

Andar a pé: impactos da técnica moderna sobre a espontaneidade da prática da caminhada

From walking to walking: the impact of modern technique on the spontaneity of body expression.

70-87 [RF] Entre Costas da África e a praça mercantil do Rio de Janeiro os conflitos entre o Corpo do Comércio e os agentes de saúde na sociedade luso-brasileira oitocentista

Marcelo Roberto Andrade Augusti

Mestre em Ciências da Motricidade
Universidade Estadual Paulista – UNESP
marceloaugusti@uol.com.br

Recebido em: 22/04/2020

Aprovado em: 19/07/2020

Resumo: Andar a pé é uma condição elementar da existência humana. Muitas atividades e práticas somente ganham forma, conteúdo e vida por meio da caminhada, sem o qual não teriam o mesmo apelo simbólico e intensidade de presença. Aprende-se a caminhar de modo espontâneo, por imitação. Isto é a técnica corporal. Quando o andar a pé torna-se uma prática sistematizada, a técnica corporal sai de cena: é a técnica moderna que impera no propósito de adequar a singularidade à normalidade. É neste contexto que o artigo interpela o andar a pé: de uma técnica corporal advinda da experiência individual que se transmuda em um gesto técnico oriundo da supremacia da ciência sobre o saber empírico. O objetivo é analisar os impactos da técnica moderna sobre a prática da caminhada nos dias atuais e o que isso implica ao sujeito caminhando em relação à sua liberdade de expressão corporal.

Palavras-chave: Caminhada; Técnica; Modernidade.

Abstract: Walking is an elementary condition of human existence. Many activities and practices only gain form, content and life through walking, without which they would not have the same symbolic appeal and intensity of presence. You learn to walk spontaneously, by imitation. This is the body technique. When walking becomes a systematic practice, the body technique leaves the scene: it is the modern technique that rules in order to adapt the singularity to normality. It is in this context that the article challenges walking: a body technique derived from individual experience that is transformed into a technical gesture arising from the supremacy of science over empirical knowledge. The objective is to analyze the impacts of modern technique on the practice of walking today and what this implies for human beings in relation to their freedom of body expression.

Keywords: Walk; Technical; Modernity.

Da espontaneidade do andar a pé ao gesto técnico do caminhar

Quem aspira ao domínio total deve liquidar no homem toda a espontaneidade, produto da existência da individualidade, e persegui-la em suas formas mais peculiares, por mais apolíticas e inocentes que sejam. Hanna Arendt

Andar a pé é um movimento corporal que se faz por si mesmo, sem planejamentos e estudos prévios, mas apenas por meio da observação comum, com tentativas e erros: engatinhando primeiro, equilibrando-se, colocando-se ereto em seguida e pronto: um pé após outro pé, e lá vai o corpo, num equilíbrio instável e num impulso rítmico, arremetendo-se para adiante. Trata-se, antes de tudo, de uma vivência, isto é, uma experiência corporal que deixa marcas indeléveis em uma pessoa. Uma vivência é, pois, a relação imediata do ser humano com o mundo, em sua totalidade e singularidade (aquilo que deve ser “sentido na pele”, logo, vivencia-se com o corpo, unicamente). Assim, uma vivência é sempre “minha vivência”, um modo incondicional de viver a vida, de experimentar a existência (VIESENTEINER. 2013).

Mais do que um simples deslocar-se pelo espaço terrestre, portanto, o andar a pé impregnou-se de representações e simbolismos ao longo da existência do ser humano. Do uso utilitário em seus primórdios – a busca por alimentos e abrigo – passou a simbolizar inúmeros anseios do ser humano, desde as mais longínquas representações da cultura, como as esplendorosas procissões em louvor à deusa Ísis (APULEIO, 1990), no Antigo Egito, passando pela pompa dos cortejos fúnebres do barroco (REIS, 1991), até as formas atuais de apropriação, como aquelas direcionadas a saúde e estética corporal.

O andar a pé que se faz de modo espontâneo, isto é, sem técnicas ensinadas por um especialista e que modulem o gesto, pode ser verificado em diversos momentos da história da humanidade. Em um breve panorama histórico e cultural, elencamos alguns usos, sentidos e significados do andar a pé. Assim, conforme Le Goff (2005) a Idade Medieval é considerada a época em que o ser humano mais andou a pé pela Europa. Em constantes deambulações, destacavam-se nesse cenário, os errantes - pessoas em busca de aventuras em plagas distantes ou em busca de um viver melhor para longe das pestes que assolavam as terras europeias. Além deles, perambulavam os peregrinos – aqueles que andavam pelos campos em busca da penitência em solos sacrossantos; e também os monges, que seguiam o preceito de Santo Agostinho (354

d.C. - 430 d.C.), resumido na expressão *solvitur ambulando* – “caminhar resolve” – ou seja, caminhando se alcança a solução dos problemas.

Na Idade Moderna, o andar a pé associou-se à contemplação e reflexão, arregimentando para as suas fileiras filósofos como Jean-Jacques Rousseau (1712-1778). Escreveu Rousseau, em 1782, em suas *Confissões*:

Eu nunca pensei tanto, existi de modo tão vívido e vivenciei tanto, nunca fui eu mesmo – se posso usar essa expressão – quanto nas jornadas a pé que fiz sozinho. Há no caminhar algo que estimula e aviva os meus pensamentos. Ao ficar parado tenho dificuldade em pensar; meu corpo precisa estar em movimento para que a mente possa funcionar (ROUSSEAU, 1782, p. 166)

Rousseau encontrou na caminhada o modo ideal para pensar a vida, refletir sobre si mesmo e buscar inspiração para compreender o mundo e a própria existência social. A figura do filósofo caminhante, uma suposta tradição iniciada com Aristóteles, século IV a.C. e seu método peripatético – ensinar enquanto se caminha – ganhou vida com Rousseau e seus passeios solitários. Posteriormente, o pensamento iluminista parece ter se apropriado dessa relação entre o caminhar solitário e o pensar, forjando uma imagem do filósofo caminhante associada com a liberdade intelectual e criatividade solitária que, no século XIX, influenciaria uma geração de escritores e filósofos românticos em seus modos de pensar e expressar seus sentimentos (COVERLEY, 2014).

Friedrich Nietzsche (1844-1900), seguindo a tradição e, talvez o maior ícone dentre os filósofos caminhantes, considerava a caminhada nas montanhas como a fonte inspiradora de seus aforismas – atividade que realizava quase diariamente, chegando às vezes a perambular por oito a dez horas (GROS, 2010). Também Charles Dickens (1812-1970), um homem dominado pelos pés em seus rompantes intempestivos – afirmando mesmo que se não caminhasse, morreria – expressava em seus romances a sua própria atitude perante a caminhada e o mundo, nas inúmeras cenas onde suas personagens perambulavam de modo vigoroso e por longas distâncias, como o próprio Dickens, em explorações infundáveis pela cidade de Londres, seja durante o dia ou à noite (COVERLEY, 2014).

