual.

É preciso também considerar o individualismo de nossa sociedade, como critica Bauman. Segundo o autor, existe uma tendência de que as pessoas fiquem voltadas ao seu próprio mundo, carecendo de instituições que fortaleçam os laços sociais. Quando os indivíduos de nossa sociedade buscam os templos de consumo (poderíamos aqui incluir os shoppings e também as academias), nem sempre há verdadeira e profunda relação humana, mas apenas “o sentimento reconfortante de pertencer – a impressão de fazer parte de uma comunidade” (BAUMAN, 2001, p. 116).

Uma espiritualidade cristã sábia se desenvolve dentro de um espaço de gratuidade. Neste âmbito as relações são simétricas, supera-se o exercício do poder subjugante e as desigualdades. Mesmo que os espaços de exercícios físicos não sejam lugares de uma verdadeira comunidade, pode-se ter o referencial fraterno da partilha como uma meta. Aqui estaria uma oportunidade para que os cristãos realizassem sua missão na sociedade. Proprietários de academias e de espaços de lazer, bem como educadores físicos são vocacionados pela força de seu batismo, a promoverem a comunhão, inclusão e vida feliz. Não poderíamos deixar de lado a responsabilidade do poder público. Nesta linha, ao

tratar do tema da pastoral urbana, o Documento de Aparecida fala de serviços eclesiais inseridos em novos espaços: “serviços especiais que respondam às atividades próprias da cidade: trabalho, descanso, esportes, turismo, arte etc.” (CELAM, DAp 518m).

As atividades do âmbito fitness são feitas em comum, por pessoas que possuem a mesma intencionalidade, partilham interesses, espaços. O cristão consciente de sua espiritualidade autenticamente cristã tem a oportunidade de fazer atividades no horizonte da experiência gozosa, e isso somente será eficaz se for realizado no convívio feliz. O que se espera não é o exercício narcísico de um corpo, mas o encontro de corpos numa mesma sinergia, corpos relacionais e espiritualizados.

O Corpo Feliz

Aqui procuramos abordar a relação dos exercícios físicos com a felicidade. Porém, antes é necessário resgatar o tema da felicidade no horizonte cristão. Certamente, ninguém discorda de que a religião é um caminho de felicidade, porém a relação entre vida feliz e vida cristã foi, por vezes, comprometida na pregação eclesial ao longo da história. É comum ainda hoje associarmos Deus ao sofrimento, a religião às obrigações e penas por pecados cometidos. É digna a menção de certa irreconciliação da religião cristã com o prazer, fruto de um dualismo latente ao longo dos séculos, como já mencionamos acima. Diante desta realidade, o mundo contemporâneo exige uma imagem de Deus reconciliada com a alegria de seus filhos, o Deus da felicidade.

É preciso ter em conta que Deus que nos quer verdadeiramente humanos e plenos (CASTILLO, 2012, p. 61). Se este é seu desejo, não estaria o Senhor pronto a todo momento a nos condenar, a nos encher de obrigações e culpas. Sobre a questão do prazer e do deleite, o Evangelho está cheio de exemplos, trazendo-nos uma prática de Jesus voltada ao fruir da vida, inserida na laicidade da existência. Lembremos de que Jesus foi pejorativamente chamado de “glutão e bebedor” (Mt 11,19). Não era, portanto, ele um asceta do deserto, mas alguém presente no cotidiano da vida, sem se esquivar da geografia da festa.

É neste sentido que os exercícios físicos tocam a experiência cristã. Também eles são caminhos de felicidade, quando associamo-los à qualidade de vida. Além disso, os exercícios encontram-se no horizonte da graça. Quando se supera a obrigação que se orienta dentro do mundo da mera austeridade exigente, é possível suspender o tempo, o *cronos*. Surge oportunidade para a experiência do *kairós*, quando a existência via além do metódico e das obrigações funcionais, e surge a festa, a partilha, o afeto, o bem-estar de cada gota de suor, de cada respiração. Eis uma vida no espírito, uma vida no corpo ativo, estético e feliz. A dimensão kairológica da existência acontece quando a pessoa pode se sentir verdadeiramente humana:

O desporto é um parceiro, um local e um espaço onde o corpo é interlocutor permanente; quando o corpo tem voz e fala com sua carne, com seus músculos,

com seus ossos, com suas vísceras e com o seu sangue; onde é fulgurante a presença do corpo para cada um e do corpo para si mesmo; onde se aprende a olhar para o corpo e a perceber e sentir que ele não está a mais, que não é uma paixão inútil; onde saboreamos o gosto carnal, intenso e quente, de nos sentirmos humanos (BENTO, 2006, p. 164).

