



# Disciplinar o corpo e apurar a raça: a educação física na revista *Fémina* (1933-1938)

Discipline the body and perfect the race:  
physical education in the journal *Fémina* (1933-1938)

*Isabel Drumond Braga*<sup>1</sup>

## RESUMO

Utilizando a concetualização de disciplinamento social, o texto tem como objetivo perceber como se sensibilizam as mulheres para a prática do exercício físico, nas páginas da revista *Fémina*, ao longo da década de 1930. Procurando captá-las através de um discurso que apelou à vaidade, em muitos artigos o que esteve em causa foi a obtenção de um corpo saudável com vista a gerar crianças robustas, de acordo com os ideais políticos da época.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ginástica. *Fémina*. Raça. Portugal. anos de 1930.

## ABSTRACT

Using the conception of social discipline, the text aims to understand how women are sensitized to the practice of physical exercise, in the pages of *Fémina* magazine, throughout the decade of 1930. Looking to capture them through a speech that appealed to vanity, in many articles, what was at stake was the attainment of a healthy body in order to generate robust children, according to the political ideals of the time.

**KEYWORDS:** Gymnastics. *Fémina*. Race. Portugal. 1930s.

\* \* \*

## 1. Estado da arte e referentes conceptuais

Ao contrário do que aconteceu em outros países europeus, em que as revistas femininas apareceram sobretudo no século XVIII – a Inglaterra terá sido pioneira com *Lady's Mercure* (1693) e *The Female Spectator* (1744), em França, *Le Courrier de la Nouveauté* (1758), em Espanha, *La Pensadora Gaditana* (1768), em Itália, *Toilette* (1770), na Alemanha, *Akademie der Grazien* (1774) – em Portugal, coube ao *Correio das Modas* (1807) o estatuto

---

<sup>1</sup> Universidade de Lisboa, Faculdade de Letras e CIDEHUS-UE.  
[isabeldrumondbraga@hotmail.com](mailto:isabeldrumondbraga@hotmail.com).

de primeiro periódico feminino. Independentemente dos posicionamentos mais ou menos críticos, pluralistas, contraditórios, tradicionalistas ou outros, e da duração, frequentemente curta das revistas dedicadas ao sexo feminino, a historiografia portuguesa apenas lhes dedicou duas obras específicas e um artigo, se esquecermos algumas linhas em livros sobre a imprensa. A primeira ficou a dever-se a Ivone Leal, que foi responsável pela inventariação desta categoria de periódicos<sup>2</sup>, e a segunda a Ana Maria Costa Lopes, que estudou as imagens da mulher de oitocentos, em especial na ótica dos saberes, veiculadas pelas revistas<sup>3</sup>. Teresa Salvador dedicou-lhes um artigo no qual refletiu sobre as designações dos periódicos e a relevância dos conteúdos, recorrendo a exemplificações concretas, incluindo ainda uma lista das publicações<sup>4</sup>.

A historiografia portuguesa tem igualmente negligenciado o estudo das revistas femininas do século XX como fontes relevantes para o estudo de matérias tão diversas como o corpo, a alimentação, a higiene e beleza, a moda, a educação infantil, a decoração, a publicidade, o exercício físico, a vida cultural, as atividades mundanas e tantos outros temas, considerados frequentemente como menores, fúteis e frívolos<sup>5</sup>, esquecendo que as revistas são documentos fundamentais para os estudos de história de género. Com

---

<sup>2</sup> Ivone Leal, *Um século de periódicos femininos: arrolamento dos periódicos entre 1807 e 1926*, Lisboa: Comissão da Condição Feminina e para os Direitos das Mulheres, 1992.

<sup>3</sup> Ana Maria Costa Lopes, *Imagens da mulher na imprensa feminina de oitocentos*, Lisboa: Quimera, 2005.

<sup>4</sup> Teresa Salvador, “Em torno dos periódicos femininos”, *Cultura: Revista de História e Teoria das Ideias*, vol. 26, Coimbra, 2009, pp. 95-117.

<sup>5</sup> O mesmo aconteceu em outras historiografias. Para França, cf. as observações de Colette Cosnier, *Les dames de Femina: un féminisme mystifié*, Rennes: Presses Universitaires de Rennes, 2009, p. 9.

exceção de alguns trabalhos sobre a *Modas & Bordados*<sup>6</sup> e a *Menina e Moça*<sup>7</sup>, resta um enorme vazio que urge preencher. Nesse sentido, o trabalho que agora se apresenta faz parte de um projeto internacional intitulado *Disciplinando o corpo: comida, ginástica e higiene nas revistas femininas (Portugal e Brasil – século XX)*, no qual se procura perceber como se formaram e moldaram os comportamentos femininos, fortemente impregnados de uma retórica político educacional veiculada nos periódicos destinados às mulheres.

Urge, pois, estabelecer objetivos e utilizar estas fontes de temáticas variadas para conhecer as transformações sociais e culturais do universo feminino durante o século XX e avaliar as influências das revistas estrangeiras nas congêneres portuguesas. Se bem que algumas revistas destaquem as mulheres pioneiras em algumas atividades, as boas e más profissões para o sexo feminino continuaram a estar na mente de quase todos. Por outro lado, a educação das jovens, os valores a inculcar-lhes, nomeadamente em relação à conduta ajustada para concretizar o maior objetivo da vida das mulheres, ou seja, o casamento, as leituras adequadas às meninas, a par dos conselhos para cuidar das crianças deu origem a muitos artigos sobre educação juvenil e sobre puericultura. Já matérias que tocassem em política, questões sociais, escândalos, catástrofes e tudo o que fizesse perder a graça e o encanto femininos esteve ausente da esmagadora maioria das publicações.

---

<sup>6</sup> Maria Luiza Fouto Prates, *O Jornalismo Feminino nas décadas de 30 e 40 na Revista Modas e Bordados e a Personalidade de Maria Lamas*, Lisboa, Dissertação de Mestrado em Cultura Portuguesa apresentada à Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, 2003; Maria Helena Vilas-Boas e Alvim, *Do Tempo e da Moda: a moda e a beleza feminina através das páginas de um jornal (Modas e Bordados – 1912-1926)*, Lisboa: Livros Horizonte, 2004; Maria Alice Pinto Guimarães, *Saberes, modas e pó-de-arroz: Modas e Bordados. Vida Feminina (1933-1955)*, Lisboa: Livros Horizonte, 2007; Andreia Agostinho, “A Sociedade feminina do século XX vista através da *Modas & Bordados*”, *Jornalismo e Jornalista*, n.º 30, 2007, pp. 54-64; Mariline Direito Rodrigues, *Mulheres e Cidadania na Revista Modas & Bordados: Representações de um percurso de mudança entre 1928-1947*, Lisboa, Dissertação de mestrado em Jornalismo apresentada à Escola Superior de Comunicação Social, 2016.

<sup>7</sup> Isabel Drumond Braga, Paulo Drumond Braga, “A Mocidade Portuguesa Feminina e a formação culinária em *Menina e Moça* (1947-1962)”, *Cadernos Pagu*, n.º 39, Campinas, 2012, pp. 201-226. Cf. <https://www.academia.edu/6527031/>.

