

# entre textos

45

Aspectos da construção do corpo no século XIX -  
a influência britânica

Anabela Mimoso

Abril de 2012

UNIVERSIDADE LUSÓFONA  
| Instituto de Ciências da Educação



**Anabela Mimoso**

**Investigadora Ceief**

## **ASPECTOS DA CONSTRUÇÃO DO CORPO NO SÉCULO XIX - A INFLUÊNCIA BRITÂNICA**

### **Resumo**

No séc. XIX, fruto do desenvolvimento da medicina, da educação física e do higienismo, houve necessidade de estabelecer outros padrões de assunção do corpo mais adequados à saúde e ao trabalho. Em Portugal escasseiam esses estudos.

Através da leitura de revistas de crítica social da época, sobretudo de *As Farpas*, pretende-se mostrar a campanha levada a cabo pela Geração de 70, nomeadamente por Ramalho Ortigão, entusiasta da cultura inglesa, em defesa do exercício físico, a fim de evitar a acentuada «decadência da raça».

É à Inglaterra que o nosso país fica a dever os esforços para a defesa da construção de um corpo saudável. Este facto é tão evidente que, em Goa e Macau, devido à proximidade de territórios britânicos, as escolas de ensino particular adotam o exercício físico como parte integrante do seu currículo e as elites desses territórios consagram o *sport man* como o ideal do cosmopolitismo.

**Palavras-chave:** corpo; exercício físico; desporto; educação; raça; elite.

### **Aspects of the construction of the body in the 19th century - the British influence**

### **Abstract**

In the 19th century, due to the development of medicine, physical education and hygienic behaviour, there was a need to establish other standards in terms of body awareness in order to meet its most appropriate health and work challenges. In Portugal these studies are scarce.

By reading magazines about the social criticism of that time, particularly *As Farpas*, we want to show how the campaign undertaken by the seventies generation particularly by Ramalho Ortigão, passionate about the English culture, was in defence of the

physical exercise as to avoid the sharp “decay of the race ”.

Our country owes to England all the motivation for building a healthy body. This is so obvious that, in Goa and Macao, due to the proximity of British territories, private schools adopt exercise as part of their curriculum, and the elites of these territories see the sport man as the ideal example of cosmopolitanism.

**Keywords:** body; physical exercise; sports; education; race; elite.

## 1. Introdução

O corpo é, inevitavelmente, a carta de apresentação do indivíduo, pois é por meio dele que o indivíduo se torna visível, é nele que existe e é através dele que conhece o mundo. Ora, apesar de ter sido, desde sempre, alvo do interesse e da curiosidade do homem, nem sempre foi entendido e visto de forma positiva, nomeadamente pelo Cristianismo, que o encarava como um empecilho para a perfeição da alma, fonte e fruto do pecado, origem de todos os males.

Embora fruto de uma longa elaboração, pois não nos podemos esquecer de que o corpo humano, mesmo sendo constituído por elementos biológicos, não deixa de ser uma construção sociocultural (Mimoso: 2010), com repercussões em múltiplos aspetos da vida (económicas, políticas, culturais e de saúde pública), é a partir de meados do séc. XVIII que, na Europa, se começa a perceber a necessidade de um novo olhar sobre o corpo, particularmente, por razões médicas, o que teria de começar por uma educação diferente, laica, naturalmente, em oposição aos métodos escolásticos.

Em Portugal os estudos sobre o corpo não têm suscitado muito interesse, a não ser a sua ligação com a publicidade (Jorge Veríssimo), o jogo popular infantil (António Cabral e Graça Guedes), instrução militar (José Brás) e o desporto (sobretudo o futebol), a que J. Crespo tem dedicado alguns estudos. A este autor se deve também *A História do Corpo*, estudo feito na perspetiva da repressão do corpo levada a cabo pelo Estado e da suas repercussões. Por fazer está uma história sobre a educação do corpo: práticas, influências e polémicas. É nesta perspetiva que se insere este trabalho.

