



**Ramiro Délio Borges de Meneses**

Faculdade de Teologia  
Centro Regional do Porto, Portugal  
E-mail: [ramiro.meneses@ipsn.cespu.pt](mailto:ramiro.meneses@ipsn.cespu.pt)

## Mens sana in corpore sano: pelos caminhos da atividade física e da saúde

### Abstract

This paper intends to an analysis of the adage from Juvenal-mens sana in corpore sano - within the philosophy of the Stoa, as a form of axiological aretology by to oposition by teleological aretology, from the Aristotelian thought. This framework set out a new vision for the phenomenological relationship between physical activity and health.

**Key words:** Juvenal, adage, Nicomachean aretology, and stoic aretology

*Mens sana in corpore sano* (“uma mente sã num corpo sã”) é um famoso dito latino, da *Satira X*, criada pelo poeta romano Juvenal. No contexto, a frase é parte da resposta do escritor à questão sobre o que as pessoas deveriam desejar na vida, segundo uma perspectiva estoica. Este adágio comporta em si os três elementos fundamentais da vida humana, que serão ser “são, sábio e santo (herói)”:

Deve-se pedir em oração que a mente seja sã num corpo sã.  
Peça uma alma corajosa que careça do temor da morte, que ponha a longevidade em último lugar entre as bênçãos da natureza, que suporte qualquer tipo de labores, desconheça a ira, nada cobe e creia mais nos labores selvagens de Hércules do que nas satisfações, nos banquetes e camas de plumas de um rei oriental. Revelarei aquilo que podes dar a ti próprio; Certamente, o único caminho de uma vida tranquila passa pela virtude.

*orandum est ut sit mens sana in corpore sano.  
fortem posce animum mortis terrore carentem,  
qui spatium uitae extremum inter munera ponat  
naturae, qui ferre queat quoscumque labores,  
nesciat irasci, cupiat nihil et potiores Herculis aerumnas credat saeuosque labores  
et uenere et cenis et pluma Sardanapalli.  
monstro quod ipse tibi possis dare;  
semita certe tranquillae per uirtutem patet unica uitae.  
(X.356-64)*

IVENALIS, Decimus Iunius. *Satirae*, Texto Bilingue. Tradução francesa, Belles Letres: Paris:1967, X,356 – 364.

A conotação satírica deste texto, no sentido de que seria bom ter também uma mente sã num corpo são, é uma interpretação mais recente daquilo que Juvenal pretendeu exprimir. A intenção original do autor foi lembrar àqueles dentre os cidadãos romanos que faziam orações tolas, que tudo que se deveria pedir numa oração era saúde física e espiritual. Contudo, tal como pelo pensamento de Juvenal, se a virtude (*virtus*) é o “bem supremo”, segue-se que a bondade e o valor não surgem dos objectos externos, mas absolutamente e de si mesma. Daqui se infere que um ato é moralmente bom, não em virtude da matéria, mas necessariamente da forma, isto é, da retidão da “intenção que o inspira” (*xatorthoma*)<sup>1</sup>. Logo, a virtude, para um estoico, será sempre o supremo e único bem. Para Aristóteles, será um meio ou um caminho para o Bem supremo<sup>2</sup>. Para o poeta Juvenal, no seu lema, *mens sana in corpore sano*, a beleza do agir de um atleta reside na virtude, está sempre em ato. Porém, segundo o Estagirita, a virtude do atleta reside em potência. A virtude é um caminho para a felicidade, segundo diz o Filósofo, na *Ethica Nicomacheia*<sup>3</sup>, enquanto que, na filosofia de Zenão da Stoa, a virtude é a felicidade (*eudaimonia*)<sup>4</sup>. A vida boa, a felicidade a que aspira a nossa natureza, como seres racionais, será a vida virtuosa. Não só se afirma aqui, que a *virtus* seja condição necessária da *eudaimonia* (felicidade), como pensava Platão, bem como a condição suficiente, dado que, para Zenão da Stoa, virtude e felicidade são dois nomes, que designam um mesmo estado.

