

A MORALIDADE IMPLÍCITA NO IDEAL DE VERTICALIDADE DA POSTURA CORPORAL

Ms. ADRIANE VIEIRA

Doutoranda de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, EsEF/UFRGS
E-mail: adrianevieira@uol.com.br

Dr. JORGE LUIZ DE SOUZA

Professor de Graduação e Pós-Graduação da Escola de Educação Física da EsEF/UFRGS
E-mail: jlsouza@ufrgs.com.br

RESUMO

O ideal de verticalidade da postura corporal é bastante longínquo na história ocidental e é defendido por muitos livros técnicos e pelo senso comum. No século XX, formulou-se um discurso que se pretendia embasado estritamente em conhecimentos científicos para defender a verticalidade como um dos parâmetros de saúde: o posicionamento ideal do corpo seria a medida adequada para evitar problemas álgicos e patologias no sistema músculo-esquelético; mas, pela revisão de algumas publicações e pela fala de pessoas que buscam uma intervenção terapêutica sobre a postura, observamos como o julgamento moral, explicitamente defendido no século XIX, ainda está implicitamente presente.

PALAVRA-CHAVE: Postura corporal.

INTRODUÇÃO

A concepção de que desvios posturais causam patologias e algias na estrutura osteoarticular e muscular é amplamente aceita e tem servido de justificativa a intervenções terapêutico-preventivas. Neste sentido, a literatura especializada (com base na anatomia, na cinesiologia e na biomecânica) estabelece, através de estudos científicos, os parâmetros que definem o modelo de postura normal ou natural ao ser humano. Entretanto, Mauss, na década de 1930, já afirmava que: “Talvez não exista ‘maneira natural’ no adulto”. Os hábitos posturais são, segundo o autor, de alguma maneira moldados pela educação e pela cultura. Um bom exemplo é o hábito ocidental de sentar em cadeiras; sentar-se no chão ou repousar de cócoras são atitudes permitidas apenas às crianças. Outros hábitos, como o ficar em pé, o abaixar-se e o caminhar, também são regrados por parâmetros de normalidade e aceitação culturais; causam estranhamento os comportamentos que não correspondem ao socialmente esperado. Com base nas considerações de Mauss, podemos dizer que não há critérios de normalidade postural que independam das concepções culturais. Portanto, cabe questionarmo-nos: Quais são as representações sociais subjacentes aos modelos de boa postura?

Como profissionais da área de saúde e educação, há mais de dez anos trabalhamos com reeducação postural e questionamos certas concepções de postura. Um olhar antropológico sobre o assunto foi o caminho escolhido para tentar identificar, na literatura especializada e na fala de participantes de um Programa de Escola Postural, representações sociais presentes nas concepções de postura corporal. Nosso objetivo aqui é demonstrar a existência de uma moralidade, entendida como conjunto de regras de conduta consideradas válidas numa cultura, subjacente à literatura e ao discurso das pessoas que buscam uma intervenção sobre sua postura.

Iniciamos apresentando uma breve revisão histórica das concepções de postura, na qual salientamos que a relação entre moral e postura é uma preocupação antiga na história ocidental. Em seguida, argumentando que o discurso que se diz preocupado com a saúde é permeado por uma preocupação moral com a atitude corporal, demonstramos algumas concepções atuais encontradas na literatura e na fala de participantes de um Programa de Escola Postural.

A POSTURA MORALMENTE RETIFICADA – DA ANTIGÜIDADE AO SÉCULO XIX

A intenção de normatizar gestos ideais é encontrada em obras antigas, como as de Cícero (143-103 a. C.) e as de Santo Ambrósio (340-397 d. C.), autores que associavam o termo *gestus à modestia* – na época, entendida como o ideal da

medida e o justo meio. Os parâmetros definidores dos gestos bom e mau eram a razão humana e a vontade de Deus, pois “os gestos eram considerados a expressão física e exterior da alma interior” (Schmitt, 1995, p. 142), e acreditava-se que uma disciplina dos gestos poderia influir “sobre a alma para conformá-la às normas morais” (idem, p. 142); tanto os movimentos do corpo quanto os da alma não deviam ser relaxados. Na Alta Idade Média, as reflexões sobre a moral dos gestos foram abandonadas, estando praticamente ausentes na literatura, para serem retomadas no século XII, época em que a *modestia* se impõe como a virtude específica do gesto. Schmitt (1995) cita passagens de textos medievais em que há a valorização do posicionamento mediano do corpo e do alinhamento da cabeça:

Conserva-te firme a ti mesmo. Não te lances para baixo, não te eleves para o alto [...] Mantém o meio, se não queres perder a medida. O lugar médio é seguro. O meio é a sede da medida, e a medida é a sede da virtude (São Bernardo apud Schmitt, 1995, p. 150).