## 2. Um novo olhar sobre o corpo

A principal influência para a adoção de um novo olhar sobre o corpo não vem só de Inglaterra, mas será, provavelmente, John Locke (1632 – 1704) o pedagogo mais seguido e citado pelos pedagogos que se lhe seguiram nas duas centúrias posteriores (Rousseau incluído, até porque o livro de Locke, *Some Thoughts Concerning Education* – 1693 –, seria traduzido para o francês em 1695). As suas ideias sobre educação do corpo pouca diferença sofreram durante este lapso de tempo.

A base do seu pensamento sobre o corpo vem a ser esta: «A sound mind in a sound body, is a short, but full description of a happy state in this world. He that has these two,

has little more to wish for; and he that wants either of them, will be but little the better for anything else» (Part I, Section 1, p. 1). Ora, continua o autor, como a natureza não nos fez a todos igualmente fortes e saudáveis, e a educação é base da nossa saúde e condição necessária para o trabalho, necessário se torna para os pais providenciarem para que os seus filhos sejam saudáveis. Assim: «The first thing to be taken care of, is, that children be not too warmly clad or cover'd, winter or summer», até porque: «The face when we are born, is no less tender than any other part of the body» (Part I, Section 5, p. 4). Para fortalecer o corpo, naturalmente que se impunham os banhos frios (Section 7), sendo a natação um ótimo desporto a praticar, mal as crianças o possam aprender (Section 8). Devem as crianças também andar ao ar livre o mais possível (Section 9) e de cabeça descoberta (Section 10). As roupas devem ser largas, especialmente a das meninas (Section 11 e 12). Em relação à alimentação, esta deve ser comedida (Section 13 e 14). Dá também conselhos inovadores sobre a forma de ingerir a fruta: antes ou entre as refeições e nunca depois, ao pequeno-almoço (Section 20). O sono deve ser reparador, mas é essencial habituar-se a acordar cedo (Section 21).

Em Portugal, são sobretudo os “estrangeirados”, homens que se viram forçados ao exílio, mas que beneficiaram de uma educação e de contactos privilegiados, que vêm chamar a atenção para os cuidados a ter com a saúde. Destes, são essencialmente os médicos que começam a tomar consciência da importância do exercício físico e da higiene para a sua conservação.

Nesta linha, Ribeiro Sanches (1699-1783), emigrado em vários países europeus (esteve em Londres de 1726-1728), nas suas *Cartas sobre a Educação da Mocidade* (1759), proclamava a vantagem do aleitamento materno para criar crianças mais fortes e entendia que o ensino intelectual deveria ser doseado com o exercício físico: equitação, esgrima, natação e dança. Revoltava-se também contra os «Mestres de ler e escrever» que têm os meninos «três horas pela manhã e três pela tarde, assentados, sem bolir, sempre tremendo e temendo: perdem a força dos membros, aquella desenvoltura natural, porque a agitação, o movimento e a inconstancia he propria da idade da meninisse: e não convem hũa educação taõ molle a quem há de servir á Republica de pés e maons, por toda vida» (1922:113).

Também Luís António Vervey encetou, na sua obra *O Verdadeiro Método de Estudar* (1746-47), uma luta de renovação do ensino universitário, pela aplicação de processos científicos que, comuns em Paris e Londres, eram ignorados de Coimbra, nomeadamente em relação à medicina, preconizando a existência de médicos e

cirurgiões residentes e a prática de “estágios” nos hospitais. Esses aprendizes de médicos começam aí «servindo os doentes» e depois «servem no Ospital a tudo o que é necessario» (Vol. II, p. 276), com especial atenção às parturientes, em edifício à parte (uma maternidade, portanto), às quais darão especial atenção. Censura a vergonha (a que ele chama parvoíce) da mulher portuguesa que, ao contrário das estrangeiras, não querem dar à luz com a assistência de cirurgiões, pondo assim em perigo a vida delas e a dos filhos. Critica ainda a dieta dos caldos de galinha e de doces que elas ingerem depois do parto. Outra ideia que transmite é a da necessidade de os hospitais serem edifícios arejados e luminosos. Quase, ao concluir a sua obra esclarece que no estrangeiro se construíram escolas para nobres, onde se aprende «nam so as Ciencias mas as partes de cavalheiros, e artes liberais: dançar, tanger, cavalgar, etc.» (vol. II, p. 290).