O presente texto parte de uma conceptualização que a historiografia das últimas décadas tem aplicado à Época Moderna e que pretende explicar as relações coordenadas entre a Coroa e a Igreja no sentido de disciplinar as populações através de ações que visavam educar, quer pela persuasão quer pela força, independentemente da ou das confessionalizações religiosas assentes nos diferentes territórios<sup>8</sup>. Inicialmente proposta para a história política e posteriormente alargada para a história religiosa, esta opção metodológica poderá ser operativa para o tema em estudo numa cronologia que se situa na primeira metade do século XX? Cremos que sim.

A *Fémina*, uma revista dedicada às mulheres, foi publicada durante os primeiros anos do Estado Novo, uma época marcada por uma forte ideologia que pretendia manter ou recolocar as mulheres em casa, ao serviço da família e do lar. Ora os ideais do regime eram partilhados pelo Estado e pela Igreja e a censura impedia a circulação de livros, jornais e revistas que se mostrassem contrários aos seus propósitos. Por outro lado, quer mulheres confessadamente apoiantes de António de Oliveira Salazar quer outras que integravam a ala crítica ao regime, não deixavam de defender posições afins

---

<sup>8</sup> Sobre este conceito, cf. Winfried Schulze, “Il concetto di ‘disciplinamento sociale nella prima Età Moderna’ in Gerhard Oestreich”, *Annali dell’Istituto Storico Ítalo-Germanico in Trento*, vol. 18, Bolonha, 1992, pp. 371-411; Wolfgang Reinhard, “Disciplinamento sociale, confessionalizzazione, modernizzazione: un discorso storiografico”, *Disciplina dell’Anima, Disciplina del Corpo e Disciplina della Società tra Medioevo ad Età Moderna*, coordenação de Paolo Prodi e Carla Penuti, Bolonha: Società Editrice Il Mulino, 1994, pp. 101-123; Heinz Schilling, “Chiese confessionali e disciplinamento sociale: un bilancio provvisorio della ricerca storica”, *Disciplina dell’Anima, Disciplina del Corpo e Disciplina della Società tra Medioevo ad Età Moderna*, coordenação de Paolo Prodi e Carla Penuti, Bolonha: Società Editrice Il Mulino, 1994, pp. 125-160; Idem, “L’Europa delle chiese e delle confessioni”, *La Radici Storiche dell’ Europa. L’Età Moderna*, direcção de Maria Antonietta Visceglia, Roma: Viella, 2007, pp. 69-81; Adriano Prosperi, “Riforma cattolica, contrariforma, disciplinamento sociale”, *L’Età Moderna*, direcção de Gabriele De Rosa e Tulio Gregory, Roma, Bari, Laterza, 1994, pp. 3-48; Idem, *Tribunali della Coscienza. Inquisitori, Confessori, Missionari*, Turim: Einaudi, 1996; Federico Palomo, “ ‘Disciplina Christiana’: apuntes historiográficos en torno a la disciplina y el disciplinamento social como categorias de la historia religiosa de la Alta Edad Moderna”, *Cuadernos de Historia Moderna*, n.º 18, Madrid, 1997, pp. 119-136; Elena Brambilla, *La Giustizia Intolerante. Inquisizione e Tribunali Confessionali in Europa (secoli IV-XVIII)*, Roma: Carocci Editore, 2006. No que se refere concretamente às mulheres, cf. María Luisa Candau Chacón, “Disciplinamiento católico e identidad de género: mujeres, sensualidad y penitencia en la España Moderna”, *Manuscripts*, vol. 25, Madrid, 2007, pp. 21-237.

acerca da relação entre género e trabalho e das funções sociais femininas, durante os anos de 1930<sup>9</sup>. Portanto, as revistas femininas, tal como as outras, podem ser vistas como um meio de disciplinamento de carácter persuasivo, no qual se pretende formar e informar as mulheres dentro do *status quo* vigente. Curiosamente, num artigo de autoria masculina, dedicado a exortar as mulheres aos deveres da maternidade, o autor não deixou de escrever: “para a proteger na sua missão de mãe, a Igreja e o Estado, com a visão comum de interesses da raça, deram sempre as mãos”<sup>10</sup>. Eis a secular e duradora relação entre duas instituições no sentido de disciplinar comportamentos.

## 2. A *Fémína* e as outras revistas femininas

No século XX, as revistas portuguesas femininas, embora de temática variada, tal como as suas congéneres de outros espaços, foram responsáveis pela circulação de ideias e de práticas em matérias diversas, quase todas intrinsecamente ligadas aos considerados interesses das mulheres, isto é, as preocupações com a casa (alimentação, higiene, decoração), com a família (educação dos filhos, cuidados com o marido) e com ela mesma (moda, beleza e mais raramente desporto). Quer estejamos perante publicações da responsabilidade do Estado<sup>11</sup>, da Igreja<sup>12</sup>, de associações ou de

---

<sup>9</sup> Cf. Isabel Drumond Braga, “Culinária e etiqueta em Portugal nos Anos 30: as propostas de Estela Brandão”, *Patrimónios Alimentares de Aquém e Além Mar*, coordenação de Carmen Soares e Joaquim Pinheiro, Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra, Annablume, 2015, pp. 591-610; Idem, “O papel feminino no espaço doméstico: as propostas de Estela Brandão e Maria Lúcia Namorado (Portugal nas décadas de 1930-1940)”, *Revista Relicário*, vol. 4, n.º 8, Uberlândia, 2017, pp. 80-116.

<sup>10</sup> Sebastião Valdez, “Conselhos às mães portuguesas sobre a alimentação dos seus bebés para que estes sejam robustos e saudáveis”, *Fémína*, n.º 20, Lisboa, 30 de março de 1934, p. 15.

<sup>11</sup> Sobre estas, em Portugal, refiram-se as da Mocidade Portuguesa Feminina, direcionadas para diferentes funções e escalões etários: *Mocidade Feminina Portuguesa: Boletim Mensal* (1939-1947), *Menina e Moça* (1947-1974), *Mocidade Feminina Portuguesa: Boletim para Dirigentes* (1947-1953 e 1963-1968), *Lusitas* (1943-1957), *Fagulha* (1958-1974), *De Mãos Dadas* (1961-1967) e *Lavores e Trabalhos Manuais* (1969-1974). Sobre a culinária numa delas, cf. Isabel Drumond Braga, Paulo Drumond Braga, “A Mocidade Portuguesa Feminina e a Formação Culinária em *Menina e Moça* (1947-1962)”, *Cadernos Pagu*, 39 (2012), pp. 201-226.

<sup>12</sup> Veja-se o estudo de Walter Valdevino do Amaral, *Purificando corpos e normalizando mentes: mulheres católicas e imprensa no Brasil e em Portugal (1937-1945)*, Uberlândia, Tese de Doutoramento em História, especialidade de História Social, apresentada ao programa de pós graduação em História da Universidade Federal da Uberlândia, 2018, na qual se faz a

empreendimentos particulares, torna-se claro que a revista, como outras publicações, procurava informar e transmitir conhecimentos, difundindo de forma acessível um conjunto de dados a letrados e iletrados<sup>13</sup>, ensinando e tentando disciplinar os leitores, formando opiniões e gostos, fornecendo normas de comportamento e incentivando ao consumo de bens e serviços das mais variadas áreas, através dos artigos e da publicidade, que constituía, certamente, uma relevante fonte de receita. A leitura deste tipo de publicações permitia a obtenção de referentes para, desse modo, exercerem mais corretamente as suas funções sociais<sup>14</sup>. O seu estudo permite perceber alterações de valores e conseqüentemente de comportamentos socialmente aceites ao nível dos entendimentos sobre o corpo, um dos assuntos mais abordados<sup>15</sup>.

