

## **O desporto como homeostasia sociocultural: uma hipótese**

### **Sport as socio-cultural homeostasis: an hypothesis**

### **Le sport comme homéostasie socioculturelle: une hypothèse**

### **El deporte como homeostasis sociocultural: una hipótesis**

Ricardo Serrado  
CHAM-Universidade Nova de Lisboa  
ricardoserrado@gmail.com

**Resumo:** O desporto, enquanto evento social proeminente na sociedade contemporânea capaz de mobilizar milhões de pessoas em todo o Planeta, afigura-se ao investigador como um objeto de estudo pertinente. Isto porque, não só constitui uma atividade central nas sociedades contemporâneas como é um dos fenómenos mais massificados do século XX e XXI. Este artigo teórico pretende procurar e obter algumas respostas para o papel nuclear que o desporto parece possuir, através das ideias de homeostasia do neurobiologista António Damásio.

**Palavras-chave:** Desporto; homeostasia sociocultural; António Damásio; Norbert Elias.

**Abstract:** Sport, as a prominent social event in contemporary society capable of mobilizing millions of people around the world, emerges to the researcher as a relevant object of study. This is because it is not only a central activity in contemporary society, but also one of the most popular phenomena in the 20th and 21st century. This paper aims to find and obtain some answers to the nuclear function that sport possesses, through the ideas of homeostasis of the neurobiologist Antonio Damásio and through the conatus ideas of the philosopher Spinoza.

**Keywords:** Sport; socio-cultural homeostasis; António Damásio; Norbert Elias.

**Résumé :** Le sport, en tant qu'événement social de premier plan dans la société, contemporaine capable de mobiliser des millions de personnes à travers la planète, apparaît au chercheur comme un objet d'étude pertinent. En effet, non seulement c'est une activité centrale dans les sociétés contemporaines, mais c'est l'un des phénomènes les plus massifs des XXe et XXIe siècles. Cet article vise à enquêter et à obtenir des réponses au rôle nucléaire que le sport semble jouer, à travers les idées d'homéostasie du neurobiologiste António Damásio.

**Mots-clés:** Sport; L'homéostasie socioculturelle; Antonio Damásio; Norbert Elias.

**Resumen:** El deporte, como un evento social destacado en la sociedad contemporânea capaz de movilizar a millones de personas en todo el planeta, parece ser un objeto de estudio pertinente para el investigador. Esto se debe a que, no solo es una actividad central en las sociedades contemporâneas, es uno de los fenómenos más masivos de los siglos XX y XXI. Este artículo teórico tiene como objetivo buscar y obtener algunas respuestas al papel nuclear que el deporte parece jugar, a través de las ideas de la homeostasis del neurobiólogo António Damásio.

**Palabras llave:** deporte; homeostasis sociocultural; Antonio Damásio; Norbert Elias.

## **Introdução**

O desporto contemporâneo surge no decorrer do século XIX no âmbito da liberalização das sociedades europeias (Mechikoff e Estes, 2006), e desde esse período que o seu impacto no *modus vivendi* do ser humano é significativo (Elias e Dunning,

Ricardo Serrado - *O desporto como homeostasia sociocultural: uma hipótese* - História. Revista da FLUP. Porto. IV Série. Vol. 9 n° 2. 2019. 178-199. DOI: 10.21747/0871164X/hist9\_2a9

1992; Guttman, 2004). Na contemporaneidade, a quantidade enorme de pessoas que mobiliza, os elevadíssimos recursos que movimenta e as inúmeras sociedades que, ao longo do século XX, o utilizaram e o institucionalizaram com fins variados não podem deixar de despertar interesse científico e algum espanto. Para além da religião, presente em todas as sociedades que se conhecem, das mais primitivas às mais desenvolvidas, o desporto é, provavelmente, a atividade mais mobilizadora de pessoas em todo o Planeta (Guttman, 2004; Elias e Dunning, 1992; Mechikoff e Estes, 2006).

Ora, perante a ubiquidade que o desporto parece ter na sociedade contemporânea é relevante encontrar respostas para o fenómeno. O que terá o desporto de particular, ou o que se modificou no entendimento humano, para que certas atividades desportivas, que não existiam antes do século XIX, fossem criadas e passassem a ter a atenção de milhões de pessoas em todo o mundo, que fazem delas umas das principais ocupações da sua vida (Guttman, 2004; Elias e Dunning, 1992; Mechikoff e Estes, 2006)? Fará parte das atividades ligadas ao lazer, tendo um papel primordial de entreter, divertir e distrair da "vida real" como defendem alguns autores (Elias e Dunning, 1992), ou possuirá outras funções, eventualmente fora da esfera do lazer, que devem ser tomadas em conta para uma compreensão mais precisa do fenómeno?

## **O problema**

O desporto contemporâneo, nascido ao longo do século XIX, transformou-se no século XX numa das mais centrais e mediáticas atividades humanas (Mechikoff e Estes, 2006; Elias e Dunning, 1992; Guttman, 2004). Todas as semanas, milhões de pessoas se mobilizam em função do desporto, seja como praticantes (amadores ou profissionais), seja como espectadores, enchendo estádios, pavilhões e recintos com largas dezenas de milhares de pessoas. A esta realidade, alguns autores, ora teorizando sobre o conceito de desporto ora sobre o de jogo, tentaram responder com algumas teorias inovadoras (Huizinga, 1939; Caillois, 1961; McIntosh, 1963; Elias e Dunning, 1992; Guttman, 2004; Morris, 1981; Hargreaves, 1986; Sérgio, 2000). Pela sua proeminência no meio académico e pelo alcance epistemológico do seu pensamento, parece-nos que Norbert Elias é o autor que melhor consegue teorizar sobre o papel do desporto na sociedade contemporânea, procurando explicar o fenómeno à luz do Processo Civilizacional (Elias, 2006). Segundo o sociólogo, o Processo Civilizacional,

Ricardo Serrado - *O desporto como homeostasia sociocultural: uma hipótese* - História. Revista da FLUP. Porto. IV Série. Vol. 9 n° 2. 2019. 178-199. DOI: 10.21747/0871164X/hist9\_2a9

iniciado durante o fim da Idade Média nas cortes europeias, originalmente em França, através da instituição, primeiro, de um estado cada vez mais centralizado - uma sociedade de corte, produtora de novos costumes e de novos modelos de comportamento - e depois, de um conjunto de regras de etiqueta que visavam substituir as obsoletas tradições medievais; bem como a incrementação de novos dispositivos de controlo social, levaram à aquisição de um conjunto de novos padrões comportamentais que reprimiram, não só a violência, como a disposição para a brutalidade verificada nos costumes medievais (Elias, 2006: 336). A edificação de uma sociedade de corte centralizada que controlava, cada vez melhor, os comportamentos dos seus súbditos, aplicando pesadas sanções a quem se desviasse das normas sociais implementadas, fez com que, segundo Elias, a violência social diminuísse paulatinamente num processo de cerca de 500 anos. As coações do Estado transformaram-se, com o tempo, em autocoações - no autocontrolo que o ser humano foi adquirindo ao longo deste processo (Elias, 2006: 620).