Assim, a virtude é a felicidade e a felicidade é a virtude. Desta sorte, seríamos forçados inverter o ditado latino, numa segunda formulação: *corpus sanum in sana mente* (um corpo são numa mente sã). Este é o complemento e a nossa originalidade referente ao pensamento do poeta Juvenal. Trata-se, assim, de realçar o sentido criativo da máxima latina, numa nova leitura para a fenomenologia da corporeidade. Se o conceito de virtude, em Aristóteles, se define como uma *exis tes agades Zoes* (hábito eletivo para alcançar uma boa vida)<sup>5</sup> Segundo o pensamento estoico, a virtude é uma *diadesis tes psuches* (uma disposição da alma)<sup>6</sup> É certo que, para o poeta Juvenal, a virtude é o Bem ou a Felicidade. Ser virtuoso será ser feliz.

O Bem do homem comporta outros ingredientes e condições que estão para além da virtude, segundo o estoicismo, revelado pela máxima de Juvenal, como sejam o prazer, a saúde, o bem-estar material ou a liberdade. De acordo com o estoicismo, todos estes presumíveis bens são, na realidade, “indiferentes” (*adiaphora*), desde o ponto de vista da felicidade, se bem que o sábio julga-las-á preferíveis (*proegmena*)<sup>7</sup>

1 DE VOGEL, C.J.. Greek Philosophy. A Collection of Texts. The Hellenistic-Roman, Period, Volume III, E.J.Brill: Leiden,1959, pp.153-154.

2 Cf. ARISTÓTELES. Ética a Nicómaco. Tradução do grego de António de Castro Caeiro, Quetzal Editores:Lisboa, 2006, pp. 230-237.

3 Cf. ARISTÓTELES. ETHICA NICOMACHEIA. ARISTOTELIS OPERA, ex recensione Immanuelis Bekkeri, editio Academia Regia Borussica, Apud Walter de Gruyter et Socios, Berolini, 1960, 1106b24-25.

4 Cf.DE VOGEL. Greek Philosophy. A Collection of Texts, The Hellenistic-Roman, Volume III,163-164.

5 Cf.ARISTÓTELES. Ética a Nicómaco, pp.50-53.

6 Cf. DE VOGEL. Greek Philosophy, p.153.

7 Cf. DUPLÁ, L.R.. Ética. Biblioteca de Autores Cristianos:Madrid,2001,p. 259

Com o tempo, a frase passou a ter uma grande variedade de sentidos. Pode ser entendida como uma afirmação de que somente um corpo são pode produzir ou sustentar uma mente sã. Seu uso mais generalizado expressa o conceito de um equilíbrio saudável no modo de vida de uma pessoa, tal como expressa a Ética Estoica. O ideal virtuoso de um atleta, ou de qualquer cidadão romano, reside no facto de a virtude (*virtus*) surge como a recompensa de si mesmo, *ipsa pretium sui, virtus non nisi est gratuita* ( como o próprio preço de si mesmo, a virtude não é senão gratuita ), segundo a opinião de Crisipo. Dado que, segundo o Estoicismo, a virtude é a “perfeição absoluta”, para um atleta, então será igualmente a felicidade e toda a felicidade de que o homem será capaz (*eudaimonia*)<sup>8</sup>. Logo o atleta, possuindo a perfeição do ser, do agir e do fazer, encontra-se na posse de todos os bens de que a virtude é a fonte. Para a mitologia grega, o atleta olímpico será ora o herói ora o santo, abrangendo os dois significados do termo germânico *heilig*. Ser virtuoso, para aquele tempo, será possuir uma “mente sã, num, corpo são”, segundo o sentido moral do poeta satírico. O único caminho de uma vida tranquila é a virtude, desde a concepção aristotélica até ao estoicismo.