Ao contrário do livro, a revista enquanto objeto é marcada pelo efémero, sendo, de um modo geral, mais frágil, menos volumosa e sem capa dura, o que não obstou, em alguns casos, às encadernações no fim de cada ano civil, com capas próprias que a publicação comercializava. Por outro lado, de aparecimento periódico, com raríssimas reedições, preço menos elevado do que o livro, apresentando uma leitura entremeada por imagens, a cores ou a preto e branco, a revista permite uma leitura fragmentada e seletiva, por vezes em secções fixas, está normalmente datada e veiculada ao presente; ditará modas e potencializará o consumo, quer pelo conteúdo dos textos quer pela presença da já referida publicidade<sup>16</sup>. Segundo Clara Rocha, poderá ser

---

comparação entre a revista *Maria: Revista das Congregações Marianas*, um órgão da Pia Associação das Filhas de Maria, durante o Estado Novo brasileiro, isto é, entre 1937 e 1945, e a revista *Mocidade Feminina Portuguesa: Boletim Mensal*, cujos 96 números vieram a lume entre 1939 e 1947.

<sup>13</sup> Sobre esta temática, já para o século XIX, cf. Rui Casão, “Em casa: o quotidiano familiar” in *História da Vida Privada em Portugal*, direção de José Mattoso, vol. 3, Lisboa, Círculo de Leitores, 2011, p. 229.

<sup>14</sup> Sobre esta matéria, cf. os considerandos de Carla Bassanezi Pinsky, *Mulheres dos Anos Dourados*, São Paulo, Contexto, 2014, pp. 10, 46, *passim*.

<sup>15</sup> Tania Regina de Luca, “Mulher em revista”, *Nova História das Mulheres*, organização de Carla Bassanezi Pinsky e de Joana Maria Pedro, São Paulo: Contexto, 2012, p. 464.

<sup>16</sup> Sobre as diferenças entre livros e revistas, cf. Clara Rocha, *Revistas Literárias do século XX em Portugal*, [Lisboa], INCN, 1985, pp. 24-28; Ana Luíza Martins, *Revistas em Revista:*

literária, de entretenimento e informação, cultural, marginal ou de contracultura, política ou de opinião e de letras e artes. O aparecimento de revistas pode relacionar-se com a sociologia da criação, isto é, permitindo a afirmação de um grupo, tendência ou vanguarda; ou com a sociologia da recepção, isto é, preenchendo uma lacuna ou satisfazendo uma necessidade cultural do público<sup>17</sup>.

Em França, entre 1901 e 1914, publicou-se a revista bimensal *Femina*, criada e dirigida pelo jornalista desportivo e fundador de diversas publicações periódicas Pierre Lafitte. A opção por um título em latim tornou logo claro que pretendia fugir ao banal e dirigir-se a uma elite, o que é igualmente visível pelo preço, um franco por mês, e, sobretudo, pelos conteúdos. Isto é, a publicação visava as mulheres de famílias ilustres e com criadagem, ou seja, as aristocratas e as da alta burguesia, acabando por constituir um álbum de textos e imagens desses grupos, embora não deixasse de tentar alargar o seu público<sup>18</sup>. Nas páginas da revista perpassaram imagens da parisiense, entendida como uma maneira de estar e de agir, a par de muitos artigos sobre a aparência, a moda, a modernização do lar e a decoração das casas, bem como a educação das crianças, com a defesa do aleitamento materno. A divisão das atividades por sexo foi uma realidade, como era expetável para a época, a política era um assunto masculino e a caridade uma tarefa destinada às senhoras, tanto mais que se entendia que as boas obras eram indissociáveis da condição feminina. Contudo, as questões das sufragistas, as discussões acerca do divórcio e as dificuldades em conciliar uma carreira com a maternidade estiveram presentes, assim como as referências a mulheres pioneiras em determinadas atividades também. Não obstante, as mesmas eram preferencialmente apresentadas em contexto familiar e não

---

*Imprensa e Práticas Culturais em Tempos da República: São Paulo (1890-1922)*, São Paulo, Fapesp, Edusp, 2008, pp. 40, 244-269.

<sup>17</sup> Clara Rocha, *Revistas Literárias...cit.*, pp. 28-33. Sobre estas questões, cf. também Teresa Salvador, “Em torno dos periódicos...cit.”, pp. 95-117.

<sup>18</sup> Cf. Colette Cosnier, *Les dames de Femina...cit.*, pp. 13, 23-27; Rachel Mesch, *Having it all in the Belle Époque: how French women’s magazines invented the modern woman*, Stanford: Stanford University Press, 2013, pp. 40-41.

profissional. Atendendo à semelhança dos títulos das duas publicações, não obstante a diferença dos anos em que se publicaram, a revista francesa terminou antes de a portuguesa ter começado, cabe perguntar se a *Fémina* se inspirou ou copiou a sua homónima.

A revista *Fémina* teve um percurso algo inusitado. Os 181 números que serão objeto de análise correspondem à publicação *Fémina: jornal ilustrado da mulher*, que saiu entre 17 de novembro de 1933 e 25 de março de 1938, antecedida pelo número espécime, em pequeno formato, datado de outubro de 1933. Foram publicados sem interrupção 177 números até 02 de abril de 1937, e mais quatro, cujo primeiro datou de 03 de março de 1938. A suspensão da revista foi explicada no editorial do primeiro número desta nova série pela diretora e terá ficado a dever-se a “manejos cobiçosos crescidos à volta da sua direção e dos seus direitos de propriedade”<sup>19</sup>, aparentemente uma alusão a disputas judiciais pelo título.

Porém, antes de 1933, saíram diversas outras revistas intituladas *Fémina*, dedicadas a temas diferentes e com formato e número de páginas distintos. Isto é, o primeiro exemplar foi lançado em 03 de janeiro de 1931, sob a direção de Helena de Aragão. Era semanal e saíram, pelo menos, 11. A revista era propriedade da Pais Limitada (Papellaria Progresso), que a editava e administrava. Era composta e impressa na rua do Ouro, n.º 153, em Lisboa. Posteriormente, a composição e impressão passou para a Bertrand Lda., localizada na travessa da Condessa do Rio, n.º 27. Incluía publicidade e abordava temas de suposto interesse feminino<sup>20</sup>.

Em 14 de março de 1932, apareceu o número 1 da segunda série, sendo a diretora e proprietária a já referida Helena de Aragão e o editor seu marido, Aníbal Breia. A redação e a administração da *Fémina* estavam localizadas na rua da Voz do Operário, n.º 12 (Lisboa). Este número contou apenas com

---

<sup>19</sup> Helena de Aragão, “Senhoras, muito saudar!”, *Fémina*, 2.ª série, n.º 1, Lisboa, 03 de março de 1938.

<sup>20</sup> Sobre esta série, cf. Maria Teresa Santos, “Fémina”, *Dicionário no Feminino (séculos XIX-XX)*, direção de Zília de Castro Osório e João Esteves, Lisboa: Livros Horizonte, 2005, pp. 339-340.

quatro páginas preenchidas com dois contos (“Matou” e “O congresso que dança”) e duas fotografias (uma de Sintra outra de Cascais), nenhum dos textos foi assinado. O número dois, de formato ligeiramente maior, saído exatamente um ano depois, em 14 de março de 1933, indicou que a redação e a administração ficavam na travessa Condessa do Rio, n.º 25. De novo quatro páginas, mas integralmente dedicadas ao futebol, o que choca frontalmente com o título. E, finalmente, em outubro de 1933, o já referido número espécime, em pequeno formato, quatro vezes menor do que os seguintes, distribuído gratuitamente, com o título *Fémina: arte, literatura e moda*.