Por outro lado, não podemos ocultar uma ambiguidade importante. Se o cristianismo progride em sua reconciliação com a felicidade, a sociedade contemporânea, que surge como crise da modernidade, apregoa o prazer em estreita ligação com a felicidade. Neste sentido, o tão anunciado ‘bem-estar físico’ pode facilmente estar conectado a um hedonismo que mascara a verdadeira felicidade. Na sequência, são apresentados alguns questionamentos que ajudam a elucidar esta ambiguidade que envolve qualidade de vida (que inclui a prática de exercícios) e a felicidade.

‘Ser feliz em uma sociedade sem descanso?’ “Como fazer as mesmas atividades com a metade do tempo: dobre sua capacidade para realizar tarefas. clique aqui!” Anúncios como este estão nas redes sociais e corroboram com esta sociedade da produtividade eficientista. Por que precisamos fazer tudo mais depressa? Por que se orgulhar em ter mais tempo para realizar tarefas? Os alemães reivindicam menos horas de jornada de trabalho, para terem mais acesso ao tempo livre.

Nesta linha, o sociólogo De Masi (2000) defende que o trabalho deveria focar na produtividade eficiente, sem deixar de lado elementos importantes da existência como o saber e a melhor distribuição do tempo. Seu livro *O Ócio Criativo*, de ampla divulgação, não é uma apologia à preguiça, mas defende que as obrigações laborais não podem ocupar tamanho espaço na vida que leve a pessoa a uma espécie de escravidão. Segundo o autor, existe uma idolatria do trabalho e da competitividade, levando os trabalhadores ao stress que se liga às obrigações chatas. Sua proposta é a combinação entre trabalho, estudo e lazer. A vida ideal, segundo ele, deveria dividir o tempo entre o cuidado de si mesmo (incluindo o estudo e os exercícios físicos), o relacionamento com parentes e amigos e a dedicação à coletividade (contribuição com a vida da sociedade) (DE MASI, 2000). Embora a ideia de De Masi seja inspiradora, parece não haver tempo para isso. Nesta linha, defende o escritor Timothy Ferris que a carga horária de trabalho é insana, não possibilitando muito tempo livre. Ao escrever seu *best-seller*, em 2008, nos dá o alento do prenuncio de um futuro onde trabalharemos menos e melhor, podendo reservar o tempo que sobra para realizar o que você quiser (FERRISS, 2008). Enfim, a mesma sociedade que prega o bem-estar, também diminui o tempo livre. É necessário superar esta contradição.

‘Ser feliz em uma sociedade sem dor?’ Divulga-se uma felicidade hedonista pela aquisição da “trindade farmacológica”: remédios para emagrecimento; remédios para a superação da depressão ou ansiedade; químicas que geram potência sexual. Onde está a nossa capacidade de enfrentar o sofrimento? Onde está a capacidade espiritual de vivermos em meios aos conflitos gerados pela nossa

vulnerabilidade ou pela própria cultura que se impõe? A oferta do mercado é falaciosa, pois o cessar da dor não é traduzido em felicidade. O problema de nosso tempo não é tanto a dor (esta se resolve com o analgésico), mas o sofrimento advindo da falta de sentido da existência, ou seja, do sentido transcendente da vida. Esta traz de volta a integridade roubada, reunifica o que foi outrora fragmentado (PESSINI, 2010, p. 130-133). Aqui, caberia resgatar os valores criativos e estéticos, pois eles são geradores de sentido, como afirma Frankl (1989, p. 79). Nesta linha, tanto a religião como os exercícios físicos, se realizados como atividade criativa e prazerosa, podem contribuir com o resgate do sentido em uma sociedade repleta de niilismos e mal estar psíquico.