[...] não baixando humildemente a cabeça, dava a seu rosto uma aparência alongada: a nuca apumada, ela fixava os olhos nas realidades superiores” (Alain de Lille apud Schmitt, 1995, p. 154).

No século XVII, com o avanço da física e da medicina, a simetria e a retitude corporal passam a ser vistas como uma questão de “saúde física”. Ortopedistas avaliam a postura e nela intervêm através de panóplias corretivas, que, embasadas nas leis da mecânica newtoniana, são inicialmente prescritas como terapêutica e depois como prevenção de problemas posturais. Na visão de Vigarello (1995), a modelagem dos contornos corporais dos jovens por uma imposição exterior (aparelhos metálicos ou espartilhos), apesar de justificada como medida estética e terapêutica, era um artifício pedagógico à disciplina corporal.

Na segunda metade de século XVIII, surge no exército a utilização de exercícios físicos para modelar o corpo. Segundo Foucault (1987), os soldados, antes selecionados pelas suas aptidões físicas, porte e postura, nesse período passaram a adquirir tais qualidades através de exercícios físicos, que lhes corrigiria a postura aos poucos, permitindo a camponeses franzinos adquirirem a autêntica fisionomia de soldado:

Os recrutas são habituados a manter a cabeça ereta e alta; a se manter direito sem curvar as costas, a fazer avançar o ventre, a salientar o peito, a encolher o dorso; e a fim de que se habituem, essa posição lhes será dada apoiando-os contra um muro de maneira que os calcanhares, a batata da perna, os ombros e a cintura encostem nele, assim como as costas das mãos, virando os braços para fora, sem afastá-los do corpo [...] ser-lhes-á igualmente ensinado a nunca fixar os olhos na terra, mas a olhar com ousadia aqueles diante de quem eles passam [...] a ficar imóveis esperando o comando [...] (p. 125).

No século XIX, a utilização de exercícios para reforço muscular e correção postural extravasou o campo militar e passou a ser recomendada a toda a sociedade. Os próprios militares foram os promotores e primeiros instrutores dessa intervenção, com vistas a desenvolver cidadãos saudáveis e moralmente corretos. Antes disso, o treinamento corporal através de exercícios era, segundo Soares (1998), restrito aos artistas de circo, que faziam do corpo um espetáculo. A agilidade, a maleabilidade, a acrobacia e a orgia de movimentos maravilhavam os espectadores de festas, feiras e circos; mas iam contra todo um ideal de utilidade e disciplina do corpo necessário às cidades industriais, que então se desenvolviam febrilmente. O estilo de vida nômade, alegre e lúdico dos artistas de circo representava uma ameaça à ideologia de obediência e servidão que deveria reger a vida dos trabalhadores. Nesse contexto, a implementação de uma educação metódica voltada à disciplina corporal, cuja meta seria desenvolver um corpo útil e eficiente através da ginástica, encontra grande aceitação em vários países europeus, sendo oferecida a homens, mulheres e crianças. Aparelhos especialmente construídos para resistir ao movimento foram desenvolvidos, permitindo que os torques gerados pelo indivíduo fossem previamente medidos, orientados e contabilizados. Junto a todo discurso de preocupação com a saúde da população e do desenvolvimento de uma prática corporal cientificamente fundamentada, as obras especializadas no assunto declaravam abertamente o objetivo primeiro de moralização dos indivíduos e da sociedade através da ginástica (Soares, 1998). O corpo reto e rígido almejado em séculos anteriores continuava sendo modelo contemplado nas introduções dos livros sobre ginástica do século XIX, mas, a partir desse momento, ele deve ser obtido através da prática corporal; o indivíduo passa então a ser disciplinador de si mesmo.

No século XX, o corpo é redimensionado em muitos aspectos, surgindo novos discursos a seu respeito. A psicologia, a filosofia, a história, a antropologia e a sociologia situam-no como representação e símbolo em vez de considerá-lo apenas uma máquina a serviço da mente, trazendo novos horizontes para o entendimento do corpo. A revolução sexual, os *hippies*, o feminismo, a dança moderna, entre tantos outros movimentos que marcaram esse século, defenderam um corpo prazeroso e expressivo, em oposição a toda concepção disciplinadora e moralizadora do passado. A filosofia existencialista argumenta que o homem só pode ser concebido como ser encarnado, visto que, sem o mundo ou sem o corpo, o homem não existe como tal; afirma que *somos* um corpo, contraposição à idéia de que temos um corpo (Luijpen, 1973). Surgem diversas práticas corporais alternativas propondo-se a desenvolver a sensibilidade, a percepção e o bem-estar corporal a partir de um novo olhar sobre o corpo humano (Feldenkrais, 1977; Hanna, 1986; Alexander, 1991; Alexander, 1993). Mas será que essa nova dimensão do corpo

possibilitou o abandono das concepções anteriores e trouxe uma nova representação da boa postura corporal?