É também no século XIX, sob os auspícios do romantismo¹, que o poeta inglês William Wordsworth (1770-1850), consagrou o caminhar como um modo de conhecer o mundo através

¹ Robinson e Gilbert (1989), em sua análise sobre o período romântico que marcou a Alemanha, França e Inglaterra, nos séculos XVIII e XIX, consideraram a caminhada como um elemento típico do estilo devida de muitos artistas,

do corpo. No poema intitulado *Virando a Mesa: uma cena noturna sobre o mesmo assunto*, Wordsworth apregou que o verdadeiro conhecimento sobre o mundo e a vida não estava nos livros, porém, no próprio homem que deveria estar junto à Natureza para contemplá-la, percebê-la e dela extrair a sabedoria de maneira espontânea (COVERLEY, 2014).

O andar a pé, todavia, já havia sofrido baixas em sua espontaneidade durante a Antiguidade Clássica: a marcha dos soldados gregos foi um modo peculiar de caminhar onde os joelhos quase não se dobravam devido à pesada armadura que cobria todo o tronco e protegia o soldado dos joelhos aos pés (HANSON, 1990) e, também, a técnica da marcha militar dos soldados romanos que, com muito empenho, aprimoraram o passo militar, aquela passada regular e marcante que era característica do deslocamento das legiões romanas. O passo militar era considerado fator de sucesso nos combates romanos, pois, realizado de modo regular e ordenado, servia ao propósito fundamental de proteção das fileiras de soldados, uma configuração estratégica das legiões. Conforme Vegécio², em sua obra *De Re Militari*, uma legião romana em passo militar bem ritmado seria capaz de percorrer até vinte e quatro milhas em cinco horas de um dia de verão, fato que somente poderia ser alcançado com árduo treinamento.

Mas na Antiguidade, o andar a pé, ritmado e constante, serviu a outros propósitos além dos militares. O ofício dos bermatistas, especialistas na técnica de caminhar sempre no mesmo passo, com a mesma medida e capazes de calcular distâncias lineares com razoável precisão, serviu para a execução de uma ideia aparentemente absurda para os nossos dias: medir a circunferência da Terra, caminhando. Foi em 220 a.C. que, Eratóstenes de Cirene, convicto de que a Terra era esférica, decidiu calcular sua circunferência. Comparando as informações da incidência dos raios solares no primeiro dia de solstício, no ponto mais alto do céu, em lugares específicos de Alexandria e Siena, cidades que considerava como referências de ângulo de fração da circunferência terrestre, faltava medir a distância entre as cidades. A tarefa coube aos bermatistas, presença constante nas expedições de Alexandre da Macedônia, pois eram quem mediam as distâncias das terras conquistadas pelo imperador. Sob os auspícios do rei Ptolomeu III, os bermatistas partiram, caminhando, de Alexandria até Siena, concluindo que estas distavam

poetas e pensadores. Para os românticos, caminhar era o modo preferido de expressar sua liberdade individual: sinceros, espontâneos e genuínos na trajetória que empreenderam para a valorização de uma vida particular pautada pela emoção e afetividade latente.

²Públio Flávio Vegécio Renato, escritor romano do século VI, autor do referido compêndio militar sobre a ciência da guerra.

cinco mil estádios (medida de comprimento usual na época para aferir distâncias em viagens, equivalente a 157m) ou 785 km. Eratóstenes sentenciou em, aproximadamente, 250 mil estádios ou 39.250 km a circunferência da Terra. Atualmente, com toda a tecnologia à disposição, a medida aproximada da circunferência da Terra é calculada em 40.075 km (PORTO DA SILVEIRA, 2000).

O andar a pé, contudo, se transformou em objeto de reflexão filosófica em 1802, com o alemão Karl Gottlob Schelle (1777-1825), que fez do passeio a pé a arte de caminhar, isto é, uma possibilidade do indivíduo conhecer o mundo de um modo alegre e despreocupado. Este passeio a pé era, sobretudo, uma atividade intelectual, próprio para pessoas cultas e de elevada classe social movimentarem o corpo enquanto repousavam o espírito. Ao passeio a pé considerava-se que pessoas rudes nos modos e que empreendiam esforço braçal eram incapazes de perceber suas sutilezas e as sensibilidades tão sublimes oriundas de um gosto tão refinado (SCHELLE, 2001).

A arte de caminhar de Schelle, um andar a pé requintado, encontrou inúmeros adeptos na Europa do século XIX, em um universo cultural onde caminhar, com fina elegância no traje, tornou-se um modo de distinção social: caminhar era para ver e ser visto, um desfile dos membros da alta classe que mediam, pelo olhar, as aparências alheias. Esse jogo de aparências, remontando às sociedades de corte dos séculos XVII e XVIII, marcava as diferenciações sociais e, pelo olhar é que se avaliava e julgava-se o oponente. No Brasil do século XIX, o caminhar da aristocracia pelos jardins, por exemplo, se opunha ao caminhar dos escravos e dos pobres pelas ruas, que andavam a pé pela necessidade de sua condição social, demandando esforço físico e, portanto, considerada como uma característica de pessoas socialmente inferiores. Caminhar, portanto, simbolizava a condição social das pessoas, dependendo de quem era o caminhante e o lugar onde se caminhava. Se o caminhar imperativo do escravo remontava a degradante condição de sua existência, o caminhar do aristocrata, por sua vez, representava virtude, riqueza, poder (AUGUSTI, 2019).

Mas o hábito de caminhar elegantemente pelas ruas tornou-se possível, somente devido às reformulações urbanas pautadas em um modelo de cidade que considerava, como fundamental para a ordem social e o progresso urbano, aspectos como a beleza, a higiene e a circulação. E isto ocorreu a partir do século XVIII, com o predomínio do pensamento iluminista e do primado da Razão, onde se elaborou uma ideia de cidade que fosse capaz de expressar o valor do espaço urbano como lugar de transformação de seus habitantes. A cidade das Luzes, vista como fonte de

cultura, seria o espaço ideal para a difusão do progresso e da civilização humana (CARVALHO, 2008).

De cenários decadentes dos primórdios do industrialismo, Paris, Londres e Berlim transformaram-se em importantes centros políticos, econômicos e culturais, lugares que, por excelência, deveriam expressar os modos de vida burgueses. A modernização de Paris, pelo então prefeito George Haussmann, em 1850, promoveu a expansão do comércio, com lojas e restaurantes com terraços e cafés na calçada, estas com bancos e amplamente arborizadas, juntamente com as vias alternativas próprias para caminhadas. O passeio a pé pelos bulevares e seus monumentos, jardins e parques, conduziam os indivíduos pelos cenários parisienses no século XIX, um espetáculo sedutor para os olhos e os sentidos, sendo esses os lugares preferidos para que os privilegiados exercitassem a arte de passear, esta caminhada elegante, de pouco esforço físico e olhares atentos, ainda que sutis (BERMAN, 2007).