‘Ser feliz em uma sociedade sem feiura?’ O conto de fadas *A Branca de Neve* revela um elemento que aparentemente secundário: o personagem do espelho. A maldade não estava em loco na bruxa da história, mas em seu espelho, o portador do olhar destrutivo, que condenava o corpo sob a ética da estética normatizada: “Espelho, espelho meu, existe alguém mais bela do que eu...”. Sim, havia. Nos padrões comparativos há sempre o mais belo e o mais feio. Aqui começa o terrorismo da estética. Dele decore uma espécie de esquizofrenia, uma dicotomia entre corpo e ser. Quem se vê no espelho e não gosta de suas gorduras e rugas é capaz de dizer: “este corpo não sou eu” (SAMPAIO, 2002, p. 67-68). É impossível a beleza eterna, pois a vida tem o seu ciclo e vicissitudes. Aqui entra em jogo uma necessidade de troca que pode chegar ao nível doentio. Semelhante aos cultos de sacrifício que procuram sanar a culpa pelo pecado, os exercícios físicos e a renúncia pelos alimentos calóricos, por vezes, surgem como sacrifícios necessários para se obter o corpo perfeito (SAMPAIO, 2002, p. 84). A espiritualidade sadia nos conduz a uma existência de gratuidade. Neste horizonte não existe preço a ser pago. A vida, com suas belezas e vicissitudes, é aceita como dom divino. Uma reconciliação com a vida e com o próprio corpo que assiste o cair da areia da ampulheta do tempo urge como necessidade para os homens e mulheres da contemporaneidade. É o que veremos a seguir.

O Corpo Débil e Escatológico

O Corpo, mesmo que bem treinado e cultivado por exercícios físicos e boa alimentação, está em processo de debilidade. O corpo é o lugar das contingências, da vulnerabilidade. Não há escapatória para ele, está à mercê do *chronos* implacável, um inimigo constante que o leva para a morte. Haveria, neste horizonte de contingência, algum caminho de sentido? O cultivo físico teria algum sentido?

Primeiramente, podemos fazer uma afirmação positiva: o atleta é, de alguma forma, a expressão do ‘homem escatológico’. Já idealizado desde o tempo dos gregos e pela tradição ocidental, o atleta é aquele que está sempre diante do limite, da superação. Para cumprir o seu destino, persegue a limitação corpórea, como se estivesse em uma corrida sem fim, um aprimoramento que tenta a todo mo-

mento ir mais longe, romper com o atingível. O corpo do atleta segue como ícone do ser em busca do que não se alcança aqui por mero esforço: simboliza a corrida do ser humano em busca do eterno, da imortalidade.

Neste sentido, o corpo é a geografia do labor, “o canteiro de obras da redenção”. Existe um trabalho que começa aqui, mas ultrapassa esta existência efêmera: o corpo semeado como corpo animal é um corpo que tende ao corpo escatológico, ressuscitado (1Co 15,44) (REIJNEN, 2009, p. 220). São Paulo afirma que Deus nos dará um corpo glorioso ressuscitado (1Co 15,38. 42), porém a ressurreição é mais do que a recepção de um novo corpo, pois o objetivo não é simplesmente manter a integridade física. Ressuscitar significa viver em Deus e para Deus com a identidade construída na história, com a personalidade vinculada a outros corpos. A existência histórica é simbolizada pelo nosso corpo em toda existência física relacional, que exprime a linguagem e que se liga a Deus. Esta existência é transformada por Deus, ressuscitada, plenificada (MOINGT, 2008, p. 330).

Por outro lado, há um sentido negativo. A estetização, ligada ao cultivo do físico, expressa ou tenta esconder, na verdade, a dificuldade que nossa cultura tem de lidar com o envelhecimento e com a morte. Note-se que aumenta cada vez mais o número de pessoas que buscam os processos estéticos. É verdade que se deseja saúde, mas também juventude, beleza. Há uma espécie de mito de eterna juventude que alimenta as buscas de processos de não envelhecimento (BENTO, 2006, p. 158). A alienação pode nos roubar a própria existência, retirando dela o seu sentido último e até mesmo o gozo do presente. Podemos seguir negando a morte e morrer como se nunca tivéssemos vivido.