UM DISCURSO SOBRE A POSTURA CORPORAL NO SÉCULO XX

Encontramos, em muitos livros de cinesiologia e biomecânica direcionados à formação acadêmica de educadores físicos e fisioterapeutas (profissões responsáveis pela educação e terapêutica corporal), uma visão mecânica da postura e dos gestos humanos bastante semelhante àquela do século XIX. A postura corporal é conceituada como sendo as posições ou atitudes que o corpo assume nas situações cotidianas, tais como subir e descer escadas, deitar, sentar, ficar em pé e caminhar; a simetria e a retitude da postura em pé e estática é o modelo de normalidade estabelecido para avaliar, identificar desvios e prescrever tratamento. Acreditando que a causa dos desvios posturais é a perda do equilíbrio entre as forças musculares, a terapêutica proposta pelos autores é restabelecê-lo através de exercícios que fortaleçam os músculos fracos e alonguem os músculos encurtados. Entretanto, diferentemente dos livros especializados do século XIX, a literatura atual restringe-se a um discurso técnico. A intervenção não vincula a educação moral à educação muscular; a intenção é identificar os fatores de risco com base em parâmetros considerados científicos e indicar estratégias para evitar patologias e algias do sistema músculo-esquelético. Porém, se deixarmos de lado esse discurso técnico e olharmos para o modelo de postura saudável que os livros apresentam e para os termos presentes na elaboração dos textos técnicos, encontraremos vestígios da antiga ideologia da postura moralmente retificada.

Bowen (1953), por exemplo, definiu a postura correta ideal (do ponto de vista mecânico)¹ como

aquela em que os diferentes segmentos do corpo – cabeça, pescoço, peito e abdômen – estão balanceados verticalmente uns sobre os outros, onde o peso é colocado principalmente sobre a estrutura óssea, com um mínimo de esforço e tensão dos músculos e ligamentos. [...] a linha da gravidade deve passar na frente do maléolo externo, no centro da articulação do joelho e quadril, no ombro e na orelha (p. 326-328).

Ele também disse que: “O corpo é uma máquina muito adaptável que pode, num certo limite, funcionar bem, ainda que nem sempre uma postura ideal possa ser obtida” (idem, p. 328).

1. A postura em pé e estática é o parâmetro mais utilizado para avaliar a normalidade da postura e, por isso, servirá aqui a propósito do discurso sobre a postura corporal apresentada pelos livros técnicos.

Kendall, McCreary & Provance (1995), uma das referências mais citadas em estudos sobre a postura corporal, definiram uma postura-padrão para avaliar o alinhamento postural no teste *do fio de prumo* (porque todo teste exige uma padronização). Na postura-padrão

[...] a coluna apresenta as curvaturas normais e os ossos dos membros inferiores ficam em alinhamento ideal para sustentação de peso. A posição "neutra" da pélvis conduz ao bom alinhamento do abdômen, do tronco e dos membros inferiores. O tórax e coluna superior ficam em uma posição que favorece a função ideal dos órgãos respiratórios. A cabeça fica ereta em uma posição bem equilibrada que minimiza a sobrecarga sobre a musculatura cervical (idem, p. 71).

A postura-padrão (Figura 1), sendo análoga à linha de gravidade, possibilita distribuição equilibrada do peso e posição estável de cada articulação, e, no teste do fio de prumo, os pontos de referência da pessoa que está sendo testada devem coincidir com os pontos referentes da postura-padrão. Quando há desvios desses pontos de referência em relação ao fio de prumo, eles "revelam a extensão na qual o alinhamento dessa pessoa é defeituoso" (idem, *ibidem*). Mas, na mesma página, os autores colocam que: "Não se espera que alguém consiga combinar o padrão em cada aspecto, nem os autores jamais viram alguém que o fizesse" (idem, *ibidem*).

Podemos observar que os autores argumentam que o perfeito alinhamento dos segmentos corporais serve de referência à avaliação da postura, pois é a posição que propicia a melhor estabilidade articular e o menor gasto energético dos músculos, evitando, assim, problemas osteoarticulares e musculares. Mas, ao mesmo tempo, afirmam que muitos podem viver bem sem esse alinhamento e que talvez ele nem exista, ou seja, que o perfeito alinhamento corporal talvez não passe de idealização. A proposta de conformar a alma às normas morais através do controle sobre os gestos corporais defendida em séculos passados não é reapresentada, mas o modelo de postura ideal defendido há mais de vinte séculos ainda vige. Podemos questionar se o conhecimento da mecânica newtoniana conduziu os estudiosos do movimento humano a crerem nos supostos benefícios de uma postura retificada, ou se a necessidade de justificar cientificamente um modelo moralmente construído e internalizado há muito pela cultura motivou a concepção dos estudiosos. O fato de os próprios autores reconhecerem que o perfeito alinhamento corporal não é encontrado e que as pessoas podem funcionar bem sem ele reforça a idéia de que esse modelo não corresponde à realidade humana, mas a uma vontade humana de perfeição.