Opondo-se à massificação crescente da indústria cultural que transmutava pessoas em coisas, havia também aqueles que tentavam escapar à figura do ‘homem da multidão’, este indivíduo sempre apressado no ir-e-vir cotidiano, autômato na massa humana e que nada percebia em seu entorno em sua áspera correria para o trabalho³. Em contraposição emergia pelas ruas a figura do *flâneur*, esse observador apaixonado pela cidade, com seu andar lento e despreocupado, que buscava enxergar os pormenores do agitado mundo urbano, conferindo-lhe sentido para além das compras nos magazines do típico modo de vida burguês. Dizia-se até que seu melhor companheiro era uma tartaruga, utilizada para ensinar-lhe a caminhar sem o frenesi alucinado dos passos do ‘homem da multidão’ (BEJAMIN, 1985).

A modernidade, contudo, no que diz respeito ao caminhar, na Paris no século XIX, não se resumiu ao andar a pé na rua do *homem da multidão* ou ao *flâneur*, e tampouco ao gênero masculino andando a pé. Publicado em 1883, *Au Bonheur de Dames* (“Paraíso das Damas”), de autoria de Emile Zola (1840-1902), é um romance que trata da questão do desejo do consumo na sociedade moderna. Inspirado na primeira loja de departamento de Paris, *Au Bon Marché* – o primeiro grande e luxuoso *magazine* da cidade, inaugurado em 1838 – o cenário novelesco expõe o universo da moda e sua efemeridade, além de retratar as contingências dos pequenos comerciantes de roupas – as *boutiques* – diante do surgimento do vigoroso, devastador e pessoal *shopping center*. O *magazine* constituía-se no lugar onde as mulheres burguesas podiam passar a

³ Referência ao texto de Edgar Allan Poe, *O homem da multidão*, de 1840.

maior parte de seu tempo fora de casa, e pelos seus espaçosos corredores podiam caminhar livremente, sem serem importunadas, nem sempre com a intenção de fazer compras, porém, para *passar no shopping*.

A modernização das cidades teve como referência os pressupostos do higienismo que se refletiu em políticas urbanas que visavam à máxima assepsia das ruas e moradias. Como movimento de caráter disciplinar, o higienismo chegou ao Brasil em início do século XIX, originado das necessidades sociais de intervenção sanitária nas cidades. Tinha como ideal a valorização da população como um recurso, um capital da nação (trabalhador saudável trabalha mais e melhor). Para Marins (1998), o discurso higienista visava atender os interesses da classe dominante, um reflexo do pensamento das elites que, atingidas pelos inconvenientes da miséria que assolava boa parte das capitais, consequência da industrialização e do impulsivo crescimento demográfico não compatível com a infraestrutura das metrópoles, acarretou em um cenário de doenças e epidemias, altos índices de mortalidade, problemas de saneamento básico e, também, da falta de entendimento, por parte da classe trabalhadora, que habitavam esse cenário desolador, em relação às questões de assepsia e profilaxia. As péssimas condições de saúde pública, segundo Marins (1998), eram atribuídas pela classe dominante a essa parcela da população, que habitava em cortiços e não observava regras de comportamento adequadas a uma vida social compatível com o mundo do trabalho. Para as elites, os trabalhadores pobres eram considerados gente inferior, pestilentos, que deveriam ser primeiramente perseguidos e retirados das ruas, depois desalojados de suas habitações, enviados para as periferias e, finalmente, disciplinados na ordem médica e nas normas familiares.

A medicina social, expressão maior do higienismo, portanto, instituiu a ordem médica e a norma familiar, que se tornaram táticas disciplinares eficientes, alterando radicalmente os costumes e os hábitos da população com suas medidas invasivas que penetraram em todos os aspectos da vida dos indivíduos que fossem considerados de periculosidade para a saúde pública (COSTA, 1979), culminando nos cuidados com o corpo, como a correção postural e o desenvolvimento da condição orgânica geral do indivíduo, que se fez por meio da ginástica e da educação física.

Conforme Soares (2012) a educação física e os sistemas ginásticos compreendiam um conjunto de conhecimentos e normas sobre os cuidados com o corpo, sistematizados pela metodologia científica, e que se constituíam em modos legítimos de educar e modelar o corpo. A

relevância da ginástica e da educação física, para além do domínio militar, se deu, principalmente, com a afirmação dos modos de vida urbana. Tais sistemas, organizados a partir dos pressupostos do higienismo e da medicina social, tinham como objetivo contribuir para a regeneração física da sociedade, isto é, preservar a saúde de uma população trabalhadora degradada. A ginástica e a educação física, nesse contexto, serviram para pôr a sociedade em ordem, para disciplinar, para hierarquizar: reorganizar os gestos, mecanizar os movimentos; criar hábitos e comportamentos necessários à ordem capitalista e sua hierarquia de classes. Assim, as desigualdades sociais, justificadas pela ciência pelo pressuposto das diferenças biológicas, foram transformadas em “desigualdades naturais”, e o elemento histórico-social, determinante do destino do indivíduo, uma vez retirado de cena, possibilitou a justificativa científica de que, ser pobre ou rico (trabalhador ou burguês), era questão de ‘ordem natural’, evocando as ‘aptidões naturais’ para determinar a ocupação dos postos na sociedade capitalista.

O higienismo passou a determinar as normas sociais referentes ao comportamento do indivíduo em relação à saúde. O controle social se fazia pelo controle do corpo, que atentava para a saúde pública. Conforme Foucault (1985), o controle da sociedade sobre os indivíduos não se fez pela consciência ou ideologia, mas sim, pelo poder exercido sobre o corpo ou biopoder: um conhecimento biológico, que somente os especialistas compreendem e que escapa ao domínio do senso comum, submetendo o corpo do indivíduo ao rígido controle das normas prescritas pela medicina. Neste cenário, o caminhar passou a fazer parte das recomendações dos médicos, que prescreviam os retiros para o litoral ou para regiões montanhosas, para o aproveitamento dos benefícios dos tratamentos feitos na natureza, seja com os banhos de sol e mar, no ar puro da altitude ou em estâncias hidrominerais (MEDEIROS, 2014).

O crescente controle social exercido sobre o corpo humano pela medicina e, então, pela educação física e seus pressupostos militaristas, coagiam os indivíduos à observação de determinadas posturas corporais que, entendia-se, eram próprias à boa saúde. Havia, portanto, um modo adequado de caminhar, uma imposição técnica geralmente traduzida pela ordem ‘barriga para dentro, peito para fora, ombros para trás, cabeça erguida’, bastando apenas complementar com ‘ordinário, marchel!’. Os anos de 1940 até a década de 1980 foram pródigos no caminhar estereotipado do desfile cívico-militar. As escolas promoviam o espetáculo pela rua principal das cidades:

Os jovens de cabeça erguida, atitude correta, passo firme, marcham garbosamente sorridentes e belos, disciplinados e convictos, numa esplêndida visão do que será o Brasil glorioso de amanhã (LOYOLA, 1941, p.9.)