No entender de Elias, quando a Revolução Industrial se deu e possibilitou a institucionalização de alguns jogos desportivos no âmbito de uma dinâmica urbana, já as sociedades se encontravam num processo civilizador de algum sucesso no controlo das emoções, abrindo-se assim espaço para formas de lazer que, também elas, em consonância com as diretrizes emanadas do Estado, se pretendiam eficazes na catalisação de emoções (Elias e Dunning, 1990). Segundo Elias, as atividades de lazer implementaram-se como uma resposta eficiente às necessidades do ser humano libertar a tensão própria da "vida real" e à concentração de emoções reprimidas pelo poder do Estado (Elias e Dunning, 1992). Agora que a violência era proibida e reprimida, a *Busca da Excitação* (no termo utilizado por Elias) seria procurada no lazer, onde o desporto se inseria, a par do teatro, das corridas, das festas e de outros jogos recreativos. O desporto seria, portanto, a *Busca da Excitação* proibida na "vida real".

Embora a tese de Elias se tenha afirmado como um paradigma, amplamente aceite por inúmeros sociólogos e historiadores (Dunning, 1999; Domingos e Neves, 2011; Tiesler e Coelho, 2006), não obstante algumas críticas de alguns autores que consideram a sua abordagem enviesada (Quilley, 2004; Giulianotti, 2005), o pensamento elisiano oferece-nos um problema que gostaríamos de ver discutido. A tese de Elias fornece respostas sob uma perspetiva que nos parece afunilada pois tenta

Ricardo Serrado - *O desporto como homeostasia sociocultural: uma hipótese* - História. Revista da FLUP. Porto. IV Série. Vol. 9 n° 2. 2019. 178-199. DOI: 10.21747/0871164X/hist9\_2a9

explicar o problema *exclusivamente* como produto do Processo Civilizacional, com funções *exclusivas* de proporcionar um espaço de representação de emoções reprimidas num quadro imagético ficcional, funcionando desta forma como catalisador da "vida real".

Neste artigo teórico discutimos a hipótese do desporto possuir funções muito mais complexas, bastante mais vastas e, sobretudo, mais vitais do que as enunciadas por Elias, nomeadamente funções terapêuticas e medicinais, relacionadas com o conceito de homeostasia sociocultural, desenvolvido por António Damásio.

### **A homeostasia sociocultural damasiana**

Compreende-se por homeostasia<sup>1</sup>, generalizadamente, o esforço contínuo do organismo em manter os limites fisiológicos necessários à existência de vida no seu interior. Nas palavras de António Damásio: «a vida exige que uma série de parâmetros *limites* seja mantida a todo o custo em literalmente dezenas de componentes do interior dinâmico do corpo.» Este limite é «conhecido pelo termo homeostático e o processo através do qual se alcança esse estado equilibrado é chamado homeostase» (Damásio, 2010: 64). Na sustentação da homeostasia – o processo complexo, automático e totalmente inconsciente de gerir e proteger a vida – está o *valor biológico*, a *força natural* ou *incentivo* indispensável para essa regulação. O valor biológico é o valor da vida (Damásio, 2010: 64).

O valor biológico tem uma presença omnipresente na Natureza através dos genes resultantes da Seleção Natural que dotaram os organismos de capacidades homeostáticas, nas quais, primeiro as emoções e depois os sentimentos floresceram (Damásio, 2010: 65-66). As emoções são sistemas fisiológicos criados pela evolução para servir propósitos homeostáticos, motivando o organismo a encontrar fontes de energia, oportunidades de florescimento e parceiros com quem garantir a continuação genética, ou evitar predadores e outras situações que possam fazer perigar a integridade do organismo. As emoções guiam os comportamentos dos organismos, manifestando-se: «...de forma tão simples como na libertação de moléculas químicas ligadas à recompensa [no encontro de uma fonte de energia ou de um parceiro] e ao castigo [no

---

<sup>1</sup> Foi o fisiologista Claude Bernard que, no século XIX, desenvolveu e aprofundou a ideia de homeostasia, na altura sob o conceito de «milieu intérieur». No século XX o fisiologista Walter Cannon cunhou o termo homeostasia (Damásio, 2010: 64).

Ricardo Serrado - *O desporto como homeostasia sociocultural: uma hipótese* - História. Revista da FLUP. Porto. IV Série. Vol. 9 n° 2. 2019. 178-199. DOI: 10.21747/0871164X/hist9\_2a9

confronto com um perigo], ou de forma tão elaborada como as nossas emoções sociais e o raciocínio sofisticado.» (Damásio, 2010: 45). Os sentimentos, por sua vez, correspondem ao substrato mental das emoções. Um determinado sentimento é, *mutatis mutandis*, a experiência mental de uma emoção, o que permite ao sujeito experienciar conscientemente uma determinada emoção e recuperá-la mentalmente sempre que necessário (Damásio, 2004; Damásio, 2010; Damásio, 2013; Damásio, 2017).

Se as emoções são programas corporais de ação homeostáticos, os sentimentos, por sua vez, são os «...adjuntos mentais da homeostasia» - as experiências mentais do estado da vida no corpo (Damásio, 2017: 43). São os sentimentos que «indicam à mente, sem que profiram qualquer palavra, o bom e o mau rumo dos processos da vida no interior do respetivo corpo.» (Damásio, 2017: 26). Por conseguinte, as emoções, primeiramente, e depois o seu substrato mental - os sentimentos - são dispositivos sofisticados, originados por mecanismos homeostáticos que visam essencialmente a mesma coisa: guiar e incentivar os organismos a procurarem *melhores meios de sobrevivência*. A homeostasia sem sentimentos é claramente possível, como o provam as inúmeras espécies altamente eficazes na adaptação ao meio que não os têm, como as bactérias, mas uma vez presentes na evolução eles cumprem e aperfeiçoam os mecanismos homeostáticos ao *qualificar* conscientemente situações, objetos e o meio interno do organismo, o que permite antecipar e prever esses acontecimentos através daquilo que os seres humanos designam de memória.

O surgimento da consciência na evolução veio apetrechar os seus detentores de novos dispositivos na gestão a vida, mais otimizados e mais eficientes, através de um conhecimento muito mais detalhado do seu meio interior e do ambiente onde estão inseridos. A consciência permitiu que um organismo não só *sinta* e *experiencie* o seu estado interno e o mundo externo, mas também que os *conheça* e possa *refletir* sobre eles, podendo, subsequentemente, *intervir* nos mesmos (Damásio, 2010; Damásio, 2017). A consciência humana - a capacidade que oferece para intervir e modificar o ambiente - terá permitido uma melhoria na manifestação social dos sentimentos no sentido em que ampliou o espectro de ação dos últimos. Ou seja, a consciência permitiu que os sentimentos (e subsequentemente a homeostasia) pudessem ser consubstanciados naquilo que os seres humanos chamam de cultura.