Poderíamos ainda acrescentar, até porque é citado por Garrett, o tratado de Francisco de Mello Franco: o *Tratado de Educação Fysica dos meninos para uso da Nação Portuguesa* (1790), em que defendia que, para curar os males provocados pela “degeneração da raça” de que sofriam os jovens portugueses, era necessário que eles deixassem de ser sedentários, traçando, em quatro capítulos, um plano de atividades físicas necessárias para as crianças e jovens, mas a sua preocupação estendia-se também às futuras mães. O exercício possuía diversas utilidades, agindo sobre a máquina do corpo humano (concepção mecanicista do corpo humano), fazendo assim agitar-se a circulação, promovendo-se as secreções, e excreções; corroborando-se os sólidos, e estabelecendo o equilíbrio nas diferentes funções de cada um dos órgãos, que compõem essa máquina que é o corpo humano. Numa linha semelhante, Mello Franco publicaria ainda os *Elementos de Hygiene, ou dictames theoricos e praticos para conservar a saude e prolongar a vida* (1813).

No séc. XIX, mercê desses conhecimentos anteriormente adquiridos, da consciência da degradação das condições de saúde da população, da degenerescência da “raça”, como então se dizia, agravadas pela concentração das populações em grandes povoações sem condições de higiene, com uma alimentação pouco equilibrada, com práticas de higiene altamente deficientes, houve necessidade de estabelecer outros padrões de assunção do corpo mais adequados à saúde e ao trabalho, implicando a proposta de um conjunto de práticas tendentes a melhorar a saúde e a revigorar a “raça”.

Assim, Almeida Garrett (que também esteve exilado em Inglaterra) escreveria (e publicaria em Londres) o seu *Da Educação* (1829), onde apresenta ideias comuns à

segunda metade do século, tanto a médicos e como a pedagogos. O exercício físico e, logo, a saúde, é visto como uma condição fundamental para uma boa formação moral. Por reconhecer que «o fim geral da educação é fazer um membro útil e feliz da sociedade», postula que «o objecto da educação é formar o corpo, o coração e o espirito do educando», donde «as três divisões da educação: physica, moral e intellectual» (p. 8). Na verdade, «um mau corpo, mal formado e doentio, com mau estomago e maus nervos, raro e quasi impossivelmente tera um coração bem formado, forte, aberto e generoso» (p.9). Para tal, postula «*generosa parcimonia* de comida e somno, exercicio (principalmente passeio), estudo não excessivo» (p.11, itálico do autor). Preocupando-se também com a criança desde o seu nascimento, propõe o aleitamento materno, o uso de roupa larga e ligeira, banhos diários ao longo de toda a vida, jogos ao ar livre para os mais pequenos, ginástica para os adolescentes (carreira, luta e, mais tarde, equitação, esgrima e natação).

Anos mais tarde, em 1844 é publicado, postumamente, o tratado de Manuel Borges Carneiro, *O mentor da mocidade ou Cartas sobre educação*, em que, novamente, se aconselha a juventude a ser diligente e a aplicar bem o seu tempo, a levantar cedo e a dormir, pelo menos, sete horas e em que se explica que «o trabalho e o recreio, em lugar de serem oppostos e inimigos, auxiliam-se mutuamente» (p. 24-25), pelo que, se a manhã deve ser dedicada ao estudo, a tarde, a andar a pé ou a cavalo (Carta III), mas não se vai além disso, na parte relativa à educação do corpo.