A organização em fileiras – dos mais altos na frente para os mais baixos em estatura atrás – o joelho estendido e o passo duro, ritmado ao som dos dobrados, era a expressão corporal que pretendia representar a ordem e o progresso alcançados pela civilização ocidental.

A derrocada da ditadura militar, em meados dos anos 1980, marcou o fim de uma época e o início da consolidação do paradigma emergente sobre a prática da caminhada. Com os avanços das pesquisas em qualidade de vida e o crescente predomínio do conhecimento científico sobre as relações entre atividade física e saúde, a caminhada tornou-se, no início dos anos de 1990, um dos elementos relevantes do discurso da então Ciência da Motricidade sobre o bem-estar. Caminhar passou a ser considerado como uma atividade física relevante para a maioria da população, inclusive com políticas públicas incentivando a sua prática regular como, por exemplo, o programa Agita São Paulo, instituído a partir de fevereiro de 1987.

De um modo geral, nas últimas duas décadas do século XX, apenas a disposição para ‘pôr o pé na rua’ bastava para ser bafejado pelos benefícios da caminhada. As exigências ou dicas dos profissionais da saúde – que, além dos médicos, eram os professores de educação física e os fisiologistas do esforço – referiam-se ao local e horário da prática (evitar avenidas movimentadas, poluição do ar e sol forte, preferindo locais arborizados ao início da manhã ou final da tarde), vestuário leve e confortável (calçados tipo tênis, bermudas e camisetas), cuidados com a hidratação e um exame clínico preventivo (LEITE, 1990).

Embora orientada cientificamente, entretanto, a prática da caminhada ainda não estava totalmente cerceada por especialistas ditando parâmetros de como andar. Todavia, com o advento do século XXI e o avanço tecnológico, aliado aos apelos midiáticos por beleza, juventude, longevidade e qualidade de vida, a prática da caminhada foi perdendo a espontaneidade que a caracterizava como uma atividade física de livre iniciativa, ainda que sob as recomendações de especialistas, para tornar-se cada vez mais um gesto técnico⁴.

⁴ O gesto técnico é um modo de manipulação do corpo em busca da maestria esportiva. É um movimento que visa à máxima eficiência e que tem no resultado final o seu objetivo. Necessita ser ensinado por especialistas por meio de etapas de aprendizagem dispostas em sequências pedagógicas adequadas (DAÓLIO; VELOZO, 2008).

Regulamentada por leis da biomecânica e controle fisiológico, a caminhada, na versão exercício físico⁵, tornou-se uma das representações do ideal técnico-científico destinado ao corpo humano saudável e produtivo e passou a ser dominada pelos especialistas em movimento humano, chegando mesmo a transformar-se em mercadoria. Todo um aparato pedagógico e tecnológico encontra-se à disposição para correção de posturas e aumento da eficiência, juntamente a uma indústria do exercício físico a produzir variados bens de consumo para a ‘boa forma’.

Ao praticante da caminhada, logo, não mais lhe cabe ser espontâneo, porém, intencional, pois que este, agora, submetido a um padrão de movimentos cientificamente adequado, deve conhecer e dominar o gesto técnico do andar a pé, que deve ser aplicado a todos, indistintamente, além da observação criteriosa da frequência, duração e intensidade de esforço físico, expressas geralmente por valores de ritmo cardíaco e pressão arterial (WILMORE e COSTIL, 2002).

É nesse momento que a técnica moderna se faz valer de modo preponderante sobre a caminhada, tentando desarraigá-la de todo e qualquer vestígio de espontaneidade que se poderia sobreviver no andar a pé.

O Homo Sportivus e o triunfo da técnica moderna

Um dos pressupostos para o avanço das forças produtivas pelo sistema capitalista é o conhecimento técnico. Assim, os meios de produção (máquinas), devem ser capazes de atuarem em máxima eficiência de produtividade (quantidade de objetos e valores de uso). O conhecimento técnico foi fundamental para a concretização dos ideais de produção capitalistas e, acima de tudo, da capacidade do ser humano explorar os recursos da natureza e extrair a matéria-prima para as suas indústrias, transformando-as em bens de consumo (ROMERO, 2005).

A técnica ocupa um lugar privilegiado no mundo moderno, pois é o conhecimento técnico que permitiu ao ser humano um maior controle e domínio sobre a Natureza, em relação às possibilidades de se aproveitar cada vez mais de seus recursos. A técnica moderna e o crescimento industrial desproporcional por ela possibilitado, segundo Spengler (1941) tornaram-

⁵ Conjunto de movimentos corporais dispostos em sequência ordenada, sistematizados por normas de controle e eficiência, regulamentados cientificamente e que visam extrair o potencial orgânico máximo do indivíduo. O exercício físico se opõe à atividade física, algo de caráter espontâneo e livre de padrões de eficiência corporal (CARPERSENet al, 1985).

se objeto de atenção apenas no século XIX, diante dos problemas das cidades fabris e da degradação da vida humana frente os apelos das máquinas. A técnica moderna, considerada como um ideal materialista representava os anseios da filosofia utilitarista, ou seja, um modo de pensar em que tudo o que fosse útil para o ser humano deveria ser bom. Assim, o conhecimento técnico e as máquinas deveriam libertar o ser humano do ônus do trabalho (“livrá-los da miséria da escravidão do salário”), proporcionando-lhes uma vida de conforto e diversões (ou, como alguns acreditavam, levando felicidade para a maioria). As conquistas da humanidade (traduzido no modo de vida proporcionado pelo capitalismo) era uma evidência do progresso técnico e científico, porém, a degradação social subsequente não era computada aos mesmos fatores. Pela primeira vez, então, surgiram questionamentos sobre o valor social, o significado histórico e o sentido da técnica moderna para a vida humana.

A exploração da Natureza para fornecer matérias-primas para a indústria, portanto, foi uma condição possível somente pelo avanço do conhecimento técnico, do crescimento da própria indústria, do progresso científico e a consequente evolução tecnológica. Ciência e técnica se fizeram presenças decisivas na sociedade capitalista, invadindo quase, senão todas, as esferas da vida humana na atualidade. Para Habermas (1986) uma ação técnica corresponde a uma ação racional com respeito a uma finalidade, ou seja, requer a implantação organizacional dos meios e uma eleição entre as alternativas possíveis (planificação ou planejamento da ação). O controle e domínio técnico-científico, portanto, é uma condição da racionalidade instrumental, isto é, que os critérios adotados para uma tomada de decisão sejam fundamentados em um conhecimento técnico e científico capaz de atender eficientemente as demandas específicas da vida social (uma ideologia do rendimento). Quanto mais esse controle e domínio técnico-científico penetram as esferas da vida social, mais se burocratiza a vida em sociedade (a tecnocracia, que significa a ampliação dos critérios da ação instrumental sobre as tomadas de decisão em diversos contextos sociais, desde as formas de existência urbana, da mobilidade dos indivíduos, dos meios de comunicação etc.). As formas de vida social geradas pela racionalização tecnocrática com respeito aos fins tendem a empobrecer as formas de socialização de caráter humanitário e a rechaçar qualquer expressão ou manifestação cultural (de usos e costumes, de valor ou tradição) que escape ao contexto técnico-científico, considerando-as como vulgares e inferiores.