Segundo a atual fenomenologia da saúde, este ditado *mens sana in corpore sano* traduz o equilíbrio e a harmonia entre a corporeidade fisiológica e a corporeidade frénica (mental). Segundo o adágio, uma não é sem a outra. Trata-se, pois, de uma ética implicativa, traduzida numa correlação complementar entre uma mente sã e um corpo são. As duas entidades revelam a totalidade do *homo salutaris*. Esta globalidade define o *homo sapiens sapiens* na sanidade. A permanente harmonia do *homo salutaris* (homem são) vive das duas corporeidades: física e mental. O *homo salutaris* tem mente (*res cogitans*) e corpo (*res extensa*). Esta correlação não se expressa, segundo a fenomenologia da saúde, num dualismo antropológico (Descartes), nem num dualismo ontológico (Platão e Aristóteles). O adágio, lema da atividade física, traduz perfeitamente a vivência unitiva das duas vidas, desde a mental à física.

De acordo com o poeta Lucílio, criador do gênero satírico romano e, também, de tradições poéticas, que incluem Horácio e Pérsio, disse que Juvenal escreveu pelo menos 16 poemas, em hexâmetro dactílico, cobrindo de forma enciclopédica os feitos do mundo romano. Apesar de as *Satirae* serem uma fonte vital para o estudo da Roma Clássica, a partir de um vasto conjunto de perspectivas, as suas hipérboles e a sua maneira sarcástica de exprimir fazem com que a utilização de suas declarações seja um problema. À primeira vista, a obra poderia ser entendida como crítica ao paganismo de Roma, talvez tentando garantir a sua sobrevivência dentro da monástica cristã, como um estrangulamento na preservação dos textos antigos. Segundo Zenão da Stoa, não se vive como tendência para a perfeição, mas será a própria e adequada perfeição, porque tudo o que é imperfeito não merece ter o nome de Bem<sup>9</sup>. Daqui se auffle que a virtude é absoluta, não admitindo o mais e o menos. Todas as ações são boas, não existindo um termo médio, tal como professava Aristóteles, segundo a filosofia estoica, não havendo um termo médio, entre a sabedoria e a loucura. Segundo esta filosofia, será indiferente afogar-

8 Cf. ARISTÓTELES. Ética a Nicómaco, pp.228-230.

9 Cf. LAHR, Ch.. História da Filosofia, Manuel Luis da Costa Azevedo: Porto, 1933,p.41.

se no meio do rio, ou junto à margem<sup>10</sup>. Colocados ao lado da virtude, os demais bens apresentam-se como mínimos e insignificantes, a tal ponto que se se adicina à virtude qualquer bem extramoral (saúde, beleza ou quaisquer outros), o resultado alcançado não será melhor do que a virtude *per se*, do mesmo modo que não aumenta a clareza do meio-dia.<sup>11</sup> Todavia, dado o carácter de todo o humano, catalogar o nosso dito, naquilo que não está nas nossas mãos, equivaleria a condenarmos à frustração e ao fracasso muitas expectativas relativas ou os bens particulares, que estão ditos indirectamente na máxima de Juvenal, que são constitutivos da atividade física. Talvez seja mais conducente seguir o pensamento da ética das virtudes, segundo o pensamento aristotélico. A virtude, segundo esta ética, não será a felicidade, mas o somatório daquelas decifrará a felicidade. Trata-se, pois, de uma aretologia teleológicas<sup>12</sup>, que igualmente se encontra expressa no ditame de Juvenal.

O livro de Juvenal inspirou muitos autores, incluindo Samuel Johnson, que modelou os seus poemas “London” (1738) na terceira Sátira e “The Vanity of Human Wishes (1749) na décima. As *Satirae* também são a fonte de máximas filosóficas, bem conhecidas, incluindo sobre a vida dos romanos, sendo anteriormente tão poderosos, que mais tarde se tornaram escravos de prazeres corruptos e só precisavam de pão e de circo (*panem et circenses*; 10.81: comida e diversão); Assim, segundo o seu pensamento, em vez de riqueza, poder ou crianças, os homens devem orar aos Deuses por uma “mente sã num corpo sã” (*mens sana in corpore sano*; 10.356). Este será o lema da virtude, de acordo com o mundo estoico, visto que a *virtus* (virtude) é o único bem, o único mal é o vício. Portanto, tudo o aquilo que não for virtude nem vício, como a fortuna e a pobreza, a honra e a desonra, a saúde e a doença e até a morte, não serão bens nem males, mas realidades absolutamente indiferentes (*adiáfora*). Aqui começou a teoria dos atos indiferentes, que tendo afetado a moral clássica, fora desenvolvida, pela Ética Escolástica, particularmente, na Alta Idade Média, com S. Boaventura, na Universidade de Paris<sup>13</sup>. O homem que não possui todas as virtudes não será um homem perfeito<sup>14</sup>