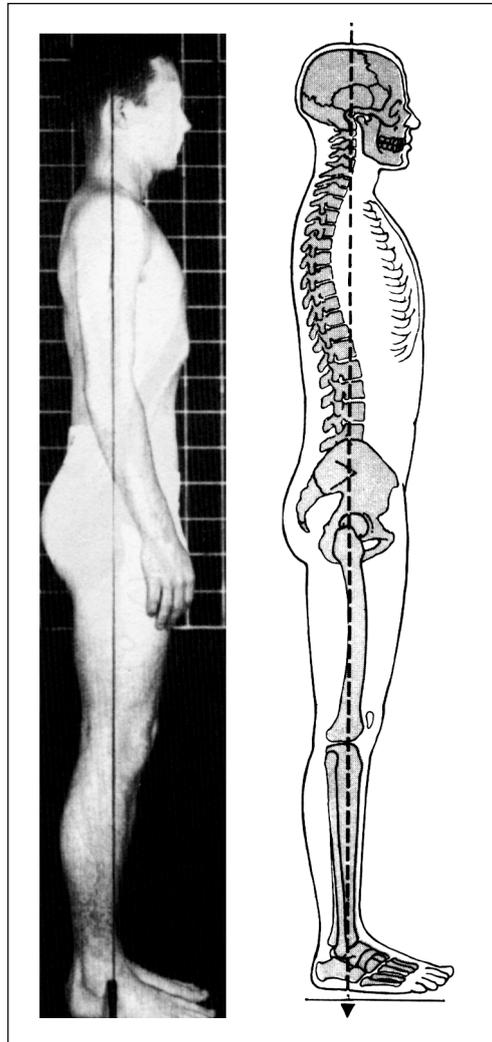


FIGURA 1: Ilustração da postura-padrão do livro *Músculos : Provas e funções*, de Kendall, McCreary & Provance (1995).

Na dissertação de mestrado *A corporeidade na escola postural* (Adriane Vieira, EsEF/UFRGS, 1998), foram realizadas entrevistas semi-estruturadas com dez pessoas (9 mulheres e um homem), que se inscreveram no Programa de Extensão "Escola Postural" da EsEF/UFRGS no segundo semestre de 1997. Nessas entrevistas, perguntamos aos inscritos no Programa quais eram suas motivações para participarem da Escola Postural, suas concepções sobre postura e boa postura e suas experiências pessoais relacionadas à postura. O discurso sobre o que é a boa postura e sobre a necessidade de uma intervenção para melhorá-la, obtido por essas entrevistas, possibilitou-nos averiguar a similaridade entre o modelo apresentado pelos autores e a concepção de quem busca a reeducação:

Célia (42 anos): "Eu acho que boa postura é a coluna estar bem centralizada, principalmente a coluna. Eu acho que ela tem de estar bem retinha, bem direitinha."

Flávia (52 anos): "Ter boa postura é você estar com o corpo bem retinho, bonitinho."

Helga (37 anos): "Para ter boa postura acho que tem de começar lá debaixo, com as pernas, os pés, encaixe de quadril, os ombros no lugar, o peito, a cabeça alinhada. O peito deve ser com o esterno para fora, em equilíbrio com os ombros e a cabeça, se sentir no prumo, numa linha reta."

Joana (42 anos): "Uma postura no equilíbrio, no eixo, na vertical mesmo."

"Eu consigo o estado ideal poucas vezes, mas é muito bom, é um estado de equilíbrio mesmo, vertical" (Vieira, 1998).

Outro indício de moralidade implícito no discurso sobre a postura corporal presente nos livros técnicos é a utilização de termos como *ideal*, *correto*, *bom*, *defeituoso*, *desviante* e *mal* para se referir à normalidade ou à anormalidade da postura. Para um discurso pretensamente embasado somente em conhecimentos biomecânicos e cinesiológicos, esses termos relacionam-se demasiadamente com um julgamento moral da posição do corpo no espaço. Mas encontramos, em alguns livros, afirmativas que explicitam mais claramente a associação entre postura e comportamento moral.

No livro *Viva bem com a coluna que você tem* (Knoplich, 1996), redigido por um médico para orientar e auxiliar as pessoas que possuem problemas de coluna, encontramos a seguinte indicação à maneira correta de caminhar:

O método correto de andar é olhando sempre para a linha do horizonte, olhando as pessoas nos olhos e até mesmo com um certo ar de arrogância. Isso significa que a cabeça está erguida e não apenas os ombros. O caminhar de cabeça baixa dá um certo ar de timidez, insegurança. Ao caminhar, contraia a musculatura abdominal e as nádegas (p. 139).