A técnica e a ciência, como não poderiam deixar de ser, alcançaram inapelavelmente o andar a pé. Em nome da saúde (da higiene), da ordem e do progresso, toda ação técnica se explica e justifica, esquadrinhando todo e qualquer espaço da vida individual e submetendo a

todos às normas oriundas do conhecimento científico e da tecnologia. No discurso higienista de fins do século XIX, propagado pela Educação Física, afirmava-se que

As tecnologias políticas que investirão sobre o corpo, sobre a saúde, sobre as formas de se alimentar e morar serão traduzidas pelo discurso da boa higiene que irá postular as “regras do bem viver”, as quais uma vez “conhecidas” permitiriam o alcance da tão almejada “saúde” (SOARES, 2012, p. 25).

Este discurso médico-higienista, todavia, omitia a questão das condições sociais e das diferenças de classes que impediam o acesso das camadas economicamente inferiores da sociedade às tais “regras do bem viver” (não se tratando apenas de simples desconhecimento da população), pois o ‘universo da saúde’ propagado pelos médicos higienistas, de conteúdo técnico-científico em relação aos saberes e atitudes, visava tão somente aos interesses da civilização burguesa que ansiava pela manutenção da ordem social.

Assim, não se pode falar sobre corpo e movimento sem remeter à questão da técnica. Mas a técnica, entretanto, não é algo que tem sua origem ou se refira tão somente às máquinas, instrumentos ou sistemas produtivos. Conforme Spengler (1941) a técnica transcende as origens da humanidade, é a-histórica, pois que se encontra desde os primórdios da vida animal na Terra. A existência animal depende de sua capacidade e habilidade de movimentar-se, pois isso lhe permite certa independência da Natureza de um modo geral, conferindo-lhe possibilidades de superioridade e até mesmo de significação à sua existência. A técnica constitui-se em uma “tática de vida”, sendo que a sua expressão é a mobilidade corporal e a conduta individual perante os conflitos e confrontos da própria vida.

Marcel Mauss, em 1934, discorreu sobre as técnicas corporais, definindo-as como uma maneira do homem servir-se de seu corpo, cuja variação nos modos de andar, cavar e nadar, por exemplo, diferiam conforme cada contexto cultural e modos de vida em que se apresentavam. A aquisição desta técnica corporal ou da destreza do corpo para solucionar os problemas comuns do cotidiano ou revelar modos de apropriação do corpo e do movimento no seio de uma dada sociedade, se faz de modo espontâneo e hereditário, por imitação e costume. Ao contrário, um passo de *ballet*, ou seja, um gesto técnico necessita de um ensinamento metódico, sistemático e constante, portanto, de uma educação específica para aquisição de um hábito que será incorporado como um aspecto especial da realidade (MAUSS, 2011).

A técnica corporal do caminhar pode ser compreendida, conforme aponta Serres (2004), em suas considerações acerca da corporeidade e da motrivivência, como um modo do sujeito

integrar-se ao mundo, identificar-se com os seus e relacionar-se com o universo social e cultural ao qual está inserido. Não é, pois, uma técnica no sentido de produtividade e eficiência mecânica, porém, um gesto corporal significativo de um modo peculiar de ser e estar no mundo, eficaz a muitos propósitos humanos⁶.

Quando se fala de técnica aplicada ao corpo humano como um ensinamento metódico e sistemático, fala-se da técnica como um instrumento, ainda que toda técnica corporal seja um instrumento, pois Mauss (2011) considerava o corpo como o primeiro instrumento técnico natural do ser humano. Porém, a técnica aplicada como instrumento, fundada em uma racionalidade objetiva, denota controle e dominação, não apenas de si mesmo, mas da Natureza e de outrem. Assim,

A sociedade se reproduz num crescente conjunto técnico de coisas e relações que incluiu a utilização técnica do homem - em outras palavras, a luta pela existência e a exploração do homem e da natureza se tornaram cada vez mais científicas e racionais. O duplo significado de "racionalização" é relevante neste contexto. A gerência científica e a divisão científica do trabalho aumentaram enormemente a produtividade do empreendimento econômico, político e cultural. Resultado: o mais elevado padrão de vida. Ao mesmo tempo e com os mesmos fundamentos, esse empreendimento racional produziu um padrão de mente e comportamento que justificou e absolveu até mesmo as particularidades mais destrutivas e opressivas do empreendimento. A racionalidade e a manipulação técnico-científicas estão fundidas em novas formas de controle social (MARCUSE, 1973, p. 143).

Ao mesmo tempo em que a sociedade vê elevarem-se seus padrões de vida, o uso da técnica como instrumento de exploração do homem pelo homem, evidencia o caráter irracional de sua racionalidade: a perda da autonomia do sujeito em detrimento de uma liberdade de escolha que apenas submete o indivíduo a uma razoável gama de produtos e serviços que, no entanto, constituem-se em formas de controle social, sendo que a satisfação das necessidades pessoais ficou relegada à oferta comercial. Deste modo, “os controles tecnológicos parecem serem a própria personificação da Razão para o bem de todos os grupos e interesses sociais – a tal ponto que toda contradição parece irracional e toda ação contrária parece impossível” (MARCUSE, 1973, p. 30).

⁶ Cabe ressaltar a distinção entre eficiência (fazer certo as coisas) e eficácia (fazer as coisas certas). Eficiência tem a ver com conhecimento técnico que exige perfeição em sua execução, mas que pode resultar inútil caso não agregue nada de substancial. Já a eficácia é um saber-fazer para além do cumprimento técnico especializado, mas que trata da resolução total de uma situação. Seria algo do tipo cavar um poço (ser eficiente na tarefa), mas não encontrar a água (sem eficácia na tarefa). Eficiência e eficácia caminham juntas, porém, ser eficaz é o que determina o resultado final.

Dito de outra maneira, em relação ao andar a pé, mesmo que o indivíduo queira fazer as coisas ao seu modo – caminhar como lhe convém – ainda que isso não lhe seja proibido, o mesmo sofrerá uma carga de tensão em sua consciência, advinda do bombardeio de informações dos meios comunicativos (TV, rádio, internet e mídias em geral) que poderão coagi-lo em sua pretensa singularidade e, expondo-lhes o suposto caráter do risco de suas ações ‘irracionais’. Para Marcuse, “quando a técnica se torna a forma universal de produção material, circunscreve toda uma cultura; projeta uma totalidade histórica, um ‘mundo’” (MARCUSE, 1973, p. 150).