Ao procurar uma resposta de sentido no âmbito da debilidade física, é preciso considerar que o corpo é nosso modo de ser no mundo, bem como o obstáculo para que a vida seja vivida com toda a sua dinamicidade. Tal paradoxo se percebe em pessoas em condições de limite, padecentes pela idade ou pela doença extrema. A experiência de limite surge como caminho para Deus, pois a humilhação remete o ser humano à sua condição finita, convida à atitude humilde que o faz reconhecer que a vida tem o seu *cronos*. Diante do sofrimento, da debilidade, da proximidade da morte, o corpo nos convida a nos confrontar com a nossa realidade última, com o sentido existencial diante da nossa finitude física. Ou seja, mais do que um corpo debilitado, a pessoa se entende como uma subjetividade que carrega uma consciência plena de todas as relações históricas e que olha para além de sua finitude. É no momento da radical vulnerabilidade que a pessoa tem a chance de perceber tal verdade. Na consciência de que a morte se aproxima, a pessoa tem a oportunidade de viver cada momento de sua existência como se fosse o último instante (CADORÉ, 2009, p. 176-186).

Quando o corpo, na densidade de sua presença desvinculada do espírito humano, se encontra na posição mais exposta, deixando descoberta sua vulnerabilidade, o que ele faz é opor ao mesmo tempo uma resistência fundamental a toda tematização definitiva: talvez porque, precisamente nessa exposição, ele é verdadeiramente aquilo que é, na nudez de sua existência (CADORÉ, 2009, p. 185).

A consciência integradora da morte e, sobretudo, a proximidade deste limiar da existência são caminhos de sentido. É nesta linha que a obra de Tolstói (2006), *A morte de Ivan Ilitch*, narra um profundo drama de tomada de consciência sobre o sentido existencial. O personagem central da obra que dá nome ao romance é um homem honrado, juiz de direito, respeitado, talentoso e correto. É casado por conveniência. Sua exterioridade exhibe o que se espera de um homem burguês, faz o que a sociedade espera dele. Ao ser acometido por uma doença, Ivan vive um verdadeiro Getsêmani em três meses de profunda agonia. Faz, então, um questionamento profundo sobre o sentido de sua vida: teria vivido de forma correta? No final da trama, o personagem reconhece sua vida fútil e levada sob o véu da aparência. No limite entre a vida e a morte, antes de seu último suspiro, Ivan encontra um caminho de liberdade. Despido de todas as falsidades, as suas e as da sociedade, distante das pessoas que o adulavam, longe das honras de seu status, o personagem compreende quão pobre foi sua existência, e consegue nesta experiência limite perceber o que realmente tem valor, deixando que a morte o receba em seus braços. No último suspiro, Ivan supera o desespero e se entrega: “Procurou o seu habitual medo da morte e não o encontrou. Onde ela está? Que morte? Não havia nenhum medo, porque também a morte não existia. Em lugar da morte, havia luz” (TOLSTÓI, 2006, p. 76).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Procuramos neste artigo encontrar alguns caminhos de espiritualidade a partir da teologia do corpo. Tais reflexões se inserem em novos paradigmas exigidos pela sociedade contemporânea: a consideração de ambientes que outrora não faziam parte do *locus* onde há possível encontro com Deus e a reconciliação com a concretude da matéria. Há tempos deixamos uma antropologia espiritualizante. Nos tempos hodiernos, a espiritualidade sente, tem carne e sangue, ossos, suor e lágrimas.

É neste contexto reflexivo que se inserem os exercícios físicos. Julgamos ser este tema relevante em nossa sociedade: fala-se cada vez de qualidade de vida, multiplicam-se academias, aumenta a procura por atividades e esportes. A relevância deste tema nos dirigiu para uma abordagem integradora, revelando traços da espiritualidade cristã a partir do corpo. Por um lado, tratamos do seu cuidado, de outro, do seu movimento. Tanto o cuidado, como o movimento são carregados de um significado simbólico, tendo presente que é no âmbito do símbolo que se realiza a mediação entre o ser humano e Deus.