Fig. 1 – Capa do número espécime de outubro de 1933.

A *Fémina* foi apresentada como possuidora de um programa abrangente que integraria todos os assuntos de interesse feminino e ainda como “a conselheira, a orientadora e a amiga da mulher”, ao mesmo tempo que constituía “um milagre de bom gosto, de modernismo e de economia”<sup>21</sup>, nas palavras de apresentação publicadas no editorial. No primeiro número, agora designado *Fémina: jornal ilustrado da mulher*, a diretora saudou as leitoras e insistiu nos temas e nos propósitos da publicação, isto é, recreio espiritual, ensinamentos de carácter prático e artístico, cultivo do bom gosto feminino, desenvolvimento das faculdades de instrução, trabalho, culto estético e educadora e acesso às novidades da moda parisiense mas também da de outras cidades como Londres, Berlim e Madrid.

---

<sup>21</sup> *Fémina*, n.º espécime, Lisboa, outubro de 1933, p. 1.

No editorial foi ainda enaltecido o grafismo, considerado porventura superior ao de todas as publicações congêneres publicadas em Portugal, e note-se, a *Fémína* começou a ser publicada numa época em que outras revistas femininas já estavam implantadas no mercado, tais como *O Jornal da Mulher* (1910-1937), *Modas e Bordados* (1912-1979), *Eva* (1925-1989), para só referir as de maior sucesso. Foram igualmente explanados os objetivos, ligando-os ao público leitor: “realizar uma obra de progresso e educação junto da mulher e da criança, em todos os campos em que a atividade moral e social da primeira se exercita e frutifica e a consciência da segunda se esclarece e radica”, para continuar salientando que se destina às leitoras urbanas e rurais, “facultar a todas as senhoras, quer estas vivam no tumultuar exaustivo das grandes cidades, quer se recatem no remanso poético e sereno das lindas aldeias portuguesas”<sup>22</sup>.

Cada número avulso da revista, de periodicidade semanal, cuja tiragem nunca foi indicada, de formato ligeiramente superior ao A4, de 26 páginas e com muitas ilustrações, umas a cores outras a preto e branco, custava 1\$50. Caso as leitoras optassem por assinar a *Fémína*, os valores eram de 19\$50 por 13 números e de 39\$00 pelo dobro. No ultramar, os mesmos 26 números custariam 51\$00 e no estrangeiro 63\$00. Ao longo de toda a publicação foi recorrente o recurso a estratégias de fidelização diversas, como a publicação de poemas e contos das leitoras, a possibilidade de as mesmas ou as suas crianças serem fotografadas gratuitamente em estúdio e, sobretudo, a concessão de bónus a descontar, entre 5 e 30 por cento, em bens e em serviços muito diversificados que abrangeram perfumaria, cabeleireiro, bilhetes de cinema, calçado, fotografias, *lingerie*, massagens, tinturaria e rádios, de entre outros. Eis um conjunto de estratégias de fidelização comuns a outras revistas, nacionais e estrangeiras, das quais se destaca a publicação homónima francesa *Femina*<sup>23</sup>.

---

<sup>22</sup> *Fémína*, n.º 1, Lisboa, 17 de novembro de 1933.

<sup>23</sup> Sobre as estratégias de fidelização da *Femina*, entre as quais também se contam concursos diversos, cf. Colette Cosnier, *Les dames de Femina...cit.*; Rachel Mesch, *Having it all ... cit.*,

Apesar de todas as dificuldades inerentes à identificação de quem lê o quê, tendo em conta as condições sociais da possibilidade de ler, a formação dos leitores nos diferentes espaços e tempos e o significado diferenciado das leituras consoante quem lê<sup>24</sup>, torna-se claro o público-alvo desta publicação, isto é, as mulheres, especialmente as donas de casa dos grupos médios e superiores, o que fica patente pelo preço, pela publicidade e, de forma mais clara, pelos conteúdos das várias secções. A publicação de *Fémína* coincidiu com um período em que, por necessidade e por vontade, o sexo feminino implantou-se cada vez mais fortemente no mercado de trabalho. Esta situação, contudo, nunca significou igualdade de salários nem de oportunidades<sup>25</sup>. A agravar este quadro, tenha-se presente uma elevada taxa de analfabetismo no país, a qual penalizava mais fortemente as mulheres, cujo reconhecimento do direito à instrução não era consensual<sup>26</sup>. Mesmo assim, algumas defenderam o sufrágio<sup>27</sup> e, com percentagens baixas, acederam a cargos importantes do regime, designadamente em organizações femininas como a Mocidade Portuguesa Feminina e a Obra das Mães pela

---

pp. 45-54, *passim*. Esta publicação em conjunto com a *Vie Heureuse*, uma revista feminina mensal, criada em 1902, pela Librairie Hachette, foram responsáveis pela criação dos prémios literários Femina, em 1904, para distinguir escritoras. Esta prática constituiu igualmente uma forma de fidelização do público. Cf. Sylvie Ducas, “Le prix Femina: la consécration littéraire au féminin”, *Recherches féministes*, vol. 16, n.º 1, Montréal, 2003, pp. 43-95. A prática de realizar concursos para mobilizar o público também foi praticada, por exemplo, pela revista brasileira *A Cigarra*. Cf. Jacqueline Moraes de Almeida, *Madames e mocinhas em revista: corpo, gênero e moda em A Cigarra (1940-1955)*, Campinas, Dissertação de mestrado apresentada ao Instituto de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Estadual de Campinas, 2015, pp. 30-33.

<sup>24</sup> Veja-se, por exemplo, Heloísa de Faria Cruz, *São Paulo em papel e tinta: periodismo e vida urbana (1890-1915)*, São Paulo, EDUC, 2000, p. 136.

<sup>25</sup> Sobre as medidas de proteção social e as suas instituições públicas e privadas, bem como a legislação sobre os direitos das mulheres trabalhadoras, cf. Virgínia Baptista, *Proteção e direitos das mulheres trabalhadoras em Portugal (1880-1943)*, Lisboa: ICS, 2016. Sobre algumas das histórias de pioneirismo feminino, cf. Maria Alice Samara, *Operárias e burguesas: as mulheres no tempo da República*, Lisboa: A Esfera dos Livros, 2007. Sobre a luta pela conquista de direitos políticos e económicos, cf. Maria de Fátima Mariano, *As mulheres e a I República*, Lisboa: Caleidoscópio, 2011.

<sup>26</sup> Cf. Irene Vaquinhas, *Nem gatas borralheiras, nem bonecas de luxo: as mulheres portuguesas sob o olhar da História (séculos XIX-XX)*, Lisboa: Livros Horizonte, 2005, pp. 73-83.

<sup>27</sup> Sobre o direito de voto feminino, cf. María Jesús Matilla Quiza, *Sufragismo y feminismo en Europa y América (1789-1948)*, Madrid: Síntesis, 2018.

Educação Nacional<sup>28</sup>, bem como a órgãos nacionais, caso da Assembleia Nacional e da Câmara Corporativa<sup>29</sup>. Igualmente dando continuidade ao passado, mas de forma mais expressiva numericamente no século XX, diversas mulheres foram autoras, escrevendo obras de temas e conteúdos variados e participando em jornais e revistas quer generalistas quer femininos.