Dominada pela técnica moderna, a caminhada tornou-se um produto universal, circunscrevendo os modos espontâneos de se locomover, degradando a técnica corporal em seus diversos estilos culturais e impondo a sua totalidade histórica e unificando e padronizando o ato. Tornou-se um ‘mundo’ à parte, reduzindo-se componente de análise estatística, cujo referencial desloca-se do sujeito para o objeto a partir do estabelecimento do padrão de excelência da biomecânica determinada pela ciência.

A cultura esportiva é um exemplo da sujeição do indivíduo à técnica instrumental, a esta totalidade histórica que se impõe. Para Ponciello (1997), a cultura esportiva é uma particularidade distintiva da classe dominante em uma sociedade hierarquizada, constituindo-se de práticas específicas que representam a identidade de um grupo social e simbolizam seu estilo de vida. Tal cultura integra-se totalmente aos modos de vida capitalistas (produção, indústria, consumo), aos costumes e hábitos aristocráticos e a uma tradição lúdica dos corpos, que são características que permeiam uma sociedade que se fundamenta na visão unificada e coerente do mundo – um mundo industrializado, cientificado, tecnologicado – entendendo-se isso como uma cultura legítima que expressa uma ordem privilegiada de uma sociedade civilizada (PONCIELLO, 1997). Os indivíduos, submetidos ao adestramento das modalidades esportivas, ainda que angariem posições de destaque na sociedade pelos seus feitos atléticos, estão submetidos justamente ao domínio e controle do padrão técnico advindo da norma econômico-cultural vigente.

Da cultura esportiva para a cultura do corpo, as bases conceituais construtoras da ordem e da norma social mantêm-se intactas. Ou seja, se o esporte não é para todos, pois requer habilidades específicas que são elevadas ao máximo em seu potencial e é a marca distintiva de um seletivo grupo de indivíduos talentosos (privilegiados geneticamente), a cultura do corpo deveria pertencer a todos. Contudo, ela exalta a forma corporal perfeita (o indivíduo ‘sarado’ que ‘malha’

diariamente), e faz os músculos ‘saltar aos olhos’, numa exibição paranoica do antigo ideal apolíneo.

O meio principal que propicia o surgimento do ‘corpo atlético’ é o exercício físico. O ideal que rege a cultura do corpo é ser feliz e eternamente jovem, esbelto, ‘definido’, um corpo que esbanja saúde e alegria, onde a entropia se faz de vencida e a morte sucumbe ante a tirania do deus músculo. É a corpolatria superando a corporeidade, a motricidade se impondo ante a motrivivência. Recorre-se, assim, a mil e uma opções que o mercado da aptidão física e do bem-estar oferece aos adeptos mais sensíveis aos apelos do corpo que dói, mas que sai vitorioso no final⁷.

Em Martin Heidegger, encontramos argumentos que contribuem para a compreensão do fenômeno andar a pé/caminhada a partir de reflexões sobre a técnica e que servem para fundamentar o entrelaçamento da técnica com o exercício físico e deste com a caminhada. O filósofo alemão, em texto publicado em 1954, intitulado *A questão da técnica*, discorre sobre o entendimento da técnica na sociedade industrial, a técnica moderna, “algo totalmente incomparável com todas as outras técnicas anteriores, porque ela repousa sobre a moderna ciência exata da natureza” (HEIDDEGER, 2007, p.38), cuja essência está no desocultamento do potencial da natureza que, de outro modo, não se realizaria por si mesmo, isto é, sem a interferência da técnica.

A técnica não é somente um fazer, manejar ou empregar meios para fins, porém, um desalojar, no sentido de um exigente desafio à natureza para dela extrair e armazenar seu potencial energético conforme a necessidade humana assim a obriga. A natureza, no contexto da técnica moderna, desabriga-se como uma reserva em potencial para servir às demandas impostas pelo ser humano em seu percurso rumo ao progresso.

Jacques Ellul, em 1964, refere-se à questão da técnica da seguinte maneira:

A técnica exige previsibilidade e, em não menor grau, exatidão de previsão. É necessário, portanto, que a técnica prevaleça sobre o ser humano. Para a técnica isto é uma questão de vida ou morte. A técnica precisa reduzir o homem a um animal técnico, o rei dos escravos da técnica. O capricho humano esboroa ante essa necessidade; não pode haver nenhuma autonomia humana face à autonomia técnica. É preciso que o indivíduo seja talhado por técnicas, quer negativamente (pelas técnicas da compreensão do homem), quer positivamente

⁷ Alusão ao jargão do halterofilismo “*no pain, no gain*” (“sem dor, sem ganhos”), ou seja, se não submeter o corpo à exaustão pelo exercício físico, não haverá resultados (ganhos em massa muscular ou definição corporal).

(pela adaptação do homem à estrutura técnica), a fim de eliminar os defeitos que sua determinação pessoal introduz no projeto de organização (Ellul apud ROSZAK, 1972, p. 19).

A técnica moderna, aplicada ao corpo humano e manifestada sob a forma de exercício físico, preenche os requisitos indispensáveis que sintetizam o domínio técnico sobre o movimento humano: exatidão e previsibilidade de execução, se impondo como uma necessidade a quem deseja o ‘corpo perfeito’ e a ‘juventude eterna’. Pode-se dizer que, atualmente, o exercício físico é o responsável pela modulação do comportamento do indivíduo no que se refere ao modo como este se apropria de seus movimentos corporais.

A caminhada, no sentido conferido pela técnica moderna, tornou-se um desalojar das reservas energéticas do corpo humano para a satisfação das demandas sociais pela saúde, conforme o direcionamento de uma cultura corporal voltada para o bem-estar físico e a estética corporal. Esta cultura corporal traz à superfície o *Homo Sportivus*, um modelo de existência humana forjado pelos ideais e pela prática esportiva, cuja proposta é a renovação da vida e a realização de uma expressão extraordinária da Humanidade (BENTO, 2007).

Este *Homo Sportivus*, ideal de civilização, ao emergir dos modos de vida contemporâneos e das formas institucionalizadas do indivíduo se apropriar do seu corpo, transformou o ato de caminhar em exercício físico sob o signo da técnica. O domínio tecnocrático que se apoderou da sociedade contemporânea, elevou a técnica à condição de supremacia como o meio eficaz e indiscutível no que concerne à providência das necessidades vitais do ser humano, um pré-requisito fundamental à realização dos desejos pessoais. Assim, por meio de consultas aos especialistas – os tecnocratas do saber – o indivíduo é levado a crer que a resolução de seus problemas e a satisfação de sua existência encontra-se garantida. Nas palavras de Theodore Roszak,

A característica principal do regime de especialistas está no fato de que, embora possua amplo poder coercitivo, ele prefere extrair-nos submissão explorando nossa profunda lealdade para com o cientificismo e manipulando as seguranças e bens materiais que a ciência nos deu (ROSZAK, 1972, p. 22).