No livro *Gimnasia correctiva* (Sousa, 1972), direcionado a profissionais, o autor afirma que o indivíduo com boa postura

[...] verá a vida de um ponto de vista otimista, ganhará o respeito de seus concidadãos e será um membro útil à sociedade (p. 50).

Esses autores, apesar de defenderem uma reeducação muscular visando a saúde física, explicitam que a postura do corpo demonstra o caráter do indivíduo. Aqueles que não se enquadram nesse modelo são, por conseguinte, estigmatizados. As classificações simplistas das relações entre postura e caráter reforçam a padronização de posturas socialmente vantajosas, não só levando as pessoas a almejá-las com fins de serem bem-vistas e aceitas na sociedade, mas também gerando incômodo a quem não consegue corresponder a esse modelo. Dentre os desvios de postura, os mais estigmatizados são o aumento da cifose dorsal e os ombros caídos (que evidenciam a perda da verticalidade da cabeça em relação ao tronco), os quais são associados culturalmente à timidez e à tristeza. Observamos, nas entrevistas realizadas, que as principais queixas em relação à postura se referiam a esses desvios:

Ana (45 anos): "Eu penso na minha postura, sempre reparo muito quando alguém anda meio caído, eu acho que não é muito bom pra coluna, sempre procuro me posicionar bem [fez gesto de extensão de coluna] para caminhar."

Berta (57 anos): "Eu não estou conseguindo me... [fez um gesto de extensão da coluna] e a parte de cima quer ir... [fez gesto de flexão da coluna]. Ainda mais que eu tenho bastante seio, né? Pesa. É isso que eu sinto. Estou ficando com os ombros caídos."

Célia (42 anos): "Eu acho que eu tenho os ombros muito pesados. Eu acho que eu tenho os ombros muito caídos, que eu me atiro muito para frente e porque eu sinto dor aqui."

Flávia (52 anos): "Eu noto, até caminhando na rua eu noto, não, eu sinto ou olho num espelho que minha postura aqui em cima, nos ombros [...] eu noto muito."

Ida (34 anos): "O que eu acho bonito é aquele tipo ideal, que não é para mim, que não é o meu tipo físico, que é aquela pessoa que tem as costas retinhas, que eu vejo que também tem problemas de coluna, aquilo eu acho bonito [...] eu sei que nunca vou ter e não me incomoda mais. É muito de aceitação pessoal... Mas para mim seria assim, não ter essa região dos ombros caídos, postura derrotista e diminuir também esta curvatura [lombos], que durante uma época eu tinha muita dor nessa região... Às vezes, mesmo que eu tente ficar com as costas retas, eu vejo que ainda tem esse S."

Os entrevistados também comentaram sobre a cobrança de amigos e parentes em relação a suas posturas em diferentes momentos de suas vidas:

[1] na infância:

Diana (39 anos): "Pára direito, tu tá torta [...] te ajeita [...] te endireita [...] olha o teu caminhar"

Helga (37 anos): "Olha as costas [...] vamos sentar mais reto um pouquinho [...] ah, vai ter de usar colete, vamos lá, vamos fazer exercício."

Ida (34 anos): "Espicha as costas."

[2] na adolescência:

Diana (39 anos): "Não tenha vergonha, abra os ombros, abra os ombros."

Edla (51 anos): "Tu, tão jovem, com essa postura tão fechada [...] te endireita, melhora a posição."

[3] e na atualidade:

Berta (57 anos): "Olha, mãe, tu estás curvada, olha as costas, mãe"

Gérson (35 anos): "Quando fiz um curso, eu estava com escoliose, com um pouco de escoliose, também a questão postural [...] outra vez falaram sobre um problema pélvico, de como minha pélvis é rodada para frente."

Ida (34 anos): "Alguém entrou e comentou com a minha colega de como a datilografia castiga as pessoas; aí, quando ele falou, eu me dei conta de como eu estava completamente torta, uma perfeita corcunda de Notre-Dame."

Diana (39 anos): "Tenho lembranças terríveis, os apelidos que eu ganhava, talvez até em função da altura que a gente vai se encolhendo"

Edla (51 anos): "Eu me lembro que eu era jovem, tinha uns 20 anos e todo mundo falava 'te endireita', 'melhora a posição', e eu tinha um constrangimento de ficar sempre curvada para frente".