Ricardo Serrado - *O desporto como homeostasia sociocultural: uma hipótese* - História. Revista da FLUP. Porto. IV Série. Vol. 9 n° 2. 2019. 178-199. DOI: 10.21747/0871164X/hist9\_2a9

É importante notar, porém, que a consciência terá pouca ou nenhuma capacidade de intervenção *direta* no desenrolar do processo homeostático, já que o seu poder na tomada de decisão voluntária parece ser exíguo ou mesmo nulo (Eagleman, 2012; Jeannerod, 2009; Crick, 1998). Por conseguinte, consciência pode ter surgido na evolução para servir de intermediário entre os processos homeostáticos internos e o meio em que um organismo se insere – um género de ponte entre a biologia e cultura. A consciência teria, nesta perspetiva, a função de mediar as imposições homeostáticas do organismo com o ambiente para que as primeiras fossem cumpridas e otimizadas no meio sociocultural. Dito de outra forma, a consciência não interfere diretamente na homeostasia mas torna-a conhecível (Damásio, 2010: 56), permitindo que o *valor da vida* possa agir para além dos limites do corpo e crie, no âmbito sociocultural, novas e eficientes formas de regulação interna, num processo que António Damásio designa de *homeostasia sociocultural*.

Com o desenvolvimento da consciência ao longo da evolução, e com «a entrada em jogo de funções de memória, raciocínio e linguagem que evoluíram a par...» (Damásio, 2010: 330), o ser humano adquiriu ferramentas neuronais que o capacitaram para, entre outras coisas, planear, criar e erguer culturas e civilizações. A presença de imagens mentais conscientes e de sentimentos na espécie humana levou a que, segundo Damásio, “cada organismo pudesse criar *representações internas* baseadas em descrições de acontecimentos *tanto interno como externos*», o que permitiu ao ser humano criar novas formas de homeostasia (2017: 93). Dito de uma outra maneira, as vastas capacidades neuronais do ser humano (emoções, sentimentos, consciência de si, linguagem, raciocínio, etc.) terão permitido a criação de uma segunda dimensão homeostática, apenas ao alcance de seres dotados de sentimentos, linguagem e consciência. A homeostasia sociocultural possui exatamente os mesmos fins que a homeostase básica: a sobrevivência do organismo. A diferença é que a primeira é o resultado de uma consciência complexa, incentivada por emoções e sentimentos, capaz de recordar o passado, de projetar o futuro, de memorizar e de raciocinar, apta a criar formas mais eficazes de organização social e, subsequentemente, a conceber aquilo que genericamente é designado de cultura, com o objetivo principal de criar melhores condições de vida que favorecem a sobrevivência individual e em grupo; ao passo que a segunda rege-se por mecanismos automáticos, mais primitivos, dispensando desta forma

Ricardo Serrado - *O desporto como homeostasia sociocultural: uma hipótese* - História. Revista da FLUP. Porto. IV Série. Vol. 9 n° 2. 2019. 178-199. DOI: 10.21747/0871164X/hist9\_2a9

sistemas neuronais mais complexos, como aqueles que estarão na origem da consciência e sentimentos humanos (Damásio, 2010: 358).

Não é por isso possível, segundo Damásio, «imaginar a origem das respostas que se tornaram a medicina ou arte fora de um contexto afetivo.» (2017: 239). Isto porque, tanto a medicina, como a arte, como a cultura no geral, tiveram na sua origem um sentimento: um sentimento de dor perante um indivíduo doente que precisava de auxílio; um sentimento de preocupação perante um ente querido que precisava de ajuda; um sentimento de compaixão perante o guerreiro ferido; um sentimento de medo perante a morte ou a doença; um sentimento de felicidade quando estas situações de dor eram resolvidas, o que os motivava a resolvê-las continuamente (Damásio, 2017).

As necessidades primordiais das primeiras sociedades humanas levaram ao fabrico de ferramentas de caça, de defesa e ataque, bem como a criação de vestuário, abrigo, o que é um bom exemplo de como a homeostasia básica criou um segundo patamar homeostático. À dor, à fome, à morte, à doença, responderam os dispositivos homeostáticos com respostas imaginativas de toda a ordem através da criação de ferramentas, organizações e invenções que amenizassem essas forças desequilibradoras da vida e fossem substituídas por condições que favorecessem o florescimento da mesma. Nunca é demais sublinhar que todos estes desequilíbrios foram diagnosticados por *sentimentos* que ao *qualificarem* uma situação informaram o sujeito da qualidade (positiva ou negativa) da situação. Se esta fosse positiva para o organismo, os sentimentos reforçavam o sujeito a continuar, caso contrário, este teria de procurar soluções para as necessidades que os sentimentos tinham qualificado negativamente. O desenvolvimento das crenças religiosas, por exemplo, estará, segundo Damásio: «estritamente relacionado com a mágoa provocada por toda a espécie de perdas pessoais, perdas que obrigavam os seres humanos ao confronto com a inevitabilidade da morte...» (Damásio, 2017: 241).

A elaboração de leis, regras sociais, sistemas de justiça foram, igualmente, «uma resposta à detecção de desequilíbrios provocados por comportamentos sociais que fazem perigar os indivíduos e o grupo» (2010: 358). Nos organismos detentores de um cérebro capaz de criar imagens detalhadas, memórias e sentimentos sociais (como a empatia, vergonha, entre outros), a homeostasia básica transpõe as fronteiras do

Ricardo Serrado - *O desporto como homeostasia sociocultural: uma hipótese* - História. Revista da FLUP. Porto. IV Série. Vol. 9 n° 2. 2019. 178-199. DOI: 10.21747/0871164X/hist9\_2a9

organismo e afirma-se no quadro sociocultural no sentido de implementar sistemas e dispositivos que permitam harmonizar a vida do indivíduo na sua relação com os outros.

As artes, como a dança, pintura, o teatro ou música, são um forte indutor de sentimentos, o que por si só poderia explicar a sua função homeostática. Ao ouvir uma música, ao ter contacto com uma peça de teatro ou com uma pintura, o sujeito pode ter uma injeção de sentimentos agradáveis que podem ajudar a um melhoramento no bem-estar emocional. As artes podem proporcionar «sentimentos capazes de efetivamente cancelar o sofrimento e de dar consolo, tanto pessoal como para os outros.» (Damásio, 2017: 246).

É possivelmente na medicina que mais facilmente podemos verificar os princípios homeostáticos a atuar no âmbito sociocultural. Como refere Damásio «Desde o seu início formal, há milhares de anos, que a prática da medicina tem sido um exercício na reparação de processos, órgãos e sistemas doentes...» (2017: 267). A dor e o medo associados à doença e à morte terão aguçado a necessidade e, subsequentemente, a criatividade humana que desenvolveu ideias, ferramentas, instituições e tecnologia no sentido de proporcionar uma melhor e maior vida ao organismo.