A racionalidade objetiva e o conseqüente domínio técnico-instrumental que imperam nos modos de vida sociedade contemporânea e invadem cada vez mais as particularidades da existência individual por meio dos sutis apelos ao uso desenfreado da tecnologia, evidenciam o cenário onde o indivíduo é constringido a abandonar a espontaneidade e a singularidade de sua existência para entregar-se às mãos de profissionais, cujo conhecimento técnico-especializado, lhe

asseguraria a maneira correta de caminhar e, desta atividade tecnicizada e tecnologizada, extrair todos os benefícios apregoados pela ciência.

Quando se diz, portanto, que do ponto de vista biomecânico e fisiológico o correto é caminhar de tal ou qual forma, afirma-se a supremacia da técnica moderna sobre autonomia do indivíduo. Prevalece o componente técnico subjugando a determinação pessoal e, neste modelo, isto significa o suposto aperfeiçoamento da natureza humana, ou seja, extrair do corpo a potência energética que ele, por si mesmo – isto é, espontaneamente – não estaria apto ou disposto a ceder.

A caminhada/exercício físico, assim, se impõe como o modo do indivíduo executar movimentos precisos para um fim objetivo, com uma sequência ordenada de gestos técnicos direcionados para retirar do corpo um potencial oculto (saúde? beleza?). A técnica moderna, aplicada ao andar a pé na forma de exercício físico, logo, promove a padronização do gesto corporal, uniformizando o todo coletivo e desvalorizando a singularidade de quem caminha. Este, ao perder a autonomia sobre o seu próprio repertório gestual, deixa de vivenciar a caminhada como algo genuíno, perdendo de vista a capacidade do andar a pé de provocar-lhe as experiências de vida significativas. A caminhada torna-se, então, no contexto desta racionalidade objetiva e domínio técnico-instrumental, um andar a pé rígido, mecanizado e que, talvez, pouco tenha a ver com expressão sensível da natureza humana, reduzindo-se a síntese de uma corporeidade tecnicizada⁸.

Neste contexto em que predomina o exercício físico como ‘o bem maior que sana todos os males do corpo’, propõe-se aos profissionais da saúde a reflexão e a crítica acerca da prática da caminhada como um modelo forjado pela técnica moderna, ao qual, em suas conceituações e elaborações, desconsidera as particularidades do gesto motriz e as singularidades do indivíduo, sobrepondo a eficiência mecânica em detrimento da eficácia da espontaneidade.

O sujeito caminhando e o reencantamento do mundo

A despeito da imposição da técnica moderna, o ser humano, em sua busca infundável pela felicidade, resiste entre o andar a pé espontâneo e a impostura da prática da caminhada. Encontram-se, pelo Brasil, inúmeros grupos de caminhantes que fazem do andar a pé um modo

⁸*Power Walking, Nordic Walking e Fit Walking* são formas de caminhar em que predomina o caráter técnico em detrimento à espontaneidade.

de expressão das singularidades dos indivíduos, cujo gosto de caminhar e o estar junto à Natureza são os principais diferenciais dessa 'livre caminhada' que, em sua maioria, ocorre nos finais de semana em estradas rurais entre os municípios e em percursos que podem ultrapassar os vinte quilômetros (AUGUSTI, 2014).

Este andar a pé sem observações de normas biomecânicas e fisiológicas, então, retoma o que Gross (2010) aponta como uma possível compreensão da essência do que podemos denominar de *sujeito caminhando*:

Caminhar não é um esporte. Pôr um pé na frente do outro é uma brincadeira de criança. Nada de resultados, nada de números quando se dá um encontro: o caminhante dirá que caminho tomou, em que trilha se descortina a mais bela paisagem, a vista que se vislumbra de tal ou qual terraço. [...] Para caminhar, são necessárias antes de tudo duas pernas. O resto é supérfluo. [...] E depois, quando se anda a pé, só há um desempenho que de fato conta: a intensidade do céu, o viço das paisagens. (GROS, 2010, p. 9-10)

É nesta perspectiva que o andar a pé espontâneo e eficaz difere da prática da caminhada/exercício físico, mecanizada e eficiente, submetida e controlada e que transforma o indivíduo em autômato. Para o sujeito caminhando os sentidos se aguçam, as sensações afloram e o mundo é percebido em outra dimensão, qual seja, a da experiência significativa oriunda da vivência corporal. Nas palavras de Bruhns (2009):

A experiência do caminhar perdura além do efêmero e possibilita uma combinação entre o prazer estético (admiração) e o desejo de conhecer. Uma série de sensações físicas se faz presente – olfativas (odores de plantas, flores, detritos e outros), táteis (calor temperado pela brisa, temperatura da água, por exemplo), visuais, auditivas -, em um meio ambiente a ser descoberto, percebido e conhecido pelo aguçamento dos sentidos. Uma experiência de contemplação filtrada por valores e concepções de vida (BRUHNS, 2009, p.164).

Ao se perder o sentido antropológico do andar a pé na prática tecnicizada da caminhada, o significado atribuído ao ato se resume às determinações normativas técnico-instrumentais. Prevalece o gesto técnico esportivo. Porém, para que as vivências desabrochem genuinamente, como em Bruhns (2009), se faz necessário compreender a caminhada a partir de um gesto técnico vinculado a um princípio criador, algo associado à arte – uma arte corporal – que expressa um modo de fazer derivado das experiências de cada caminhante – uma técnica empírica, portanto – que ainda não foram penetradas por teorias, explicações ou demonstrações científicas.

Embora não se discuta a validade do conhecimento científico e as técnicas dele decorrentes, Granger (1994) alerta para os saberes adquiridos pela experiência pessoal, que são tão válidos quanto os científicos. Considerando que todo gesto humano é uma técnica corporal obtida pela experiência e muito anterior ao conhecimento científico, a questão central desse embate é que a prática da caminhada, ainda não incorporada pela ciência, permite a expressão da singularidade de quem caminha, uma intenção, um estilo próprio e criativo. O caminhante, portanto, é aquele que atribui sentido à própria caminhada.

Este sujeito caminhando, portanto, é o condutor de seus passos e ele os aperfeiçoa na medida em que caminha. Ou seja, quanto mais se anda a pé, mais se aprimora o gesto de caminhar, e isto cabe somente a quem vivencia. Impor padrões de movimentos considerados eficientes por julgamentos exteriores ao sujeito, forjados em conceitos, é o mesmo que sentenciar o fim da espontaneidade em prol da mecanização sistemática e da hegemonia de um tipo de conhecimento fragmentado e desvinculado da vida. Fica-se a impressão que quanto mais se busca a eficiência, mais se desvia das singularidades dos sujeitos e, em consequência, mais se avança no predomínio de um processo desumano que aniquila o que ainda possa haver de espontâneo na natureza humana.