Como vemos, quando a postura foge do modelo idealizado como normal, há uma cobrança pessoal e social à mudança da postura. Os especialistas defendem o modelo de postura ideal afirmando que os desvios são prejudiciais à saúde do indivíduo e que pensam assim graças aos conhecimentos biomecânicos e cinesiológicos. Mas as pessoas leigas (e mesmo alguns especialistas) defendem-no e exercem-no em consequência de toda uma representação moral que acompanha a verticalidade e a simetria corporal, mesmo que esta não seja uma idéia explicitamente comunicada em suas falas. Uma das maneiras de os entrevistados demons-

trarem o peso moral da verticalidade é apresentada quando falam que a causa da má postura é o relaxamento muscular:

Ana (45 anos): "Eu tento melhorar a postura, mas, se eu relaxo, já volta, tenho que estar sempre controlando [...] uma pessoa que é muito caída, eu tenho a impressão que ela é mais relaxada, não sei, mais desligada, né? Se ela larga o corpo, não sei... Eu estou sempre naquela postura [extensão da coluna] e prestando atenção nas coisas."

Célia (42 anos): "Eu acho que tem de se reeducar para ter uma postura; eu, pelo menos, não tenho mais, o dia-a-dia vai levando a gente para um relaxamento."

Flávia (52 anos): "[...] eu sinto ou olho num espelho que minha postura aqui em cima, nos ombros [...] eu noto muito, então tento corrigir; toda vez que eu me dou conta que eu estou jogada, eu ponho meu corpo no lugar. A posição que eu estou sentada agora, eu estou totalmente relaxada aqui [passou a mão no abdômen], o que não é correto."

Helga (37 anos): "A minha postura é aquilo que, quando eu estou muito cansada, eu relaxo conscientemente, mas normalmente eu procuro manter a postura; às vezes, eu me pego assim, meio relaxada, meio desencaixada [...] A gente também acaba sempre relaxando na postura, então é bom ficar revendo."

No dicionário (Freire, 1957), encontramos várias acepções para o verbo relaxar, dentre elas: [1] diminuir a força ou a tensão muscular; [2] perder a força ou tensão; enfraquecer; [3] tornar-se frouxo no cumprimento de suas obrigações ou deveres; [4] dispensar da observância de uma lei, do cumprimento de um dever; [5] tornar-se dissoluto, vicioso ou crapuloso; desmoralizar-se, perverter-se. Os diferentes significados presentes nessas definições nos levam a associar o relaxamento, isto é, a diminuição da tensão muscular nas posturas do cotidiano, a valores simbólicos de fraqueza, de incúria, de vício, de desmoralização e de perversão. Ter boa postura é, então, incompatível com um estado de relaxamento muscular, o qual levaria simbolicamente ao desleixo, à perda de uma atitude corporal social e moralmente adequada. A preocupação moral com o relaxamento adscrive a postura a termos como *correção*, *controle* e *comando*, pois é na atitude do corpo que se demonstra ser moralmente correto, disciplinado, controlado e direito.

No livro *Consciência pelo movimento* (Feldenkrais, 1977), o autor menciona um comando conhecido por muitas crianças: "Senta direito". O autor argumenta que esse é um comando enganoso porque "não expressa o que queremos conseguir ou ver depois que o aperfeiçoamento tiver acontecido" (Feldenkrais, 1977, p. 92). Além disso, afirma que, muitas vezes, nem mesmo quem solicita ao outro que sente ou fique "direito" sabe exatamente o que seria necessário à assumpção de tal postura. O comando visa controlar o desalinhamento da coluna vertebral –

desalinhamento incômodo a quem vê sinal de desleixo nessa atitude alheia. Entretanto, não há uma educação do movimento em si para modificar a atitude; os meios que poderiam facilitar a organização corporal para permitir o sentar vertical não são considerados, ou são até mesmo desconhecidos. Ao ouvir, assimilar e internalizar essa voz de comando a criança passa a esforçar-se para endireitar a coluna através do enrijecimento dos músculos das costas, aprendendo a associar o esforço muscular ao bom comportamento.

Na literatura, também encontramos autores (como Rasch & Burke, 1977) que, afirmando ser a fraqueza muscular uma das principais causas da má postura, enfatizam a necessidade de fortalecer e endurecer os músculos para, conseqüentemente, obter-se boa postura:

Os ossos, os tendões e os músculos devem ser fortalecidos e endurecidos através de esforços e resistência, gradualmente progressivos, de modo que eles possam confrontar, adequadamente, com as forças comuns encontradas na vida cotidiana (p. 439).

Essas considerações indicam que força e fraqueza muscular estão simbolicamente vinculadas à força e fraqueza moral². O comentário de Sousa sobre a utilidade social da boa postura e a descrição da maneira correta de caminhar de Knoplich (citados anteriormente) reforçam as concepções apresentadas pelos entrevistados de que contrair certos músculos é necessário à manutenção da boa postura e de que esta está vinculada à idéia de ser uma pessoa moralmente direita. Essa similaridade presente no discurso de especialistas e leigos é mais um indício da influência mútua da cultura e do discurso acadêmico-científico.