Porém, é no mais importante tratado oitocentista sobre educação (importante, pois é escrito por homem que teve nas suas mãos os destinos da educação no país, ainda que por escassos dois meses e pouco, importante, porque é o mais arrojado e profundo no que concerne à educação do corpo) – *Instrução Nacional* de D. António da Costa – que se dedica um capítulo especial à educação do corpo. Afirma-se que «é realmente um grande mal a carencia da educação do corpo» (p. 155), em nome da sua sanidade, pois «a robustez não ministra ao homem simplesmente a defesa da patria e de si proprio, não dá só á mulher a flexibilidade de membros e a elegancia das fômas, faz muito mais: ás organizações fortes, conserva-as e desenvolve-as; ás organizações fracas, modifica-as e melhora-as» (p. 155). Aí se faz o diagnóstico da situação do ensino no país: «o pessimo systema das nossas escolas e dos nossos collegios, onde a falta completa da gymnastica, base indispensavel da educação physica, a irregularidade dos exercicios e a quasi interrupção dos estudos acrescentam males novos ás doenças hereditarias que nêssas mesmas escolas e collegios deviam ser combatidas victoriosamente pelos processos

gymnasticos, e não são» (p. 156). E isto tanto era válido para rapazes como para as raparigas, com maior gravidade ainda, dada a condição “melindrosa” do sistema nervoso feminino e a sua missão como futura mãe. O autor não hesita em afirmar que a “base capital da educação physica é a gymnastica”, em todas as idades, em todos os graus de ensino, sobretudo na primária e para ambos os sexos (p. 158). Oficialmente, esta não era praticada em nenhuma escola, apenas em colégios (nos do Sr. Roeder e de Carreira de Mello), bem como na Casa Pia, onde se podiam comprovar os ótimos resultados desta prática. A par da ginástica, propunha ainda «o ensino dos preceitos hygienicos sobre o ar, a luz, a alimentação, o vestuário, as casas, os banhos» (p. 164). Não deixa também de apelar às mães para a necessidade de praticarem e de implementarem na família práticas saudáveis de vida, responsabilizando-as também pelo seguimento desses preceitos.

Ora, a despeito de tantos tratados, de tanta reflexão, na prática pouco se fazia para melhorar a “raça”, a saúde dos portugueses, em termos de prevenção, se bem que algumas medidas tomadas, como a criação da Junta da Saúde, em 1813, e a construção de cemitérios fora das igrejas, tenham contribuído para reprimir epidemias (Crespo: 1990: 28-29). Era preciso, fundamentalmente, mudar hábitos. Para isso era necessário alertar, trazer para a ribalta estas preocupações, debater na praça pública estes problemas. Se é verdade que o Liberalismo trouxe maior abertura a esta discussão e movimentou mais gente à sua volta, só no último quartel do séc. XIX (essencialmente devido a uma maior estabilidade política e económica, mas também maior abertura cultural) é que houve maior empenhamento nessa discussão, despertando o interesse da imprensa da época, da sociedade civil e só depois disso haveria reflexos práticos no ensino.

### **3. A discussão pública**

Caberia aos escritores finiseculares (por exemplo, Fialho de Almeida em *Os Gatos*), essencialmente aos da Geração de 70, porque viajados e em contacto com as elites culturais europeias, essa missão. Assim, Jaime Batalha Reis, nas Crónicas reunidas no volume intitulado *Revista Inglesa*, salienta a excelente preparação física do soldado britânico, lembrando a frase de Wellington de que a batalha de Waterloo tinha sido ganha nos campos de Eton, onde os alunos «passam o melhor dos dias jogando ao *cricket* e ao *football*, correndo, lutando, respirando ao ar livre e formando músculo» (p.



93). Louvava também a formação em Londres de sociedades que, ao domingo, se dedicavam a jogar *lawn tennis* (p. 161).