Que não se perca, pois, a naturalidade do andar a pé. Que a caminhada constitua-se no modo do sujeito se apropriar do mundo, conhecendo-o a partir de suas sensações e percepções, emancipando-se das representações forjadas em uma racionalidade técnica que lhe subtrai possibilidades de vivências e um sentido da existência peculiar que emerge a cada caminhada. Esta caminhada que, conforme Le Breton (2000) apresenta-se como um jeito simples e tranquilo de reencantar o mundo, é onde se encontram o sentido e o significado do andar a pé, uma prática que se inscreve nas dimensões do físico, do sensível e do espiritual, e que ainda resiste às determinações técnico-científicas da sociedade contemporânea.

Referências bibliográficas

APULEIO, Lucio. **O asno de Ouro**. Tradução de Francisco Antônio de Campos. Portugal: América, 1990.

AUGUSTI, Marcelo Roberto Andrade. O andar a pé como fator de distinção social no Brasil do século XIX. **Tempos Históricos**. Vol 23. 1º semestre/ 2019, p. 408-434.

- AUGUSTI, Marcelo Roberto Andrade. **Caminhada e estilo de vida: implicações no lazer e na qualidade de vida**. Dissertação (mestrado). Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro. Rio Claro, SP, 2014.
- BENJAMIN, Walter. Paris, capital do século XIX. In: **Textos de Walter Benjamin**. Flávio R. Kothe (org.) São Paulo: Ática, 1985.
- BENTO, J. O. Do “Homo Sportivus”: relações entre natureza, cultura e técnica. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.21, n.4, p.315-30, out./dez. 2007.
- BERMAN, Marshall. **Tudo o que é sólido desmancha no ar**. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.
- BRUHNS, Heloisa Turine. **A busca pela natureza: turismo e aventura**. São Paulo: Manoel, 2009.
- CARVALHO, Marieta Pinheiro. **Uma ideia ilustrada de cidade: as transformações urbanas no Rio de Janeiro de D. João VI (1808-1821)**. Rio de Janeiro: Odisseia, 2008.
- CASPERSEN, Carl. et al. Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. **Public Health Reports**. v.100, n. 2, p.126-131, 1985
- COSTA, Jurandir Freire. **Ordem Médica e Norma Familiar**. Rio de Janeiro: Graal, 1979.
- COVERLEY, Merlin. **A arte de caminhar: o escritor como caminhante**. São Paulo: Martins Fontes, 2014.
- DAÓLIO, Jocimar; VELOZO, Emerson Luís. A técnica esportiva como construção cultural: implicações para a pedagogia do esporte. **Pensar a Prática**, vol 11, nº 1, p.9-16, 2008. Disponível: <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/1794/3338> . Acesso: 04/04/2002.
- FOUCAULT, Michel. **Microfísica do poder**. Rio de Janeiro: Graal, 1985.
- GRANGER, G.G. **A ciência e as ciências**. São Paulo: Unesp, 1994.
- GROS, Frederic. **Caminhar, uma filosofia**. São Paulo: É Realizações, 2010.
- HABERMAS, Jürgen. **Ciencia y técnica como ideologia**. Madrid: Tecnos, 1986.
- HANSON, Victor Davis. **O modelo ocidental da guerra: a batalha da infantaria na Grécia clássica**. LesBellesLettres, coleção Histoire, 1990.
- HEIDEGGER, Martin. A questão da técnica. **ScientleStudia**, São Paulo, v. 5, n. 3, p. 375-98, 2007.
- LE BRETON, David. **Éloge de la marche**. Paris: Métailié, 2000.
- LE GOFF, Jacques. **A civilização do ocidente medieval**. Bauru/SP: EDUSC, 2005.
- LEITE, Paulo Fernando. **Aptidão Física, Esporte e Saúde: prevenção e reabilitação**. São Paulo: Robe, 1990.
- LOYOLA, Hollanda. Um Povo desfila. **Educação Física**, Rio de Janeiro, n.58, p. 9, 1941.
- MARINS, Paulo Cesar Garcez. Habitação e vizinhança: limites da privacidade no surgimento das metrópoles brasileiras. In: SEVCHENKO, Nicolau. **História da vida privada no Brasil**. São Paulo, Cia. Das Letras, Vol. 3, 1998.
- MAUSS, Marcel. **Antropologia e Sociologia**. São Paulo: Cosac Naify, 2011.

MEDEIROS, Daniele Cristina Carquijeiro. As publicações médicas e as estâncias hidrominerais (1930-1940): o incentivo médico ao contato com a natureza. In: Simpósio de Hidrologia Médica. Águas Termiais, Minerais e Naturais de Poços de Caldas, 1, 2014, Poços de Caldas, **Anais**, Poços de Caldas, nov.

PONCIELLO, Christian. **Les cultures sportives**. PUF. 1997.

PORTO DA SILVEIRA, J.F. **Erathostenes e a medida da Terra, c. 250 AC**. Instituto de Matemática, UFRGS. Porto Alegre: 2000. Disponível em: <http://www.mat.ufrgs.br/~portosil/erath.html>. Acesso em: 18/7/2016.

REIS, José. **A morte é uma festa: ritos fúnebres e revolta popular no Brasil do século XIX**. São Paulo: Companhia das Letras, 1991.

ROBINSON, Jeffrey; GILBERT, Roger. **The Walk: notes on a romantic image**. London: WW Norton, 1989.

ROMERO, Daniel. **Marx e a técnica**. São Paulo: Expressão Popular, 2005.

ROSZAK, Theodore. **A contracultura**. São Paulo: Vozes, 1972.

ROUSSEAU, Jean-Jacques. **Les Confessions. Texte d'un manuscrit de Genève**. Édition E-books Libres. Disponível: https://ebooks-bnr.com/ebooks/pdf4/rousseau_les_confessions.pdf. Acesso: 03/04/2020.

SHELLE, Karl Gottlob. **A arte de passear**. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

SERRES, Michel. **Variações sobre o corpo**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2004.

SOARES, Carmen Lúcia. **Educação Física: raízes europeias e Brasil**. Campinas: Autores Associados, 2012.

SPENGLER, Oswald. **O homem e a técnica: contribuições a uma filosofia da vida**. Porto Alegre: Edições Meridiano, 1941.

VIESENTEINER, Jorge Luís. O conceito de vivência (Erlebnis) em Nietzsche: gênese, significado e recepção. **Kriterion**[online]. 2013, vol.54, n.127, pp.141-155. ISSN 0100-512X. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0100-512X2013000100008>. Acesso: 16/7/2016.

WILMORE, Jack; COSTILL, David. **Fisiologia do esporte e do exercício**. São Paulo: Manole, 2002.