Neste sentido, «a biologia e a cultura são interactivas. A homeostase sociocultural é moldada pelo funcionamento de muitas mentes cujos cérebros foram originalmente construídos de uma determinada forma sob a orientação de genomas específicos.» (Damásio, 2010: 360).

### **O surgimento do desporto contemporâneo**

Podemos considerar, numa perspetiva geral, o desporto contemporâneo como: «Exercício físico regulado por normas específicas, adequado ao desenvolvimento... do corpo humano e praticado individualmente ou em equipa. Diversão, recreio, distração...» (Figueiredo, 1996).

Na sua concetualização mais lata, relacionada com o jogo e com o divertimento, o desporto deverá existir há largos milhares de anos, desde que o ser humano inventou meios de se recrear e de se relacionar de forma mais complexa, em formas de ritual e outras, numa lógica que poderá ir ao encontro de algumas ideias do historiador Johan Huizinga (1938). Enquanto atividade relacionada com exercício físico, terá a sua

Ricardo Serrado - *O desporto como homeostasia sociocultural: uma hipótese* - História. Revista da FLUP. Porto. IV Série. Vol. 9 n° 2. 2019. 178-199. DOI: 10.21747/0871164X/hist9\_2a9

origem, provavelmente, nos Jogos Olímpicos antigos, datados de há cerca de 800 a.C (Marillier 2000; Mechikoff e Estes, 2006: 44-73). Todavia, apesar de alguma convergência com as práticas físicas helénicas, fruto de uma representação do problema corpo-mente integrada na qual o corpo deveria servir de culto aos deuses, as atividades desportivas contemporâneas são um fenómeno novo, que pouco ou nada têm que ver com as que lhes antecederam (Serrado, 2013; Hasse, 1999; Crespo, 1990; Costa, 2011).

Ao contrário do que sucedeu na cultura grega clássica, durante toda a Idade Média o corpo - tido como elemento mundano e pecaminoso - foi profundamente ostracizado e humilhado, fundamentalmente, pelos monges (modelo de comportamento medieval) (Le Goff, 1983: 120), o que levou, subsequentemente, ao enraizamento de práticas corporais nefastas para a saúde do indivíduo e do corpo social, bem como à criação de condições ideais para a propagação das doenças (Crespo, 1990). Por conseguinte, assistiu-se durante largos séculos ao abandono completo de qualquer prática corporal que não tivesse fins militares. A alma, por seu turno, era representada cognitivamente neste período como a substância nobre do ser humana, a única que mereceria especial cuidado, o que conduziu a uma preocupação geral de fortalecer o intelecto em detrimento do corpo. A partir do século XVIII, cada vez mais com a defesa dos estados entregues a militares profissionais, sem necessidade de treino militar intenso, a população mais abastada começou a dedicar-se muitas vezes à ociosidade ou aos estudos intelectuais já que, segundo a tradição judaico-cristã, não existiam grandes razões para exercitar o corpo, visto apenas a alma poder almejar a vida eterna (Crespo, 1990; Hasse, 1999).

Durante o processo de revolução liberal que se inicia com a Revolução Francês, no qual são difundidos valores sociais e uma organização política completamente distintos do Absolutismo, desenvolve-se uma consciência coletiva amplamente crítica do estilo de vida do Antigo Regime. Com a consciência que eram herdeiros de uma nova ordem, as autoridades oitocentistas encetaram esforços para substituir os modelos sociais e os comportamentos obsoletos enraizados criticando, subsequentemente, tanto a ociosidade das elites, como a parca higiene dos extratos mais desfavorecidos, ambos profundamente imbuídos nas tradições e crenças medievais, nas quais o corpo era um elemento condenado (Crespo, 2010: 35-43). A falta de saneamento público aliada a uma alimentação deficiente, a carência de instalações sanitárias condignas e de uma eficiente

Ricardo Serrado - *O desporto como homeostasia sociocultural: uma hipótese* - História. Revista da FLUP. Porto. IV Série. Vol. 9 n° 2. 2019. 178-199. DOI: 10.21747/0871164X/hist9\_2a9

organização do território, bem como as crenças em tradições seculares prejudiciais para a saúde, criava núcleos populacionais altamente propensos às doenças que não raramente se propagavam e causavam uma elevada mortalidade (Crespo, 1990; Crespo, 2010: 29-43).

Depois de séculos em que o corpo foi considerado o túmulo da alma, o século XIX abre-se a novas perspectivas no que respeita à condição humana, valorizando o corpo e a vida de uma forma que levantou questões sobre os hábitos que durante séculos estiveram enraizados nas sociedades absolutistas (Crespo, 1990; Hasse, 1999). É num contexto de modificação das representações cognitivas do problema corpo-mente, na qual emerge uma enorme valorização do corpo como repositório do indivíduo integral, que médicos, filósofos, cientistas, políticos e professores defenderam um conjunto de medidas que permitissem uma rutura com a obsoleta forma como se tratava o corpo, promovendo desta forma a implementação de uma saúde pública, na qual a educação física (e subsequentemente o exercício físico e o desporto) era uma peça central. O próprio significado da morte e da vida foi revisto (Hasse, 1999: 123-176), o que levou a um descrédito de todas as atividades que pudessem apelar para a vida após a morte, para o imaterial e para o sobrenatural, como as bruxas, curandeiros e feiticeiros, mas também a Igreja, amplamente criticada pela comunidade científica e política nesta altura (Bombarda, 1898). A existência da alma foi desconsiderada no meio intelectual e implementou-se uma corrente materialista/naturalista da existência humana, amplamente em voga por toda a Europa civilizada durante o século XIX, que tem alguns dos seus principais defensores portugueses em Miguel Bombarda (1898) ou nos positivistas Teófilo Braga (1877), Júlio de Matos (1898), Bettencourt Raposo (1887), Teixeira Bastos (1881), entre outros. É possível que tenha sido esta nova representação cognitiva do problema corpo-mente, na qual a conceção da natureza humana adquire uma representação eminentemente fisiológica (positivista, de pendor materialista), seja ao nível da mente, vista como produto do cérebro, seja ao nível do corpo propriamente dito, que tenha levado ao surgimento e implementação e promoção do desporto moderno como meio de fortalecimento de uma natureza humana vista agora sob uma ótica integrada.

Um maior conhecimento do corpo e do cérebro humano, proporcionado pelos trabalhos de Louis Pasteur, Paul Borca ou Ramon y Cajal, entre muitos outros,

Ricardo Serrado - *O desporto como homeostasia sociocultural: uma hipótese* - História. Revista da FLUP. Porto. IV Série. Vol. 9 n° 2. 2019. 178-199. DOI: 10.21747/0871164X/hist9\_2a9

aumentou exponencialmente o conhecimento sobre a natureza humana, modificando por completo as representações cognitivas em relação à forma como a mente interagia com o corpo. Simultaneamente, as teses transformistas de Charles Darwin e Jean-Baptiste Lamarck fizeram crescer a convicção geral que, tendo em conta o desprezo que se assistiu (e ainda se assistia) durante séculos em relação aos cuidados a ter com corpo, a espécie humana tinha entrado num processo de degenerescência fisiológica que era necessário travar de moda a evitar a sua auto-destruição (Pick, 1989; Shorter, 2001; Pereira, 2001; Vaquinhas, 1992).