Mas esta discussão é, sobretudo, levado a peito, em *As Farpas*. Estas «começaram a ser publicadas em Junho de 1871 por Eça de Queirós e Ramalho Ortigão, contando cada opúsculo com mais ou menos cem páginas. Porém, Eça acabaria por abandonar a sua publicação, aquando da sua ida para Havana, em 1872. Ramalho continuaria até 1883 a publicar mensalmente (embora nem sempre com a mesma regularidade) as suas *Farpas*» (Mimoso, 2010: 39). Aí, através da ironia, pretendiam levar a cabo «uma educação para todos» (1980: VIII).

Para esse fim, primeiro, são denunciados, por várias vezes, os principais problemas que afetavam a população portuguesa, em geral, e a lisboeta, em particular («doença, progressiva deterioração do organismo, degeneração da raça» - p. 951). São estabelecidos as causas para eles: o «mais deplorável regime municipal nas questões do solo, da alimentação e do ar» (p. 953), a carestia da carne, da água (que custa vinte vezes mais do que em Londres – p. 252), a péssima edificação urbana.

O português é posto em contraste com «a vigorosa carnção, firme e transparente de um marujo saxónico». «No peito amplo, saliente e largo, vê-se que se desenvolveram na sua perfeita plenitude os aparelhos respiratórios, o coração e os pulmões. Têm os músculos elásticos, a carne rija, os dentes brancos e solidamente engastados, os olhos claros e o passo firme. São apenas o tipo normal do homem, e basta-lhes isso para que representem a antítese fisiológica do Lisboa» (p. 952). E qual o segredo da robustez do inglês? Naturalmente que a prática de desporto, uma adequada higiene, a vida ao ar livre e uma boa alimentação.

Embora nas *Farpas* se alvitre que a melhoria da raça passa pela vigilância policial em questões alimentares (no fabrico do pão, por exemplo) e de higiene, por mais movimentação ao ar livre, a verdade é que a grande preocupação de Ortigão é para com a educação (aliás, todo o Tomo VIII – Os nossos filhos: instrução pública – é dedicado à educação, mas em muitas outras *Farpas*, defenderia ainda o mesmo, como por exemplo, o ensino da higiene, p. 1629). A chave para a alteração de comportamentos estaria, sobretudo, na existência de um ensino médio adequado, como o que se praticava então «em toda a parte, na Alemanha, na Suíça, na Inglaterra, na França e até na Rússia» (p. 957).

De uma forma mais concreta: se em relação à alimentação, os hábitos estavam errados, pois os ricos comiam carne a mais, tendo como resultado o entorpecimento do

cérebro (p. 969), os pobres não lhe podiam chegar devido ao elevado preço, a verdade é que não bastava uma adequada supervisão municipal, impunha-se uma melhor educação alimentar, à semelhança do que se fizera em Inglaterra. Aí, em 1876, fundara-se a Escola Nacional de Cozinha, onde se ensinava a cozinhar, em função do orçamento das famílias, se ensinava o valor químico dos ingredientes, o preço corrente nos mercados, os seus efeitos sobre o organismo, o modo de variar as ementas, segundo as estações do ano e a ocupação dos membros da família (p. 1196). Esta é que deveria ser a verdadeira educação feminina (ver tb. p. 915 e segs.), pois a primeira responsabilidade da mulher é tornar-se útil à família e ao país (p.1198). Para esse efeito, toda a sociedade estava empenhada, até a imprensa feminina, pois em Inglaterra, a *Revista das Mulheres Inglesas* incluía textos sobre literatura, filosofia, viagens, mas sobretudo, sobre economia doméstica, receitas culinárias, noções práticas de higiene, em vez de encher as cabeças femininas com «romances sentimentais e poesias líricas» (p. 1199).