Não obstante a conjuntura política do início do Estado Novo e tendo em conta o público leitor, a revista fez chegar informação às mulheres portuguesas das elites, descurando todas as outras, isto é, a maioria. Assim se compreende que matérias como por exemplo a condição feminina, a emancipação das mulheres e o direito ao trabalho e ao voto, tenham ficado totalmente omissas das páginas da revista.

A *Fémína* incluiu muitos artigos não assinados, outros cujos autores<sup>30</sup> utilizaram pseudónimos, e contemplou contos, alguns deles da autoria de Helena de Aragão, uma seção de etiqueta e de boas maneiras, da responsabilidade de Maria d'Altamira, muitas matérias de moda, cosmética, higiene do lar e decoração, conselhos de economia doméstica e receitas de culinária<sup>31</sup>, artigos sobre cuidados com as crianças, desporto, vida mundana, além de folhas de desenhos para bordar e fazer renda<sup>32</sup>. Por vezes apareceram

---

<sup>28</sup> Cf. Irene Flunser Pimentel, *História das organizações femininas do Estado Novo*, Lisboa: Temas e Debates, 2001; Idem, *Mocidade Portuguesa Feminina*, 2.<sup>a</sup> edição, Lisboa: A Esfera dos Livros, 2008.

<sup>29</sup> Cf. Paulo Drumond Braga, *Mulheres deputadas à Assembleia Nacional (1935-1974)*, Lisboa: Assembleia da República, 2016.

<sup>30</sup> O facto de estarmos perante revistas para mulheres não excluiu a participação de articulistas do sexo masculino. Tanto uns como outros participaram ativamente nestas revistas que se destinavam a um segmento de mercado. Cf., por exemplo, Semiramis Nahes, *Revista Fon Fon: a imagem da mulher no Estado Novo (1937-1945)*, São Paulo: Arte e Ciência, 2007, p. 78.

<sup>31</sup> Algumas das receitas publicadas na *Fémína*, 129 para ser precisa, foram objeto de republicação em livro. Cf. *Gastronomia Portuguesa dos anos 30: guia completo da culinária portuguesa*, organização de Sónia Monteiro, prefácio de Carlos Consiglieri, Lisboa: Ulmeiro, 2000.

<sup>32</sup> Tenha-se presente que nas revistas femininas nacionais e estrangeiras foi comum diversos modos de se apresentarem os artigos: não assinar as contribuições, recorrer a pseudónimos e assinar com o próprio nome, quer os autores fossem do sexo masculino ou do feminino. Por vezes, encontram-se artigos e sobretudo poemas e contos de autores que, por regra, mais tarde se irão notabilizar na literatura. Por exemplo, para o Brasil, veja-se o caso da escritora Clarice Lispector (1920-1977) que, mesmo já sendo um nome consagrado, aceitou escrever uma

listas de livros aconselhados como leitura útil, de autores, como por exemplo, Marcelino Mesquita, Ramada Curto e Virgínia Vitorino; uma seção de “confidências e conselhos” que não é mais do que o correio das leitoras, respondido pela diretora da revista que, contudo, não publicou as cartas, tornando as respostas, por vezes só do interesse da consulente<sup>33</sup>. Em muitos artigos da *Fémína*, tal como em outras revistas na época, ficou patente uma promiscuidade entre publicidade e conselhos, sugestões e opiniões, não se verificando diferenciação entre jornalista e publicista, o que se compreende pois ainda não havia um código deontológico que separasse essas funções.

### 3. A educação física em Portugal

A progressiva implantação das práticas desportivas em Portugal começou no final da Monarquia. Embora sem nenhuma política de fomento por parte do Estado, eram consideradas uma forma de revigorar a raça, de acordo com os preceitos higienistas da época. Isto é, a saúde da população asseguraria o sucesso do país, logo, o exercício era entendido como uma instrumento ao serviço da regeneração física que permitiria o sucesso militar

---

página feminina, a “Entre mulheres”, para a revista *Comício* (1952), sob o pseudónimo de Tereza Quadros e mais tarde sob o pseudónimo de Helen Palmer, a coluna “Correio Feminino”, do jornal *Correio da Manhã* (1959-1961) e, finalmente “Só para mulheres”, do *Diário da Noite* (1960-1961). Cf. Clarice Lispector, *Correio Feminino*, organização de Aparecida Maria Nunes, Rio de Janeiro: Rocco, 2006. Agradecemos à Dr.<sup>a</sup> Sara Barbosa a indicação desta obra.

<sup>33</sup> Vale a pena perspetivar a questão do correio das leitoras em vários espaços. Um caso recentemente estudado é particularmente significativo para a Espanha dos anos de 1950 a 1984. Trata-se de epistolografia enviada a Elena Francis, responsável por programas radiofónicos em Barcelona. Calculou-se que naquelas datas o “Consultório Francis” tenha recebido cerca de 100.000 cartas. O estudo de uma amostragem demonstra que a destinatária reproduziu os códigos de valores e as normas comportamentais preconizados pela Igreja, insistindo na formação moral e espiritual, a par de conselhos de beleza, de etiqueta e de muitas sugestões de vida familiar. O programa radiofónico tinha um público alargado, daí as cartas serem de mulheres donas de casa, trabalhadoras de vários ofícios, estudantes, etc., as quais tornavam evidentes problemas como pobreza e violência doméstica. Elena Francis apresentou-se sempre como uma conselheira controladora da moral e dos bons costumes. Cf. Armand Balsebre, Rosario Fontova, *Las cartas de Elena Francis: una educación sentimental bajo el franquismo*, Madrid: Cátedra, 2018.

e contribuiria para fomentar o nacionalismo. Melhorar a raça era, então, um dos fundamentos da atividade desportiva<sup>34</sup>.

No Portugal da primeira metade do século XX, esteve em voga a ginástica sueca, cujo criador putativo terá sido Per-Henrik Ling (1776-1839), considerado o referente cultural da construção do discurso da educação física moderna<sup>35</sup>. Ling entendia que a ginástica deveria contribuir para a existência de uma relação harmoniosa entre todas as partes do corpo, entre o corpo e o meio e entre o corpo e alma. Dividiu-a em quatro ramos: pedagógico, militar, médico e estético. O pedagógico surgiu em Portugal no *Ginásio Clube Português*, em 1901, trazido pelo médico Jorge Abranches dos Santos, que o estudou, bem como ao ramo médico, durante um ano na Suécia. Em 1905, o governo tornou-o oficial para as escolas, embora faltassem professores habilitados e manuais. Surgiram então as obras de António Costa, António Pinto Martins e Luís Furtado Coelho<sup>36</sup>.

Se bem que, em Portugal, a ginástica tenha entrado nos *curricula* escolares a partir de meados do século XIX, só em 1920 foi publicado o *Regulamento Oficial de Educação Física* que elegeu o método sueco. Para tal, traduziu-se e adaptou-se a obra do militar belga Clément Lefébure, *Méthode de gymnastique éducative: cours professé à l'École Normale de Gymnastique et d'Escrime*, publicada em 1905. Em documento de 1932, designadamente o *Regulamento da educação física dos liceus*<sup>37</sup> insistiu-se na filiação à ginástica de Ling, porém desvirtualizando os autores estrangeiros e adaptando os

---

<sup>34</sup> Irene Vaquinhas, “O conceito de ‘decadência’ fisiológica da raça’ e o desenvolvimento do desporto em Portugal (finais do século XIX, inícios do século XX)”, *Revista de História das Ideias*, n.º 14, Coimbra, 1992, pp. 365-388; Vítor Costa, “O desporto e a sociedade em Portugal entre finais do século XIX e inícios do século XX”, *Uma história do desporto em Portugal*, coordenação de José Neves e Nuno Rodrigues, vol. 1, Lisboa: Quidnovi, 2011, pp. 73-120.