Outro comentário relevante na fala de duas entrevistadas foi o relato de que, apesar de terem uma preocupação permanente em manter a compostura corporal através da tensão muscular, desfrutam, na intimidade, do relaxamento muscular e da perda da retitude corporal, mesmo que por pouco tempo:

Flávia (52 anos): "Adoro me deitar no sofá de qualquer jeito, com as pernas para um lado, o corpo para o outro, com as pernas penduradas de qualquer jeito, ali eu tiro o meu cochilo. Bem torta, eu sei que é bem torta, uma postura que não tem nada a ver."

2. A relação entre força/fraqueza muscular e força/fraqueza moral é muito bem apresentada e discutida por Duarte (1986) ao tratar sobre a vida nervosa nas classes trabalhadoras. As explicações dadas pelos entrevistados a respeito da causa de seus problemas posturais apresentam certa similaridade com as explicações dadas pelos participantes do estudo de Duarte para o fenômeno do nervoso, de maneira que poderiam utilizar a noção de uma perturbação físico-moral para pensar a representação social dos desvios posturais.

Helga (37 anos): "Quando eu estou muito cansada, aí eu me joga mesmo, aí eu sei, é consciente mesmo: 'eu não deveria estar sentada assim, mas está tão bom'; bem relaxada mesmo."

Permitir-se relaxar somente na intimidade, onde o olhar do outro não está presente, denota como a preocupação em manter uma boa postura está vinculada à preocupação de corresponder às regras de conduta estipuladas pela cultura, ou seja, a moralidade imposta à atitude social do corpo.

Na visão dos participantes e da literatura, a boa postura associa-se à retitude, à disciplina e à força muscular³, não apenas por razões orgânicas, mas, principalmente, em virtude de valores simbólicos, morais, estéticos e educativos, os quais variam de acordo com a época, a classe social, a cultura. Relembrando as colocações de Mauss (1974), a criança é ensinada, desde cedo, ou aprende pela convivência com adultos e outras crianças, a gesticular, movimentar-se e posicionar-se conforme as técnicas corporais que insculpem no corpo as normas culturais.

A RETITUDE COMO REPRESENTAÇÃO DE CONDUTA MORAL

Poderíamos utilizar as palavras de Hertz (1980) a respeito da assimetria orgânica do lado direito e esquerdo do corpo para referirmo-nos à idealização da retitude corporal. Parafraseando-o, poderíamos dizer que a retitude postural é fato e ideal. A anatomia explicita a verticalidade corporal na medida em que caracteriza a postura em pé do ser humano, porém, por mais força que se suponha ter esse determinante, ela é incapaz de explicar a origem do ideal de perfeito alinhamento dos segmentos corporais ou a razão para sua existência. É fato que o corpo se posiciona verticalmente em relação ao espaço, e é possível que o alinhamento dos segmentos corporais seja favorável à saúde, mas a valorização da retitude postural não se restringe à questão orgânica: simboliza a moralidade da alma humana. Não podemos visualizar a alma, mas a julgamos conforme a aparência do corpo, fazendo com que aqueles que não correspondem a essa idealização sejam socialmente marcados e repreendidos.

3. Força e fraqueza muscular relacionam-se à capacidade de sustentar ou deslocar uma dada resistência, ao passo que tensão e relaxamento muscular se relacionam com o estado de contração dos músculos independentemente de estarem ou não resistindo a uma carga. Apesar dessas diferenças na conceituação de força/fraqueza e tensão/relaxamento, esses binômios são entendidos aqui como sinônimos, pois não se trata de uma distinção clara; ademais, a maioria das pessoas (sejam leigos ou especialistas) entende (ou relaciona simbolicamente) força como sinônimo de tensão muscular e relaxamento como sinônimo de fraqueza.

Temos de pensar se não há um engano em transformar o que era um julgamento moral em um indício de desvio ou patologia. Será que realmente a falta de retitude pode ser compreendida como a causa de patologias e algias? Se os próprios especialistas admitem que o organismo pode funcionar muito bem sem o perfeito alinhamento corporal, por que dar tanto valor a esse parâmetro na avaliação da postura corporal? Por que esse referencial permanece tão forte apesar de todo o redimensionamento do corpo no transcorrer do século XX?

Essas colocações levam-nos a pensar a respeito da dificuldade de modificar uma representação social. Podemos modificar as explicações, a compreensão, mas é muito mais difícil modificar a imagem internalizada por uma cultura. É coerente o argumento de que dores e patologias estejam relacionadas a certas dificuldades posturais que podem ser tratadas; mas isso não significa que as dificuldades possam ser medidas pelo desalinhamento ou que se restrinjam a ele. Há muitos fatores intervenientes no funcionamento do sistema músculo-esquelético que deveriam ser avaliados (inclusive a crença de que não podemos relaxar se quisermos ter uma boa postura).