O mesmo se passava em relação ao exercício físico. Numa “Farpa”, de 1877, “O estado da Educação Física – sua importância na Educação Nacional”, salienta-se a constituição física, obtida através da prática regular de exercício dos súbditos de Sua Majestade, residentes em território português, mostrando-se ainda o exemplo de ingleses que, morando em Lisboa, mantinham-se ativos, como dois que iam frequentemente a Sintra a pé para caçar (p. 1202), faziam regatas e praticavam críquete. Ora, o segredo deste modo de vida estava na educação britânica que tanta ênfase dava à prática desportiva (prática que, segundo ele, deveria ser imposta como obrigatória nos liceus portugueses – p. 1629). Os grandes heróis portugueses do passado, até mesmo Camões, foram-no à custa de intenso treino físico, na guerra e na caça. Se então a raça estava decrépita, era à custa dos banhos quentes, da muita roupa, da má alimentação e dos maus hábitos higiénicos: «Perverteram-na com duzentos anos de educação dogmática e de disciplina fradesca» (p. 1206). O Clube Ginástico (pp. 1267 e 1752) era uma saudável exceção, embora não devidamente apoiada e reconhecido pelo poder.

Em Portugal, nem mesmo quando então se praticava alguma atividade desportiva, havia genuíno interesse pelo desporto em si. Assim, as corridas de cavalos em Pedrouços, organizadas pelo Jockey Club (p. 958 e segs.), cujo secretário era Mister Davis, um comerciante britânico, serviam apenas para dar vazão ao vício do jogo e à ostentação bacoca do luxo e da moda (p. 865). E nem sequer o Passeio Público tinha sido organizado para a prática do exercício por parte das crianças (p. 1077) que são «pálidas, de gengivas esbranquiçadas, os dentes baços... o sorriso triste, os movimentos

indecisos e fracos, o olhar quebrado» (p. 1115). O que elas precisavam era de «tomar banhos frios, de comer carne ao almoço, de beber uma colher de óleo de fígado de bacalhau todos os dias, de fazer ginástica e de que se lhe corte o cabelo» (ib.). De fazer praia também, pois nem sequer eram devidamente aproveitadas as boas praias do país, à força de tanta castidade (p. 123 e segs). Ou seja, para uma constituição física mais saudável dos portugueses, entendiam as “Farpas”, eram necessários hábitos de vida diferentes, e este, só pela educação se poderiam adquirir.

#### **4. Práticas sociais**

No entanto a situação é um pouco diferente no Oriente Português. Aí, se bem que a reconhecida importância da atividade física também não tivesse sido implementada no sistema de ensino oficial, a verdade é que não se ficou apenas pela discussão mais ou menos pública do assunto. Assim, na Índia, a existência de colégios privados que adotaram as características do ensino da Índia Inglesa permitiu que a prática desportiva (sobretudo do atletismo, futebol e críquete) fosse uma realidade. Entre outros exemplos, poderemos citar o do Colégio Siolim (Goa) que, em 1883, já seguia o modelo inglês (Azevedo, 2010).

Por influência dos colégios e de alguns párocos, o futebol, o críquete e o *lawn tennis* (este mais da preferência da elite local) foram largamente aceites e popularizados pela população portuguesa e até indiana (caso do críquete).

Em Macau, por influência da vizinha Hong Kong, (Hong Kong é formalmente cedida aos britânicos em 1842 a discussão na imprensa era acesa. *O Macaense*, *O Correio Macaense* e *O Independente* proclamavam a vantagem da prática do exercício físico e exaltavam o exemplo da vizinha colónia britânica. Esta discussão teve a grande vantagem de despertar o interesse da população para, através de clubes de desporto e lazer, praticarem desportos como o futebol, o atletismo, o basquetebol e o voleibol. Foi dada uma importância especial à vida ao ar livre (também por influência chinesa), tendo-se levado a cabo uma notável revolução urbanística, de modo a dotar Macau de belos espaços verdes para passeios e a prática de ginástica chinesa, sobretudo do *tai chi chuam* (Mong Há, Jardim da Flora, Passeio Público...). Aí também se ouvia música (por isso, a construção de tantos os coretos) e, certamente, também se dançaria. Mas a prática do desporto em Macau tem uma forte componente militar (Azevedo: 2010). No final do século XIX, a vida desta ex-colónia portuguesa era marcada pela realização de