De facto, uma nova perspetiva da natureza humana na qual o corpo e a mente interagiam por processos fisiológicos, abriu caminho a uma profunda revolução no pensamento humano. Problemas mentais como a alienação, a epilepsia, a histeria e outros começaram a ser vistos, não só como problemas da mente mas como enfermidades fisiológicas que, fruto das obsoletas condutas higiénicas, se enraizavam nos corpos e se manifestavam nas mentes, podendo depois saltar gerações e contaminar a descendência uma vez que eram adquiridas (Matos, 1898; Pick 1989).

Este sentimento de *decadência da “raça”* (como também era designado na altura) pôde ser, à época, legitimada pela vitória da Prússia perante a França em 1870, atribuída à melhor preparação física dos prussianos frente àquela que era considerada a maior potência militar europeia da altura (Vaquinhas, 1992: 368; Pick, 1989: 40, 70, 72). Aliás, não será por acaso que os principais autores "decadentistas" conhecem maior sucesso a partir de 1870, nomeadamente o psiquiatra francês Bénédict Morel, que, segundo Shorter terá lançado «o conceito de degeneração para a sua trajectória histórica.» (Shorter, 2001: 102) e o antropólogo italiano Cesare Lombroso, cujas ideias sobre a degenerescência da “raça” vão circular a Europa ainda antes das ideias eugénicas do inglês Francis Galton (Pick, 1989; Pereira, 2001).

É com o objetivo de regenerar a espécie que, fundamentalmente, a partir de 1870, inúmeros pensadores, médicos, higienistas, filósofos e outros autores, portugueses e internacionais, defendem ostensivamente a implementação da educação física e a prática de desporto em toda a população. Caso contrário, no entender da elite científica e filosófica, a espécie humana corria risco da extinção, tais eram os vícios que o corpo humano era submetido pelos hábitos obsoletos e práticas tradicionais que facilitavam a propagação de doenças como a sífilis, a tuberculose e o alcoolismo, (Vaquinhas, 1992:

Ricardo Serrado - *O desporto como homeostasia sociocultural: uma hipótese* - História. Revista da FLUP. Porto. IV Série. Vol. 9 n° 2. 2019. 178-199. DOI: 10.21747/0871164X/hist9\_2a9

368; Crespo, 1990: 23, 55, 130-145; Hasse, 1999). Os avanços científicos e medicinais, aliados a um maior conhecimento da natureza humana, terão ajudado a promover a ideia de que o exercício físico robustecia o corpo, prolongava a vida e evitava doenças, o que estimulou a criação e a implementação de várias formas de ginástica e do desporto como a melhor cura para a decadência fisiológica da espécie. O sucesso e a relativa rapidez com que várias atividades desportivas se implementaram na transição do século XIX para o XX não podem ser, no nosso entender, dissociadas da função terapêutica que o desporto adquiriu na cura de uma sociedade que se considerava efémera, ociosa e à beira da extinção (Vaquinhas, 1992: 381). Esta dimensão terapêutica do desporto pode ser verificada em variadíssimos documentos durante a transição do século XIX para o século XX, como estes que apresentamos como exemplo.

Em 1874, o médico José Ferreira Castro considerava o desporto como o fator essencial «para a manutenção da saúde» (162) e «embelezamento do corpo» (170), designadamente a prática do salto, da luta, da natação, da marcha, da caça, da dança, da equitação, entre outros exercícios (170). Na mesma linha, o médico e professor da Universidade de Coimbra, Augusto Filipe Simões, escreveu e publicou dois livros (1872; 1879) com o intuito de divulgar a necessidade urgente da população praticar exercícios físicos de modo a evitar a decadência da “raça” portuguesa. Em 1891 o médico Carlos Alberto Lima publicou a sua tese designada de *Melhoramento da raça pelo exercício phisico*, desenvolvida com objetivos precisos de regenerar a “raça” portuguesa através do desporto, que ele preferia à ginástica pois aquele privilegiava os movimentos naturais do corpo (62). Nesse mesmo ano, Miguel Bombarda defendera na *Medicina Contemporânea* a prática do desporto como o mais eficiente meio de regenerar e fortalecer o corpo contra as doenças e efemeridades (24-5-1891, 163).

A importância do desporto na regeneração da “raça” pode ser igualmente observada na imprensa oitocentista. O *Diário Ilustrado*, muito provavelmente o primeiro jornal generalista português a ter uma secção de desporto, referia em 1894: «...attendendo ao benefício que pode ser para o nosso país e espalhar-se o *sport* alcançando-se assim um bom passatempo para muitos, e simultaneamente o seu desenvolvimento, ou ainda talvez o apuramento de toda a nossa raça debaixo de todos os pontos de vista que toda a gente clama, que hoje caminha numa triste decadência...» (20 de Março de 1894, 1). Em 1897 o jornal *O Sport*, no seu número de estreia diz o

Ricardo Serrado - *O desporto como homeostasia sociocultural: uma hipótese* - História. Revista da FLUP. Porto. IV Série. Vol. 9 n° 2. 2019. 178-199. DOI: 10.21747/0871164X/hist9\_2a9

seguinte: “O *sport*! Que entusiasmo pronunciá-lo?! O *sport* é a salvação da vida humana; é a nossa educação futura; é a nossa própria alma [...] O fim do *sport* é o desenvolvimento físico; ele nos fortifica e nos dá agilidade; ele nos dá...uma vida o mais agradável possível, desviando-nos completamente de toda a espécie de vícios e tornando-nos, pois, robustos e sadios [...] Será, pois, ou não o *sport* a salvação da vida humana? É-o por certo ou pelo menos disso temos a certeza [...] Vê-se pois que o *sport* é tudo o que há de mais belo e sublime” (12 de Fevereiro de 1897, 1)

É num quadro histórico de profunda rotura com as práticas quotidianas antigas, no qual a sociedade mais letrada mergulha num sentimento coletivo de decadência da espécie, que o desporto contemporâneo, não só é incrementado como, fundamentalmente, adquire a sua função social mais proeminente – a de contribuir para a salvação da espécie. É no âmbito da incrementação de uma saúde pública, na qual o indivíduo é valorizado em função da vitalidade do seu corpo como instrumento nuclear para o progresso de uma sociedade que se pretendia antagónica ao Antigo Regime, que o desporto adquire a sua função de contribuir para o fortalecimento social. Aliás, não nos parece que o desenvolvimento do desporto seja um processo autónomo que possa ser convenientemente estudado sem o entender no seio de uma dinâmica de controlo do corpo social, no âmbito de uma institucionalização de uma saúde pública que pretendia implementar novos modelos de conduta corporais. Parece-nos que é neste contínuo processo de regeneração do corpo social, em que assistimos à instituição de uma saúde pública, que o desporto contemporâneo encontra a principal força da sua existência – robustecer, de forma integrada, o corpo e a mente do sujeito, de modo a evitar a decadência da “raça” (Hasse, 1999; Crespo, 1990; Serrado, 2013).