Por outro lado, neste percurso, deixamos evidente que existem contradições muito próprias do nosso tempo que necessitam ser consideradas, de modo que a proposição de uma espiritualidade seja autenticamente cristã. Entre estas ambiguidades, destacamos que o corpo está diante da estética narcísica, do mito da juventude, da comercialização capitalista, da exaltação demasiada e do seu silenciamento. Por fim, vimos que há máscaras que tentam ocultar a efemeridade da existência física.

Estamos diante de dois polos. Por um lado, há uma necessária re colocação do corpo em seu significado existencial e espiritual. De outro, constatam-se as ambiguidades que decorrem da grande importância do corpo em nossa sociedade. Diante de tais questões, é preciso um meio termo entre o demoníaco e o dionísico, entre a castração e a supervalorização corpórea. Tal equilíbrio caminha numa adequação do lugar da estética e do cuidado, sem pender a nenhum extremo. Se a moderação é também cuidado do corpo, agora a moderação reflexiva é também critério para que se transpareça no exercício do corpo uma mística autêntica.

LIFE QUALITY AND PHYSICAL EXERCISES: IN SEARCH OF A SPIRITUALITY OF BODY CARE

Abstract: *this article aims, under the vision of an integrating spirituality, to relate body-theology and physical exercises. Such reflection deals with the reevaluation of the body at our current times, as it identifies the poorness which happened in reality as in the past over this theme. The text focuses on ‘caring’ as a dimension of spirituality and ethics as well as on some other important dimensions for this sphere of thought: the body in its connection to praying and mystics, asceticism, human relationships, happiness, and lastly on the bodily frailty in its relation to eschatology. As we call into notion our contemporary way of thinking, in the togetherness of spirituality, body and physical exercises, important redemptions appear so as to be led by Christianity as also some latent ambiguities follow.*

Keywords: *Spirituality. Physical Exercises. Life Quality. Body.*

Notas

- 1 Preferimos utilizar o termo ‘exercícios físicos’. Caracteriza-se como uma modalidade de atividade física planejada, estruturada e repetitiva, tendo por objetivo a melhoria da aptidão física ou a reabilitação orgânico-funcional (CASPERSEN, 1985, p. 100). Neste sentido, consideramos este termo mais adequado do que ‘atividades físicas’ ou *fitness*.
- 2 Pelagianismo: doutrina herética defendida por Pelágio (séc. V) e contraposta por S. Agostinho. Segundo esta doutrina, o ser humano é unicamente e totalmente responsável por sua salvação. No campo da vida moral, os atos bons não dependem da graça divina, mas no esforço humano.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Rubem. *Variações sobre a vida e a morte: a teologia e a sua fala*. São Paulo: Paulinas, 1982.
- BAUMAN, Zygmunt. *Modernidade Líquida*. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