Existem outras concepções e modelos que foram propostos e desenvolvidos no século XX para se pensar a avaliação e a intervenção sobre a postura, mas eles ainda estão à margem do senso comum e do meio acadêmico. Como vemos através das concepções presentes na literatura e na fala das pessoas que procuram uma intervenção terapêutica, a idealização da retitude e simetria postural é predominante tanto como parâmetro de normalidade e saúde corporal quanto como parâmetro de julgamento moral.

The implicit morality in the ideal of verticality of body posture

ABSTRACT: The ideal of verticality of body posture is very faraway in occidental history and is defended by many technical books and by common sense. In XX century, it was formulated a discourse, that was intended to be based strictly on scientific knowledge, to defend verticality as one of the parameters of health: the body's ideal position would be the proper manner to avoid pain and pathologies in the muscle-skeletal system; however, by reviewing some publications and listening to the deposition of people who call on a therapeutic intervention about posture, we observed how the moral judgement, explicitly defended in XIX century, is still implicitly present.

KEY-WORDS: Body posture

(continua)

(continuação)

La moralidad implícita en el ideal de verticalidad de la postura corporal

RESUMEN: El ideal de verticalidad de la postura corporal se remonta a tiempos lejanos en la historia occidental y es defendido en muchos libros técnicos y por el sentido común. En el siglo XX, surgió un raciocinio que pretendía tener una base estrictamente científica para defender la verticalidad como uno de los parámetros de salud. En este enfoque la posición ideal del cuerpo sería la medida adecuada para evitar problemas algicos y patologías en el sistema músculo-esquelético; sin embargo, mediante la revisión de algunas publicaciones y escuchando a personas que buscan una intervención terapéutica sobre la postura, observamos como el juicio moral, explícitamente defendido en el siglo XIX, está aún implícitamente presente.

PALAVRA CLAVE: Postura corporal.

REFERÊNCIAS

- ALEXANDER, F. M. *A ressurreição do corpo*. São Paulo: Martins Fontes, 1993.
- ALEXANDER, G. *Eutonia : um caminho para a percepção corporal*. São Paulo: Martins Fontes, 1991.
- BOWEN, W. P. *Applied anatomy and kinesiology: The Mechanism of Muscular Movement*. 7. ed. Philadelphia: Lea & Febiger, 1953.
- DUARTE, L. F. D. *Da vida nervosa nas classes trabalhadoras urbanas*. Rio de Janeiro, Graal, 1986.
- FELDENKRAIS, M. *Consciência pelo movimento*. São Paulo: Summus, 1977.
- FOUCAULT, M. *Vigiar e punir: História da violência nas prisões*. 14. ed. Petrópolis: Vozes, 1987.
- FREIRE, L. *Grande e novíssimo dicionário da língua portuguesa*. 3. ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 1957.
- HANNA, T. What is somatics? *Somatics: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences*, v. 5, n. 4, p. 4-8, 1986.
- HERTZ, R. A preeminência da mão direita: Um estudo sobre a polaridade religiosa. *Religião e Sociedade*, n. 6, p. 99-128, 1980.
- KENDALL, F. P.; McCREARY, E. K.; PROVANCE, P. G. *Músculos: Provas e funções*. 4. ed. São Paulo: Manole, 1995.
- KNOPLICH, J. *Viva bem com a coluna que você tem*. 25. ed. São Paulo: Ibrasa, 1996.

- LUIJPEN, W. *Introdução à fenomenologia existencial*. São Paulo: EPU, 1973.
- MAUSS, M. Técnicas corporais. In: *Sociologia e antropologia*. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 1974, p. 211-233.
- RASCH, P. J.; BURKE, R. K. *Cinesiologia e anatomia aplicada: A ciência do movimento humano*. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1977.
- SCHMITT, J. C. A moral dos gestos. In: SANT'ANNA, D. B. (Org.). *Políticas do corpo*. São Paulo: Estação Liberdade, 1995, p. 21-38.
- SOARES, C. *Imagens da educação no corpo: Estudo a partir da ginástica francesa no século XIX*. Campinas: Autores Associados, 1998.
- SOUSA, A. V. *Gimnasia correctiva*. 2. ed. Barcelona: Sintet, 1972.
- VIEIRA, A. *A corporeidade na escola postural*. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1998.
- VIGARELLO, G. Panóplias corretivas. In: SANT'ANNA, D. B. (Org.). *Políticas do corpo*. São Paulo: Estação Liberdade, 1995, p. 21-38.
- _____. *Le corps redressé: Histoire d'un pouvoir pédagogique*. Paris: Jean-Pierre Delarge, 1978.

Recebido: 13 mar. 2002

Aprovado: 29 abr. 2002

Endereço para correspondência
Jorge Luiz de Souza
Rua Barros Cassal, 675/503
Porto Alegre – Rio Grande do Sul
CEP 90035-030