Em suma, parece ser uma forte consciencialização da necessidade de controlar o corpo social que, aliada à disseminação da ideia de degenerescência da “raça” levou, não só à institucionalização de novas práticas corporais quotidianas, com maior expressão para a implementação da saúde pública, como à institucionalização de uma educação física, onde o desporto se inscreve como um dos meios mais eficientes de zelar pela saúde física e mental da população.

### **O desporto como homeostasia sociocultural**

Posto isto, julgamos existirem vastos indícios para podermos compreender o desporto como um fenómeno que visa algo mais do que a catalisação de emoções. Na sua génese, o desporto comporta uma função nuclear: o fortalecimento da saúde do ser humano. Poderíamos pensar que essa função terapêutica é circunscrita às suas origens, contudo não é esse o caso. Julgamos que o desporto contemporâneo é incrementado essencialmente por ter uma força motriz relacionada com a terapia do corpo numa sociedade altamente aberta a recebê-la. No entanto, a dimensão terapêutica do desporto mantém-se durante os tempos e chega á atualidade ainda mais fortalecida, pelo menos mais consolidada do ponto de vista científico do que na altura do seu surgimento, devido às provas que a medicina conseguiu reunir relativamente ao seu impacto benéfico na saúde do organismo.

Sabemos atualmente que o desporto possui funções terapêuticas que melhoram a saúde física e mental, prolongam a esperança média de vida e contribuem para uma homeostasia mais eficiente (Oja e Titze, 2011; Antunes, 2006; Bangsbo *et al.*, 2015; Schmitz, 2011). Vários estudos demonstram que a prática regular de desporto previne várias doenças como a hipertensão, diabetes, obesidade e até alguns tipos de cancro (Lieberman, 2013: 322, 323, 340, 341,352, 353; Oja e Titze, 2011). Mais: médicos e terapeutas aconselham a prática de exercício físico regular, numa média de 30 minutos diários num mínimo de 5 dias por semana, como forma de se manter o corpo saudável, mais robusto e com um sistema imunitário mais forte (Oja e Titze, 2011; Lieberman, 2013).

Outros estudos têm vindo a demonstrar os efeitos do desporto na prevenção e terapia de patologias mentais, nomeadamente de algumas demências, algo que os médicos do século XIX já preconizavam. Em 2015, por exemplo, Bangsbo *et al.* demonstrou que a prática de futebol entre 45 a 60 minutos, três vezes por semana promove a saúde física e mental, nomeadamente em indivíduos com mais de 65 anos, prevenindo-os de doenças demenciais. O recrutamento que as atividades desportivas exigem ao nível cognitivo, como memória, concentração e motivação tem profundas repercussões na estrutura neuronal do indivíduo contribuindo desta forma para uma melhor capacidade cognitiva e para uma maior plasticidade neuronal, o que pode

Ricardo Serrado - *O desporto como homeostasia sociocultural: uma hipótese* - História. Revista da FLUP. Porto. IV Série. Vol. 9 n° 2. 2019. 178-199. DOI: 10.21747/0871164X/hist9\_2a9

contribuir decisivamente para a prevenção de várias doenças mentais como a depressão ou demência (Antunes, 2006; Shmitz, 2011).

As várias e insistentes recomendações dos inúmeros organismos ligadas à saúde pública dos mais diversos países, bem como os alertas vários sobre a necessidade de praticar desporto e combater o sedentarismo que todos podemos observar nas mais diversas campanhas via canais de comunicação, seja na televisão, internet ou imprensa parecem ser um sinal claro que o desporto contemporâneo mantém, em grande medida, o mesmo papel que no século XIX.

Tal como as ferramentas que foram sendo inventadas desde há centenas de milhares de anos para suprirem necessidades várias na construção do habitat humano; da mesma forma que foram criadas normas e regras que tinham como fim facilitar o diálogo entre pessoas e comunidades; assim como foram desenvolvidas atividades e instituições no sentido de proporcionar uma vida social mais equilibrada e capaz de resolver conflitos e problemas que pudessem colocar a sobrevivência do indivíduo ou do grupo em perigo (Damásio, 2017); defendemos que o desporto contemporâneo é incrementado com a função de contribuir para a saúde corpo individual e social, função que mantém até à atualidade. Do mesmo modo que a medicina, a ciência, a arte e a tecnologia visam dar resposta a um conjunto de necessidades que o ser humano identificou como necessárias de serem corrigidas e aperfeiçoadas com vista a uma sobrevivência mais eficiente (Damásio, 2017), também o desporto contemporâneo surge, no nosso ponto de vista, com o fim vital de atuar numa necessidade de sobrevivência da espécie.

Por conseguinte, o desporto contemporâneo parece ter uma função muito próxima da medicina, mais decisiva, em certa medida, que as atividades de lazer. Ao contrário destas, o desporto, pelo menos na perspetiva em que foi se foi implementando ao longo do século XIX e XX, adquiriu funções preventivas e terapêuticas da saúde do corpo e da mente, não numa ótica apenas de proporcionar divertimento e entretenimento, mas de atuar diretamente na morfologia do corpo propriamente dito e na estrutura neuronal do cérebro, contribuindo desta forma para uma melhoria da vida física e mental do ser humano. O desporto acaba por se revestir de uma função terapêutica que extravasa amplamente a dimensão lúdica que alguns autores lhe atribuem quase em exclusividade (Elias e Dunning, 1992). As atividades de lazer são

Ricardo Serrado - *O desporto como homeostasia sociocultural: uma hipótese* - História. Revista da FLUP. Porto. IV Série. Vol. 9 n° 2. 2019. 178-199. DOI: 10.21747/0871164X/hist9\_2a9

voluntárias e possuem o objetivo exclusivo de distrair, divertir e provocar sentimentos prazerosos. O desporto contemporâneo visa muito mais do que isso. Em muitos aspetos, embora a sua prática possa ser voluntária, acaba por ter um carácter obrigatório, cívico se quisermos, para quem, no século XIX e XX, estava preocupado em ter saúde e em ter um corpo útil do ponto de vista social, capaz de garantir o progresso preconizado pelas sociedades liberais.

Da mesma forma que, por exemplo, a medicina pretende combater e prevenir doenças, prolongar e melhorar a vida humana através da descoberta de curas e de terapêuticas que permitiam uma maior longevidade do corpo humano, o desporto contemporâneo parece ter sido desenvolvido relativamente com o mesmo objetivo, embora através de meios e de processo distintos. Ainda hoje, como vimos, o desporto mantém essa função, não obstante a dimensão de lazer se tenha agigantado ao longo dos tempos em que o desporto se foi desenvolvendo.