<sup>35</sup> Luís Miguel Carvalho, “Explorando as transferências educacionais nas primeiras décadas do século XX”, *Análise Social*, vol. 40, n.º 176, Lisboa, 2005, pp. 499-518.

<sup>36</sup> Jorge Rodrigues Castanheira de Oliveira, *O Ensino da educação física em Portugal: divisão e implementação da ginástica sueca em Portugal na primeira metade do século XX*. Lisboa: Dissertação de Doutoramento em Ciências da Educação na especialidade de História da educação apresentada à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, 2011, pp. 29-30, 119-135.

<sup>37</sup> Jorge Rodrigues Castanheira de Oliveira, *O Ensino da educação física em Portugal...cit.*, p. 358-384.

exercícios ao que se considerou ser a realidade portuguesa, dando ênfase à ginástica respiratória, por influência do método defendido pelo médico Henrique Weiss de Oliveira, autor de *A Força pela saúde* (1929). Esta atitude contou com oposição dos que entendiam tais exercícios como passivos, ociosos, indolentes e ao arrepio das concepções da chamada ginástica sueca<sup>38</sup>. As propostas de Weiss de Oliveira, se bem que ligadas aos propósitos de Ling, deles se afastaram procurando uma técnica portuguesa de ginástica, com três componentes: o conhecimento do indivíduo, a natureza espiritual e o destino sobrenatural. Estas posições, que tentaram cativar a Igreja, os médicos e os académicos, acabaram por cair em desgraça<sup>39</sup>. Deste modo, torna-se claro que a receção das propostas de Ling não foi alheia a controvérsias em Portugal, uma vez que o entendimento e a interpretação dos exercícios não foram consensuais, pois as adaptações visaram relacionar a ginástica com a espiritualidade católica, por parte de um dos setores da educação física nacional<sup>40</sup>.

Durante o Estado Novo (1933-1974) a ginástica sueca trinará. Ao defender as atividades apropriadas, os locais e os tempos para as levar a efeito e os resultados que se iriam obter, foi entendida como formativa para os jovens de ambos os sexos, tendo eco em organizações como a Mocidade Portuguesa e a Mocidade Portuguesa Feminina<sup>41</sup>. O exercício físico era então apresentado como uma forma de promover a regeneração do corpo e do espírito e constituía uma forma importante de atrair os jovens, cuja panóplia

---

<sup>38</sup> Cf. Luís Viana, *A Mocidade Portuguesa e o Liceu: lá vamos contando... (1936-1974)*. Lisboa: Educa, 2001, p. 43-65; António Gomes Ferreira, “O Ensino da educação física em Portugal durante o Estado Novo”, *Perspectiva*, vol. 22, Florianópolis, 2004, pp. 200-205. Sobre o entendimento dos exercícios físicos enquanto consciencialização do corpo, cf. Georges Vigarello, *Le Sentiment de soi: histoire de la perception du corps*. Paris: Seuil, 2014.

<sup>39</sup> Jorge Rodrigues Castanheira de Oliveira, *O Ensino da educação física em Portugal...cit.*, pp. 333-352.

<sup>40</sup> Luís Miguel Carvalho, António Carlos Correia, “A Recepção da ginástica sueca em Portugal nas primeiras décadas do século XX: conformidades e disseções culturais e políticas”, *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, vol. 37, n.º 2, 2015, p. 141.

<sup>41</sup> Sobre a relação entre a Mocidade Portuguesa e a Mocidade Portuguesa Feminina, cf. Jorge Rodrigues Castanheira de Oliveira, *O Ensino da educação física em Portugal...cit.*, p. 389-412.

de atividades disponibilizadas passava pela prática de várias modalidades, mas também por competições, paradas e desfiles. A. F. Marques Pereira publicou brochuras com lições de ginástica e um manual de educação física<sup>42</sup>. Para António Gomes Ferreira, nessa época os ideólogos entendiam que “o corpo deveria sujeitar-se à fundamentação científica da medicina e à intervenção metodológica do saber militar. A primeira deveria preocupar-se com o ser biológico, o segundo com a formação do ser social devotado ao interesse coletivo ao bem da nação e submisso à autoridade”<sup>43</sup>.

Não se tratava de uma especificidade portuguesa, mas de constantes presentes nos regimes autoritários e totalitários. Veja-se o caso da Itália fascista. Na década de 1920, Mussolini fez criar diversas instituições destinadas a formar professores de educação física e a proporcionar aos jovens aulas de desporto. Por seu lado, o papa Pio XI (1922-1939), ele próprio desportista, apoiou e divulgou o valor das atividades físicas junto dos jovens. Ou seja, as autoridades políticas e religiosas entendiam o desporto como montra do regime, uma vez que permitia demonstrar a superioridade no campo de batalha e enquanto nação. No que se refere às mulheres, a prática desportiva era aceite, no intuito de poderem gerar filhosãos e fortes para melhor servirem a pátria, desde que não fossem movidas por competitividade do tipo masculino. Porém, havia que escolher as modalidades adequadas, havendo reservas face a determinados equipamentos com vista a salvaguardar o pudor feminino<sup>44</sup>.

Ora, se as matérias relativas à educação física se integravam então no debate eugénico, visando o aperfeiçoamento da raça, objetivos anteriores ao Estado Novo, também é verdade que, em 1937, quando a *Fémina* estava prestes a deixar de se publicar, deu-se uma acalorada polémica sobre a criação de um ginásio feminino, defendido pela Comissão das Senhoras Pró-Desportos

---

<sup>42</sup> Joaquim Vieira, *Mocidade Portuguesa*, Lisboa: A Esfera dos Livros, 2008, p. 159-181.

<sup>43</sup> António Gomes Ferreira, “O Ensino da educação física...”, *cit.*, p. 205.

<sup>44</sup> Antonella Stelitano, Alejandro Mario Dieguez e Quirino Bortolato, *I Papi e lo sport: oltre un secolo di incontri e interventi da San Pio X a Papa Francesco*. Città del Vaticano: Libreria Editrici Vaticana, 2015, pp. 24-54.

Femininos, composta por mulheres não ligadas ao Estado Novo, que lançou uma campanha apoiada por revistas femininas, como a *Modas e Bordados*, e por jornais como o *República*. As posições extremaram-se. De um lado os opositores ao regime, do outro o Estado Novo e a Igreja Católica, receosos da masculinização das mulheres. O ginásio foi criado no final de 1937, poucos dias após a Mocidade Portuguesa Feminina, que adotou uma posição de compromisso: as mulheres poderiam praticar desportos mas sem se apresentarem em competições e em exhibições de índole atlética. O sistema sueco foi utilizado no ensino da ginástica ao mesmo tempo que se contratou uma jovem da referida nacionalidade, Anna Ingrid Ryberg para lecionar e formar outras mulheres<sup>45</sup>. A presença das filiadas nas paradas era justificada por motivos alheios à prática desportiva, apelando-se à dignidade, discrição, simplicidade e encanto<sup>46</sup>. A *Fémína* nunca publicou qualquer notícia sobre o assunto.