“festas ou concursos desportivos”, como se chamavam, animados por militares, mas com a participação de civis e de alunos dos colégios, e que englobavam: futebol, críquete, ginástica sueca, atletismo (salto à vara, altura e largura, corrida), ciclismo, tiro, pugilismo, equitação, ténis, natação e mergulho. O ténis tinha a preferência das elites locais que, no clube Ténis Militar ou no Clube Ténis Harmonia, rivalizavam com os ingleses do Macau Foreigners Lawn Tennis Club e outros clubes da vizinha Hong Kong (Azevedo: 2010). Embora não cultivado nas escolas oficiais, no Oriente, o desporto era praticado em sociedade, já que havia uma maior sensibilidade para a prática desportiva e uma vida mais cosmopolita dedicada à melhoria da condição física dos cidadãos.

## 5. Conclusão

Daqui se conclui que a influência britânica na educação do corpo foi intensa. Em locais onde essa influência foi sentida diretamente, como é o caso do Oriente, isso refletia-se na prática. Mas se na Índia o modelo importado dos ingleses era sobretudo escolar, já em Macau, a influência inglesa far-se-ia sentir mais no aspeto militar, devido à presença de militares portugueses e ao convívio com os britânicos.

No Continente, porém, esta influência foi sobretudo intelectual, literária (por via de J. Locke), pelo que os seus efeitos práticos foram quase nulos, pelo menos, a curto prazo. Seria só na República que esta necessidade foi reconhecida nas escolas, mas, mesmo assim, apenas na teoria, já que escasseavam os professores de Educação Física (a disciplina estava entregue a médicos ou militares). Ainda levaria algumas décadas a implementar-se a prática da ginástica escolar (no ensino secundário).

## Referências bibliográficas:

- Almeida; F. de (1986). *Os Gatos*. Lisboa: Ulisseia.
- Azavedo, C.C. (2010). *O Lúdico na História do Oriente Português*. Macau: Instituto Politécnico de Macau.
- Carneiro, M. B. (1844). *O mentor da mocidade ou Cartas sobre educação*. Lisboa: Imp. Nacional.
- Costa, A. (1870). *A instrução nacional*. Lisboa: Imprensa Nacional.
- Crespo, J. (1990). *A história do corpo*. Lisboa: Difel.
- Franco, F.M. (1790). *Tratado da educação física dos meninos, para uso da nação portuguesa*. Lisboa: na officina da Academia Real das Sciencias.

- Garrett, A. (1829) *Da Educação. Livro Primeiro. Educação Doméstica ou Paternal*. Londres: Casa de Sustenance e Strech.
- Locke, J. (1693). *Some Thoughts Concerning Education*. Printed for A. and J. Churchill, at the Black Swan in Pater Noster Row.
- Mimoso, A. (2010). A construção do corpo em *As Farpas*. *Revista de Portugal*, nº 7.
- Ortigão, R. (2007). *As Farpas*. Lisboa: Círculo de Leitores. 2007. (6 vols.).
- Queirós, E. (1980). *Uma Campanha Alegre*. Porto: Lello & Irmão Ed..
- Reis, J.B. (1988). *Revista Inglesa*. Lisboa: D. Quixote/Bibl. Nac..
- Sanches, R. (1922). *Cartas sobre a Educação da Mocidade*. Coimbra: Imprensa da Universidade.
- Verney, L.A. (1746-7). *Verdadeiro Método de estudar para ser útil á Republica e á Igreja, proporcionado ao estilo e necessidade de Portugal*. Valença: na Oficina de Antonio Balle. (2 vols.).