Em grande medida, o desporto contemporâneo é, no nosso entender, uma das manifestações mais claras de homeostasia sociocultural. Se a homeostasia é esforço do organismo de se manter dentro dos limites químicos que permitem a sobrevivência e se a homeostasia sociocultural é, segundo Damásio, a procura de equilibrar o mesmo organismo através da criação de ferramentas, atividades, leis e instituições que visam uma melhor organização coletiva e, subsequentemente, uma melhor qualidade de vida, a prática desportiva é a procura de fortalecer o organismo humano na sua totalidade, afastando-o dos perigos da obesidade, sedentarismo, demências, diabetes e doenças outras que possam perigar a vida.

Claro que o desporto contemporâneo, com o tempo, se transformou num espetáculo e numa indústria. O futebol, por exemplo, é capaz de encher estádios de futebol, num ambiente que muitos consideram ser algo semelhante aos vividos nos coliseus de gladiadores (Serrado, 2014; Pinheiro e Coelho, 2002). Embora isto possa ser verdade, a esfera espetacular do desporto, bem como a lúdica, são apenas dimensões que não podem encobrir uma outra vertente, quanto a nós mais importante e existente desde meados do século XIX até aos dias de hoje: a dimensão terapêutica.

## Conclusão

O desporto assumiu na contemporaneidade um papel central. Apesar de alguns autores terem tentado compreender a função do desporto contemporâneo ao longo do século XX, o sociólogo Norbert Elias é, no nosso entender, o teórico que desenvolveu não só a tese mais aceite no meio académico, como aquela que parece ter sido realizada com uma maior profundidade epistemológica, o que mereceu a nossa atenção. Norbert Elias desenvolveu a teoria da *Busca de Excitação* de modo a encontrar respostas para o problema da centralidade do desporto nas sociedades contemporâneas. Embora o pensamento elisiano se tenha enraizado no meio académico com substancial sucesso, consideramos que a sua tese merece discussão, nomeadamente a necessidade de alargar o papel que o desporto possui na contemporaneidade, que Elias reduz a uma função catalisadora e que nos parece redutor.

O desporto contemporâneo surgiu no século XIX no contexto de uma sociedade que considerava que a espécie humana estava a degenerar devido às obsoletas condutas higiénicas herdadas da Idade Média, pelo que era necessário intervir nesse processo de decadência fisiológica. O desporto emerge neste contexto como a melhor terapêutica para a doença que acometia a “raça”, sendo intensamente promovido por médicos, higienistas e professores como melhor meio da espécie sobreviver e se tornar mais apta a enfrentar os exigentes desafios das sociedades contemporâneas. O desporto teria uma importância vital para robustecer o corpo humano, dar-lhe vitalidade e, em última análise, transformar a espécie humana numa espécie mais robusta. Durante o século XX vários estudos provaram os benefícios do desporto na saúde, o que ajudou a fortalecer a sua dimensão terapêutica que chega até aos dias de hoje, no nosso entender, reforçada pelos inúmeros estudos que demonstram a eficácia do desporto no combate, prevenção e terapia de doenças físicas e mentais.

Utilizando conceitos das ciências biológicas, nomeadamente o de homeostasia sociocultural desenvolvido por António Damásio, sugerimos que o desporto contemporâneo é o resultado de mecanismos biológicos inconscientes que, mediados pela consciência através de emoções e sentimentos, atuam no espaço sociocultural de modo a criar dispositivos de equilíbrio homeostático. Em suma, defendemos a hipótese do desporto contemporâneo ser uma consubstanciação sociocultural da homeostasia básica. É homeostasia que galga as fronteiras do corpo para atuar no seu exterior,

Ricardo Serrado - *O desporto como homeostasia sociocultural: uma hipótese* - História. Revista da FLUP. Porto. IV Série. Vol. 9 n° 2. 2019. 178-199. DOI: 10.21747/0871164X/hist9\_2a9

modificando o meio em consonância com as suas necessidades básicas de sobrevivência e bem-estar. Terá sido o sentimento de medo perante o destino da espécie e humana que terá impulsionado a prática do desporto contemporâneo no século XIX. Mais tarde, durante o século XX, os mais variados estudos demonstraram que, de facto, a prática de desporto oferece efeitos benéficos no organismo que podem ser, aliás, verificados empiricamente, o que promoveu substancialmente a sua existência no interior das sociedades de todo o mundo. Foi, por um lado, o sentimento de medo perante a doença, e por outro, o sentimento de recompensa perante os resultados salutareos do desporto no corpo e na mente, que acabaram por impulsionar a sua incrementação através de processos biológicos muitas vezes subconscientes.

Ricardo Serrado - *O desporto como homeostasia sociocultural: uma hipótese* - História. Revista da FLUP. Porto. IV Série. Vol. 9 n° 2. 2019. 178-199. DOI: 10.21747/0871164X/hist9\_2a9

### **Bibliografia:**

ANTUNES, Hanna K.M. *et al.* (2006), “Exercício físico e função cognitiva: uma revisão”, *Revista Brasileira de Esporte*, vol. 12, n.2.

BANGSBO, Jens *et al.* (2015) “Recreational football for disease prevention and treatment in untrained men: a narrative review examining cardiovascular health, lipid profile, body composition, muscle strength and functional capacity”, *Br J Sports Med*; doi:10.1136/bjsports-2015-094781.

BASTOS, Teixeira (1881), *Ensaio sobre a Evolução da Humanidade*, Porto, Magalhães & Moniz – Editores.

BOMBARDA, Miguel (1898), *A consciência e o livre arbítrio*, Lisboa, Livraria de António Maria Pereira.

BRAGA, Teófilo (1877), *Traços Geraes de Philosophia Positiva*, Lisboa, Nova Livraria Internacional.

DAMÁSIO, António (2004), *Ao Encontro de Espinosa. As emoções sociais e a neurologia do sentir*, Lisboa, Europa-América.

DAMÁSIO, António (2010), *O Livro da Consciência*, Lisboa, Temas e Debates.

DAMÁSIO, António (2011), *O Erro de Descartes. Emoção, razão e cérebro humano*, 2.<sup>a</sup> ed., Lisboa, Temas e debates.

DAMÁSIO, António (2013), *O Sentimento de si. Corpo, emoção e consciência*, 2.<sup>a</sup> ed. Lisboa, Temas e Debates.

DAMÁSIO, António (2017), *A estranha ordem das coisas. A vida, os sentimentos e as culturas humanas*, Lisboa, Temas e Debates.

CAILLOIS, Roger (1990), *Os jogos e os homens. A máscara e a vertigem*, Lisboa, Cotovia.