- BENTO, Jorge Olímpio. Corpo e desporto: reflexões em torno desta relação. *In: MOREIRA, Wagner Wey (org.). A era do corpo ativo*. Campinas: Papirus, 2006. p. 155-182.
- BÉTHUME, Pierre-François de. Vejo sua fé em seu modo de respirar. *In: GESCHÉ, Adolf. SCOLAS, Paul (orgs.). O corpo, caminho de Deus*. São Paulo: Loyola, 2009. p. 187-202.
- CADORÉ, Bruno. O corpo da pessoa quando o espírito desaparece. *In: GESCHÉ, Adolphe; SCOLAS, Paul (orgs.). O Corpo, caminho de Deus*. São Paulo: Loyola, 2009. p. 173-186.
- CASPERSEN, Carl; POWELL, Kenneth, GREGORY, Christenson. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*, Atlanta, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>. Acesso em: 28 maio 2018.
- CASTILLO, José Maria. *A ética de Cristo*. São Paulo: Loyola, 2010.
- CASTILLO, José Maria. *Espiritualidade para insatisfeitos*. São Paulo: Paulus, 2012.
- CASTILLO, José Maria. *Jesus: a humanização de Deus*. Ensaio de cristologia. Petrópolis: Vozes, 2015.
- CELAM. *Documento de Aparecida: texto conclusivo da V Conferência Geral do Episcopado Latino-Americano e do Caribe: 13-31 de maio de 2007*. Brasília: CNBB; São Paulo: Paulinas, 2007.
- CEVADA, Thais *et al.* Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. *Revista Psiquiatria Clínica*, São Paulo, v. 39, n. 3, p. 85-89, 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832012000300003. Acesso em: 28 maio 2018.
- DAVICH, Victor. *8 minutos de meditação: aquiete sua mente, mude sua vida*. Campinas: Verus, 2006.
- DEMARZO, Marcelo Marcos; CAMPAYO, Javier Garcia. *Manual prático Mindfulness: curiosidade e aceitação*. São Paulo: Palas Athenas, 2015.
- DE MASI, Domenico. *O ócio criativo*. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.
- FAMERÉE, Joseph. O corpo, caminho de Deus. A problemática. *In: GESCHÉ, Adolphe; SCOLAS, Paul (orgs.). O Corpo, caminho de Deus*. São Paulo: Loyola, 2009. p. 13-34.
- FERRISS, Timothy. *Trabalhe 4 Horas por Semana: fuja da rotina, viva onde quiser e fique rico*. São Paulo: Planeta, 2008.
- FRANCISCO. *Evangelii Gaudium: Exortação Apostólica sobre o anúncio do Evangelho no mundo atual*. Brasília: CNBB, 2013.
- FRANKL, Victor. *Psicoterapia e sentido da vida*. São Paulo: Quadrante, 1989.

- GESCHÉ, Adolphe. A invenção cristã do corpo. In: GESCHÉ, Adolphe; SCOLAS, Paul (orgs.). *O Corpo, caminho de Deus*. São Paulo: Loyola, 2009. p. 35-80.
- IBGE. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios – PNAD. Disponível em: <https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/trabalhoerendimento/pnad2015/default.shtm>. Acesso em: 28 maio 2018.
- LACROIX, Xavier. *O corpo de carne*. As dimensões ética, estética e espiritual do amor. São Paulo: Loyola, 2009.
- LIBÂNIO, João Batista. *A ética do cotidiano*: obra póstuma do teólogo João Batista Libânio. São Paulo: Paulinas, 2015.
- MOINGT, Joseph. *O homem que vinha de Deus*. São Paulo: Loyola, 2008.
- MOREIRA, Wagner Wey *et al.* Corporeidade aprendente: a complexidade do aprender viver. In: MOREIRA, Wagner Wey (org.). *Educação física e esportes: perspectivas para o século XXI*. Campinas: Papirus, 2005. p. 137-154.
- NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física como fator de qualidade de vida. *Revista Artus*, Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, p. 21-27, 1997.
- PESSINI, Leo. *Espiritualidade e arte de cuidar*: o sentido da fé para a saúde. São Paulo: Paulinas; Centro Universitário São Camilo, 2010.
- REIJNEN, Anne. Maria. O corpo, canteiro das obras da redenção. In: GESCHÉ, Adolphe; SCOLAS, Paul (orgs.). *O Corpo, caminho de Deus*. São Paulo: Loyola, 2009. p. 203-220.
- SAMPAIO, Tânia Mara. Corpo Ativo e religião. In: MOREIRA, Wagner Wey. (org.). *Século XXI: A era do corpo ativo*. Campinas: Papirus, 2002. p. 63-89.
- TOLSTÓI, Liev. *A morte de Ivan Ilitch*. Texto em apêndice de Paul Rónai. São Paulo: Editora 34, 2006 [1886].
- TÚLIO DE MELLO, Marco Tulio *et al.* O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 11, n. 3, p. 203-207, 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v11n3/a10v11n3>. Acesso em: 30 maio 2018.
- WEIL, Pierre; TOMPAKOW, Roland. *O corpo fala*: a linguagem silenciosa da comunicação. 74. ed. Petrópolis: Vozes, 2015.