A máxima de Juvenal, *Mens sana in corpore sano*, pronunciada na Antigüidade romana torna-se presente, ainda hoje, nas pedagogias do corpo e da saúde. O sucesso de um certo culto ao corpo, em que a atividade física e o desporto possuem lugar privilegiado, seriam permanências dessa máxima? Ou, talvez, esse sucesso seria um simples arremedo, um eco no vazio de uma grande teoria desenvolvida na Roma Clássica, acerca dos cuidados com o corpo e com a saúde, no domínio da vida pública, portanto, política? As grandes matrizes paradigmáticas sobre “corpo-saúde-educação” no intercurso do final do século XIX e início do XX; a ideologia do homem saudável, o discurso normativo da medicina moderna; a crítica à fragmentação das concepções de corpo; e, por fim, uma vigorosa reflexão epistemológica, constituem-se no banquete de palavras encarnadas, vivas e corpóreas. O adágio

10 Cf. ANNAS, J. *The Morality of Happiness*. Oxford University Press: Oxford, 1993, pp.23-167.

11 Cf. DUPLÁ, L. R. *Ética*, p.258.

12 Cf. REINER, H. *Die philosophische Etik. Quelle und Meyer*: Heidelberg, 1964, pp. 45-129.

13 Cf. De FINANCE, J. *Ethica Generalis*. Editio Tertia. Pontificia Universitas Gregoriana: Romae, 1966, pp. 250-252.

14 Cf. AA.VV.- *Les Stoiciens*. Textos traduzidos por Émile Bréhier, Éditions Gallimard: Paris, 1962, p.116.

*Mens Sana in Corpore Sano* dirige-se a estudantes e professores da educação básica, da graduação e da pós-graduação de diversas áreas do conhecimento, particularmente da Saúde e Desporto, que se interessam pela reflexão epistemológica, pelos estudos do corpo e da saúde, tal como salienta, na sua obra, Maria Isabel Brandão de Souza Mendes<sup>15</sup>.

Essa famosa frase do poeta romano Juvenal, que quer dizer: mente sã num corpo são, expressa a importância da prática de exercícios físicos. Já sabemos que o exercício físico tem um papel imprescindível na saúde física, mas é importante ressaltar os benefícios que ele traz para a saúde mental. Adultos que vivem, principalmente, nas cidades grandes têm sua saúde mental afetada pelas condições de trabalho, ritmo intenso, sobrecarga, aumento de horas extras, tensões, frustrações e por muitas outras condições a que são submetidos. O aumento da aptidão física reduz as chances de desenvolver doenças neurodegenerativas e transtornos psiquiátricos, como a depressão. Muitos estudos comprovam que a prática de atividade física é um dos métodos mais eficientes para a proteção do sistema nervoso. Uma substância que faz a conexão do exercício físico com o bem estar mental é a endorfina que é, uma substância natural produzida pelo cérebro, como uma resposta à atividade física. Essa substância traz uma sensação de bem estar e prazer para o corpo e além disso, ela controla o corpo nas reações às tensões. Algumas pesquisas afirmam que, o efeito desse neurotransmissor pode ser sentido até duas horas após sua liberação. A endorfina é conhecida com o “analgésico natural”, proporcionando assim, essa sensação de bem estar psicológico e diminuindo o “stress”, tal como se consagrou pela moderna Neurofisiologia<sup>16</sup>.