COSTA, Vítor (2011), “O desporto e a sociedade em Portugal entre finais do século XIX e inícios do século XX” in Nuno Domingos e José Neves (coord.) *Uma história do desporto em Portugal- Corpo, Espaços e Media*, Vila de Conde, Quidnovi.

CRESPO, Jorge (1990), *A história do corpo*, [Lisboa], Difel.

CRESPO, Jorge (2010), "O processo de civilização do corpo em Portugal" in Nuno Domingos e José Neves (coord.) *Uma história do desporto em Portugal - Corpo, Espaços e Media*, Vila do Conde, Quidnovi.

Ricardo Serrado - *O desporto como homeostasia sociocultural: uma hipótese* - História. Revista da FLUP. Porto. IV Série. Vol. 9 n° 2. 2019. 178-199. DOI: 10.21747/0871164X/hist9\_2a9

CRICK, Francis (1998), *A hipótese espantosa. Busca científica da alma*, Lisboa, Instituto Piaget.

*Diário Ilustrado*, (1894), 20 de Março.

DIAS, Alfredo (1887), *Apontamentos para a reforma e história da educação physica em Portugal*, Lisboa, Typografia Lisbonense.

DOMINGOS, Nuno; NEVES, José (2011), *Uma História do Desporto em Portugal*, Vila do Conde, Quidnovi.

DUNNING, Eric (1999), *Sports Matters. Sociological studies of sport, violence and civilization*, London, Routledge.

EAGLEMAN, David, (2012), *Incógnito. As vidas secretas do cérebro humano*, Lisboa, Editorial Presença, 2012.

FIGUEIREDO, Cândido de (1996), “Desporto”, *Grande Dicionário da Língua Portuguesa*, Direção de Rui Guedes, Venda Nova, Bertrand.

GIULIANOTTI, Richard (2005), *Sport a critical sociology*, Cambridge, Polity Press.

GOFF, Jacques Le (1983), *A civilização do ocidente medieval*, vol. II. Lisboa, Editorial Estampa.

GUTTMANN, Allen (2004), *From ritual to record. The nature of modern sports*, New York, Columbia University Press.

HASSE, Manuela (1999), *O divertimento do corpo – corpo, lazer e desporto na transição do século XIX para o século XX, em Portugal*, Lisboa, Editora Temática.

HUIZINGA, Johan (1938), *Homo Ludens*, Lisboa, Edições 70.

JEANNEROD, Marc (2006). “Consciousness of Action as an Embodied Consciousness” in Susan Pockett *et. al* (ed.) *Does Consciousness Cause Behavior?* Cambridge, The MIT Press.

ELIAS, Norbert; Dunning Eric (1992), *A Busca da Excitação*, Lisboa, Difel.

ELIAS, Norbert (2006), *O Processo civilizacional. Investigações sociogenéticas e psicogenéticas*, Lisboa, Dom Quixote.

LIEBERMAN, Daniel E. (2013), *A história do corpo humano. Evolução, saúde e doença*, Lisboa, Temas e Debates.

LIMA, Carlos Alberto (1891), *Melhoramento da raça pelo exercício phisico*, Porto, Tip. Da empresa literária e tipográfica.

Ricardo Serrado - *O desporto como homeostasia sociocultural: uma hipótese* - História. Revista da FLUP. Porto. IV Série. Vol. 9 n° 2. 2019. 178-199. DOI: 10.21747/0871164X/hist9\_2a9

MACHADO, José Pedro (1977), “Desporto”, *Dicionário etimológico da Língua Portuguesa*, Lisboa, Horizonte.

MARILLIER, Bernard (2000), *Jogos Olímpicos*, Lisboa, Hugin.

MATOS, Júlio (1898), *A Paranoia. Ensaio Pathogenico sobre os delírios systematisados*, Lisboa, Tavares Cardoso & Irmão.  
*Medicina Contemporânea*, 24 de Maio de 1891.

MCINTOSH, Peter C. (1963), *O desporto na Sociedade*, Lisboa, Prelo.

MECHIKOFF, Robert A; ESTES, Steven G (2006), *A history and philosophy of sport and physical education. From ancient civilizations to modern world*, New York, The McGraw-Hill Companies.

PEREIRA, Ana Leonor (2001), *Darwin em Portugal (1865-1914) - Filosofia. História. Engenharia Social*, Coimbra, Almedina.

OJA, Pekka; TITZE, Sylvia (2011), "Physical activity recommendations for public health: development and policy context", *EPMA Journal*, vol II, issue 3, pp. 253-259.

PICK, Daniel (1989), *Faces of degeneration. A european disorder, c. 1848 - c. 1918*, Cambridge, Cambridge University.

PINHEIRO, Francisco; COELHO, João Nuno (2002), *A Paixão do Povo. História do Futebol em Portugal*, Porto, Edições Afrontamento.

QUILLEY, Stephen (2004), “Between the real and the reified: Elias on Time” in Steven Loyal e Stephen Quilley (Ed.), *The Sociology of Norbert Elias*, Cambridge, University Press.

RAPOSO, Bettencourt (1877), *Estudos Philosophicos e Physiologicos sobre a vida e algumas das suas manifestações*, Lisboa, 1877.

SÉRGIO, Manuel (2000), *Para uma Epistemologia da Motricidade Humana*, Lisboa, Compendium.

SERRADO, Ricardo (2013), "Jogo e desporto no Portugal contemporâneo", *Cultura. Revista de História e Teoria das Ideias*, vol. 33, pp. 219-251.

SERRADO, Ricardo; SERRA, Pedro (2014), *História do Futebol Português – uma análise social e cultural*, Lisboa, Prime Books.

SIMÕES, Augusto Filipe (1872), *Erros e Preconceitos da Educação Física*, Coimbra, Imprensa da Universidade de Coimbra.

SIMÕES, Augusto Filipe (1879), *Educação Phisica*, 2.ª ed., Lisboa, Livraria Ferreira.

Ricardo Serrado - *O desporto como homeostasia sociocultural: uma hipótese* - História. Revista da FLUP. Porto. IV Série. Vol. 9 n° 2. 2019. 178-199. DOI: 10.21747/0871164X/hist9\_2a9

SCHMITZ., Vanessa (2011), *Efeitos do Exercício Físico sobre a funcionalidade de idosos com demência: um estudo de revisão bibliográfica*, Porto Alegre, Escola de Educação Física.

SHORTER, Edward (2001), *Uma história da psiquiatria. Da Era do manicómio à idade do Prozac*, Lisboa, Climespi editores.

*Sport* (1897): 12 de Fevereiro.

TIESLER, Nina Clara; COELHO, João Nuno (2006), “O futebol globalizado: uma perspectiva lusocêntrica”, *Análise Social*, Vol. XLI 2.º trim, pp. 313-343.

VAQUINHAS, Irene Maria (1992), “O conceito de «decadência fisiológica da raça» e o desenvolvimento do desporto em Portugal (finais do século XIX / princípios do século XX)”, *Revista de História das Ideias*, vol. 14, [s.e.].