Até cerca de 1940, a ginástica sueca será o principal referente da educação física, o que, na ótica de Luís Miguel Carvalho e de António Carlos Correia, se terá ficado a dever a três fatores principais: a) ter conferido unidade discursiva com carácter sistemático e com credibilidade científica; b) ter servido as estratégias de organização e de afirmação institucional de grupos profissionais, tais como médicos e militares, conduzindo à afirmação dos professores de educação física entre o grupo docente; c) ter permitido legitimar construções discursivas de natureza distinta, conforme o contexto histórico e político por apresentar requisitos de sistematicidade e de metodologia<sup>47</sup>.

---

<sup>45</sup> Anna Ingrid Ryberg casou-se, em 1945, em Portugal, adotando os apelidos do marido, isto é, Mouzinho de Figueiredo. Formou-se em Educação Física, com especialidade em ginástica Ling, em Estocolmo, e foi convidada para integrar o Instituto Superior de Educação Física, em 1940, aí se tornando professora efetiva em 1945. Antes, já planeara o curso de instrutoras de Educação Física da Mocidade Portuguesa Feminina, onde lecionou, tendo ainda ao serviço desta instituição sido inspetora (1941-1944) e diretora dos serviços de Educação Física (1942-1974). Desempenhou ainda outras atividades dentro e fora da Mocidade Portuguesa Feminina. Cf. Irene Flunser Pimentel, *História das Organizações Femininas do Estado Novo*, Lisboa: Temas e Debates, 2001, p. 420.

<sup>46</sup> Irene Flunser Pimentel, *História das Organizações Femininas ...cit.*, pp. 157-162.

<sup>47</sup> Luís Miguel Carvalho, António Carlos Correia, “A Recepção da ginástica sueca...cit.”, p. 137.

#### 4. A educação física na *Fémína*

Como já se referiu, a revista *Fémína* incluiu algumas matérias relativas a educação física nas suas páginas, tal como a *Femina*, publicada em França entre 1901 e 1914. No editorial do número espécime, em pequeno formato, distribuído gratuitamente, datado de outubro de 1933, pode ler-se que a publicação iria abranger “todos os assuntos de interesse feminino, no vasto campo das atividades morais, sociais e artísticas”, para continuar explicitando o leque temático, “desde a mais recente moda ao trabalho de maior novidade, desde o conselho moral mais delicado à elucidação artística e à informação mundana mais solícita e pormenorizada”<sup>48</sup>. De fora, ficaram preocupações com o exercício físico.

Embora o tema não tenha sido um dos mais recorrentes, alguns artigos foram marcando presença. Em janeiro de 1934, apareceu o primeiro sobre a relevância de fazer exercício. Aludiu-se a questões de ordem estética para justificar a necessidade de praticar desporto e considerou-se que “a obesidade é a grande inimiga da esbelteza e é também a perseguidora tenaz da humanidade”. Atendendo a que, nesta área, o principal problema feminino era a gordura localizada no ventre e na anca, aconselharam-se exercícios para “robustecer o sistema muscular abdominal”<sup>49</sup>, fornecendo imagens pouco mais do que decorativas sem que servissem propósitos de verdadeira inteligibilidade<sup>50</sup>.

---

<sup>48</sup> *Fémína*, n.º espécime, Lisboa, outubro de 1933.

<sup>49</sup> “Questões de beleza: ser esbelta”, *Fémína*, n.º 10, Lisboa, 19 de janeiro de 1934, p. 9.

<sup>50</sup> Note-se que as discussões acerca da necessidade de praticar exercício físico eram matérias presentes em jornais e revistas nacionais e estrangeiras, desde o final do século XIX. Cf., por exemplo, para o Brasil, Ariza Maria Rocha, “A alimentação e a Gymnastica: a saúde e o bem-estar social no discurso higienista no jornal *A Província de S. Paulo* (1870-1930)”, *Patrimónios alimentares de aquém e de além-mar*, direção de Joaquim Pinheiro e Carmen Soares, Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra, 2015, pp. 455-469.



Fig. 2 – Página com imagens a ilustrar um artigo sobre a necessidade de praticar exercício físico.

*Fémina*, n.º 10, Lisboa, 19 de janeiro de 1934, p. 9.

No número seguinte, insistiu-se no mesmo assunto, em artigo intitulado “A mulher e a ginástica”. Após se ter dissertado sobre a relevância da ginástica e dela ser obrigatória nos principais estabelecimentos de ensino, a ênfase foi, de novo, a gordura como inimiga da beleza, realçando-se o facto de vestidos ligeiros e fatos de banho terem posto “a descoberto o que, com relativa facilidade, o antigo vestuário se prestava a encobrir”<sup>51</sup>. Consequentemente, importava praticar exercício, sugerindo-se a frequência do *Lisboa Ginásio Club*, onde se havia criado a primeira classe de ginástica para senhoras, permitindo corrigir deficiências físicas e defeitos orgânicos, além de manter a beleza, a esbeltez e a graciosidade da mocidade, uma vez que era subordinada às indicações médicas. E esta foi uma novidade pois, na maior parte dos artigos em que se apelou à prática de exercício, pressupõe-se que a mulher o praticasse no recôndito do lar. Uma fotografia mostrando um momento em que as alunas de uniforme se exibiram para o público acompanhou o texto.

<sup>51</sup> “A mulher e a ginástica”, *Fémina*, n.º 11, Lisboa, 26 de janeiro de 1934, p. 17.



Fig. 3 – Uma exibição de ginástica feminina no Lisboa Ginásio Club (1934).  
*Fémína*, n.º 11, Lisboa, 26 de janeiro de 1934, p. 17.

Maria Luísa assinou “Fazei um pouco de ginástica”, artigo publicado em fevereiro de 1934. Desta feita, estamos perante uma proposta de organizar as manhãs femininas. Pela primeira vez, no âmbito da revista, relacionou-se saúde e exercício. A articulista considerou preferível fazer ginástica da parte da manhã, se possível ao ar livre, para a mulher manter a saúde e a flexibilidade. A seguir, viria o pequeno-almoço, seguindo-se o passeio, o “*footing* tão querido das inglesas”, considerado o melhor exercício, o que “põe em ação maior número de músculos”. Finalmente, o banho e as ocupações domésticas<sup>52</sup>. O artigo incluiu três fotografias de uma senhora a realizar exercícios, sem juntar qualquer explicação sobre os mesmos. Em outro momento, a articulista voltará ao tema, para refletir sobre pão, bolachas e biscoitos como inimigos da magreza, sem alusões a ginástica<sup>53</sup>.



Fig. 4 – Uma senhora a realizar exercícios.

<sup>52</sup> Maria Luísa, “Fazei um pouco de ginástica”, *Fémína*, n.º 15, Lisboa, 23 de fevereiro de 1934, p. 15.

<sup>53</sup> Maria Luísa, “O que deve ser a nossa alimentação: para que não sejamos nem demasiado gordas nem demasiado magras”, *Fémína*, n.º 18, Lisboa, 16 de março de 1934, p. 7.

*Fémina*, n.º 15, Lisboa, 23 de fevereiro de 1934, p. 15.