A libertação dessa substância ocorre de acordo com a adaptação do corpo ao exercício, dependendo da sua intensidade e duração. A frase latina *mens sana in corpore sano*, nos dias de hoje, no âmbito da Teoria do Jogo, traduz todo o sentido higiénico, que a pedagogia do jogo determina. Este é o lema de toda atividade física e da saúde.

O lema olímpico *Citius, Altius, Fortius* (o mais rápido, o mais alto e o mais forte) foi proposto pelo Pierre de Coubertin, barão suíço, aquando da criação do Comitê Olímpico Internacional, em 1894. Desta sorte, Coubertin pediu para citar a frase do seu amigo Henri Didon, O.P., um presbítero dominicano da Igreja Católica Romana, que, entre outras coisas, era um entusiasta do desporto. Entretanto, o adágio foi introduzido, nos Jogos Olímpicos de Verão de 1924, em Paris. O lema foi também o nome de um jornal sobre história olímpica, entre 1992 e 1997. Um lema informal, porém mais conhecido, também introduzido por Coubertin, é “o mais importante não é vencer, mas participar!” Coubertin utilizou esta sentença de um sermão do Bispo Protestante da Pensilvânia, EUA, durante os Jogos Olímpicos de Verão de 1908<sup>17</sup>. O lema de Pierre de Coubertin está muito próximo do lema de Juvenal. Poderíamos, assim, dizer que o ideal olímpico, da era moderna, será uma explicitação do que está escrito nas Sátiras de Juvenal. Esta legenda

15 Cf. SOUZA MENDES, M.I.B.de. *Mens Sana in Corpore Sano. Saberes e Práticas Educativas sobre o Corpo e a Saúde*. Editora Sulina: Porto Alegre, 2007, pp. 50-160.

16 Cf. GARRET, J. et alii. *Bases Farmacológicas da Terapêutica*, Porto Editora: Porto, 1989, pp.

17 Cf. [www.Olympic.symbols.Wikipedia](http://www.Olympic.symbols.Wikipedia), the free encyclopedia.

da atividade física e da saúde traduz toda a axiologia e ética desportiva, conduzindo o jogo à excelência da conduta poiética em toda a prática desportiva, em todas as diversas modalidades. Trata-se, pois, de referir este ditame latino como máxima da aretologia desportiva.

Naturalmente que as virtudes cardeais ou morais se encontram presentes no fundamento deste adágio. Estas virtudes são quatro, a saber: prudência, justiça, fortaleza e temperança. As últimas duas virtudes são as mais significativas. Não poderemos esquecer a *recta ratio agibilium*, referida por S. Tomás de Aquino<sup>18</sup>. A prudência, como virtude intelectual, surge, nesta máxima, como “proa inteligente”. O mesmo *Doctor Angelicus* refere a importância desta virtude, relativamente às demais, nos termos seguintes: “quia sine prudentia nulla virtus moralis esse potest nec prudentia haberi potest, si cui deficiat virtus moralis”<sup>19</sup> Por esta virtude, procura-se a retidão da decisão.

Esta refere-se no equilíbrio corporal e espiritual, segundo o adágio, referindo a presença das temperança e da fortaleza, profusamente analisadas pela filosofia estoica.

Por estas palavras, se refere, em língua castelhana, a Wikipédia: “*Mens sana in corpore sano* es una cita latina que proviene de las Sátiras de Juvenal. La cita completa es *Orandum est ut sit mens sana in corpore sano* (Sátira X, 356). Nació en la civilización de la Grecia Clásica, en Atenas, pues eran los únicos que realizaban los ideales que esta implica. Ninguna otra civilización de la época se aplicó con tanta devoción a la práctica del deporte y lo interiorizó de un modo tan profundo, impregnando su cultura, su arte, su vida diaria, e incluso su religiosidad y su política. Su sentido original es el de la necesidad de orar para disponer de un espíritu equilibrado en un cuerpo equilibrado; no es, por tanto, el mismo sentido con el que hoy en día se utiliza: mente sana en un cuerpo sano”<sup>20</sup>. O lema de Juvenal, finalmente, traduz a *isonomia ton dunameon* (equilíbrio das capacidades do corpo) do médico e filósofo pré-socrático, Alcmeon de Crotona<sup>21</sup>.

Décimo Júnio Juvenal, *Decimus Iunius Iuvenalis*; nascido em Aquino, entre 55 e 60, e terá falecido em Roma, depois de 127, foi um poeta e retórico, autor das *Satirae*. Os detalhes da vida do autor são obscuros, embora referências aos seus textos, feitas no final do século I e começo do século II, fixem as datas mais remotas de seus textos, tendo vivo ao tempo dos Imperadores Romanos: Cómodo, Septímio Severo e Marco Aurélio, o Imperador Filósofo<sup>22</sup>.

18 Cf. AQUINATIS, S. Thomae. In Decem Libros Ethicorum Aristotelis ad Nicomachum Expositio. Editio Novissima. Ex Officina Libraria Marietti, 1834, nº 1161-1174.

19 Cf. *Ibidem*, nº 1172-1173.

20 Cf. [www.menssana.org](http://www.menssana.org). Mens sana in corpore sano, Wikipedia, la enciclopedia libre.

21 Cf. KIRK, G.S.; RAVEN, J.E. Os Filósofos Pré-socráticos. Tradução do inglês por Carlos Alberto Louro Fonseca et alii. Fundação Calouste Gulbenkian: Lisboa, 1982, pp.235-237.

22 Cf. AA.VV. Enciclopédia VERBO Luso-brasileira de Cultura, Volume 16, Editorial Verbo: Lisboa, 2000, cc. 929-932.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. IVENALIS ( 1967).Decimus Iunius. Satirae. Texto Bilingue. Tradução francesa, Belles Letres: Paris:1967.
2. DE VOGEL, C.J.( 1959). Greek Philosophy. A Collection of Texts. The Hellenistic-Roman, Period, Volume III, E.J.Brill: Leiden.
3. ARISTOTELES (1960). Ethica Nicomacheia,in:.. ARISTOTELIS OPERA.ex recensione Immanuelis Bekkeri, edidit Academia Regia Borussica, Apud Walter de Gruyter et Socios: Berolini.
4. ARISTÓTELES.(2006) Ética a Nicómaco.Tradução de António de Castro Caeiro. Quetzal Editores:Lisboa.
5. LAHR, Ch.(1933). História da Filosofia. Manuel Luis da Costa Azevedo: Porto.
6. DUPLÁ, L. R.(2001).Ética. Biblioteca de Autores Cristianos: Madrid.
7. AA.VV.(1975). Enciclopédia VERBO Luso-brasileira de Cultura Volume 16. Editorial Verbo: Lisboa.
8. AA.VV.(1962). Les Stoiciens.Textos traduzidos por Émile Bréhier.Éditions Gallimard: Paris.
9. DE FINANCE, J. (1966) .Ethica Generalis. Editio Tertia. Pontificia Universitas Gregoriana: Romae.
10. REINER, H. (1964). Die philosophische Etik. Quelle und Meyer: Heidelberg.
11. SOUZA MENDES, M.I.B.de (2007). Mens Sana in Corpore Sano. Saberes e Práticas Educativas sobre o Corpo e a Saúde .Editora Sulina: Porto Alegre.
12. KIRK,G.S.; RAVEN, J.E (1982). Os Filósofos Pré-socráticos. Tradução do inglês por Carlos Alberto Louro Fonseca et alii. Fundação Calouste Gulbenkian:Lisboa.
13. AQUINATIS, S. Thomae.(1934). In Decem Libros Ethicorum Aristotelis ad Nicomachum Expositio.Editio Novissima. Ex Officina Libraria Marietti.
14. www.Olympic symbols.Wikipedia, the free encyclopedia.
15. www. Mens sana in corpore sano, Wikipedia, la enciclopédia libre.