O exercício físico foi tendo cada vez mais relevância, pois a revista decidiu recorrer a um professor alemão de ginástica, que assinou Dr. Falkoff, para escrever artigos destinados especificamente às leitoras da *Fémina*. O primeiro apareceu em março de 1934 e intitulou-se “Na beleza plástica da mulher: ginástica e higiene”. O autor começou por salientar o que entendeu ser o pioneirismo da revista no sentido de chamar a atenção das leitoras para a importância dos exercícios físicos. Podem ser colocadas várias dúvidas. Por exemplo, quem era Falkoff? Um alemão a viver em Lisboa ou um pseudónimo utilizado para dar credibilidade ao texto? Que conhecimentos tinha das restantes revistas femininas portuguesas para referir o eventual pioneirismo de *Fémina*? Apenas um anúncio a uma escola de dança, localizada na rua de Santa Marta (Lisboa), permite perceber que Falkoff era um professor berlinense que trabalhava na capital, dando aulas de ginástica feminina.



Fig. 5 – Anúncio a uma escola de dança onde trabalhava o alemão Falkoff. *Fémina*, n.º 19, Lisboa, 23 de março de 1934.

No artigo assinado pelo Dr. Falkoff, o foco começou por ser no sentido de aliar beleza e saúde, pois escreveu “a verdadeira beleza [...] é uma consequência do bom funcionamento de todos os órgãos [...] cuidando com atenção e interesse do seu corpo, toda a mulher parecerá mais nova”<sup>54</sup>. Era uma clara posição eugenista que procurava aperfeiçoar a raça, corrigindo o corpo. Isto é, toda a beleza feminina seria o resultado dos seus órgãos

<sup>54</sup> Falkoff, “Na beleza plástica da mulher: ginástica e higiene”, *Fémina*, n.º 19, Lisboa, 23 de março de 1934, p. 5.

reprodutores estarem em bom estado. Continuou, precisando um conjunto de matérias, caras, na sua maior parte, aos naturistas<sup>55</sup>, tais como viver numa casa arejada, passar tempo ao ar livre, tomar refeições simples, respirar corretamente e fazer exercício físico adequado ao corpo feminino. Finalmente, tornou claro como a ginástica era uma terapia para problemas como insónia e prisão de ventre e, em especial, como ajudava as mulheres a desempenhar corretamente as suas funções e, em particular, a maternidade. Ou seja, importava disciplinar o corpo feminino para este bem procriar. Mais do que ao serviço da mulher, a ginástica estava ao serviço dos deveres da mulher:

“quinze ou vinte minutos de ginástica diária transmitem-lhe atividade, vitalidade, alegria para trabalhar, alegria para viver para todo o dia, fortificam o organismo e preparam esplendidamente para o seu mais sublime dever: o da maternidade, dando às mães capacidades para lançarem a este mundo filhos sãos”<sup>56</sup>.

Ora, a maternidade, um dos referidos deveres femininos, foi sendo objeto de muitos artigos na *Fémína*, no intuito de bem preparar as mulheres para educarem os filhos. Nos da autoria do médico germanófilo Sebastião Valdez considerou-se que a mortalidade infantil era o primeiro mal da raça e atribuiu-se a culpa, principalmente, à má educação das mães. O autor, confesso apreciador de Hitler e de Mussolini, defendeu que a questão do apuramento da raça era “doutrina que não admite controvérsia” e que “a lei da esterilização humana, muitas vezes curiosamente comentada por falta de conhecimentos médicos, com a qual o partido nacional-socialista pretende, na Alemanha, melhorar as condições físicas e intelectuais da raça”, a par das campanhas de propaganda a favor do casamento e da natalidade,

---

<sup>55</sup> Sobre os naturistas em Portugal nesta época, cf. Isabel Drumond Braga, *Das Origens do Vegetarianismo em Portugal: Amílcar de Sousa (1876-1940)*, o apóstolo verde, Lisboa: Biblioteca Nacional de Portugal, 2019.

<sup>56</sup> Falkoff, “Na beleza plástica da mulher: ginástica e higiene”, *Fémína*, n.º 19, Lisboa, 23 de março de 1934, p. 5.

empreendidas por Hitler e Mussolini, eram exemplos a seguir<sup>57</sup>. Logo, exortou o país a enveredar por essa opção:

“Para que Portugal seja, aos olhos do mundo, um grande país, não basta que a nossa história seja uma página brilhante de heroicidades e de glórias, não basta que o nosso império colonial seja vasto e poderoso, não basta ainda que a nossa situação económica seja desafogada e próspera, é necessário, é indispensável que a raça seja forte e que, de geração em geração, os homens sejam cada vez mais vigorosos, mais sadios e melhor adaptados às difíceis condições de existência do nosso século...e, porventura, dos séculos vindouros”<sup>58</sup>.

Se bem que não se tenha detido nas questões do exercício físico, Sebastião Valdez insistiu na obrigação de as mulheres saudáveis darem à luz, pois “a função primordial da mulher [...] é a reprodução da espécie”. Para continuar, defendendo que “a mulher saudável e robusta que não teve um filho, faltou ao seu dever, não cumprindo o honroso encargo que lhe foi atribuído, desrespeitou essa mesma função poderosa que a pôs no mundo e tornou-se um elo inútil, solto, desligado da corrente da família”<sup>59</sup>. E concluiu, referindo que, “para a proteger na sua missão de mãe, a Igreja e o Estado, com a visão comum de interesses da raça, deram sempre as mãos”<sup>60</sup>.

---

<sup>57</sup> Sobre a relevância da ação propagandística dos regimes alemão e italiano em Portugal, cf., respetivamente, Cláudia Ninhos, *Portugal e os Nazis: histórias e segredos de uma aliança*, Lisboa: A Esfera dos Livros, 2017; Jorge Pais de Sousa, *Uma Biblioteca fascista em Portugal*, Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra, 2007. No primeiro caso, a autora refere, para a época aqui em estudo, a ação da Academia Alemã, criada em Munique, em 1925, cujas funções compreendiam a promoção da cultura alemã no estrangeiro, através do envio de professores para fazerem conferências e para ensinarem a língua a par com a tradução de livros. No segundo, apresenta-se o catálogo da biblioteca hoje depositada no Instituto de Estudos Italianos, da Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra, entendida como um instrumento de divulgação oficial da propaganda ideológica fascista de Mussolini. O Estado italiano tinha claro o quão importante era enviar material que permitisse formar ideologicamente os indivíduos das grandes cidades, mormente os dos meios académicos.

<sup>58</sup> Sebastião Valdez, “Conselhos às mães portuguesas sobre a alimentação dos seus bebés para que estes sejam robustos e saudáveis”, *Fémína*, n.º 18, Lisboa, 16 de março de 1934, p. 9.

<sup>59</sup> Sebastião Valdez, “Conselhos às mães portuguesas ...*cit.*”, *Fémína*, n.º 20, Lisboa, 30 de março de 1934, p. 15.

<sup>60</sup> Sebastião Valdez, “Conselhos às mães portuguesa... *cit.*”, *Fémína*, n.º 20, Lisboa, 30 de março de 1934, p. 15. Tenha-se presente que a ideia de mulheres fortes darem à luz filhos saudáveis era comum e defendida um pouco por todos. Cf., para o Brasil, Ariza Maria Rocha, “A eugeniação da raça brasileira pelo corpo feminino: a defesa da educação física para a mulher”, *Lecturas: educacion física y deportes*. <http://www.efdeportes.com/>, n.º 40, Buenos Aires, 2001, pp. 1-14.

Esqueceu-se de referir as ações concretas dessa aliança entre o Estado e a Igreja, com vista a proteger as mulheres.

Voltando à ginástica propriamente dita, Falkoff continuará a colaborar com a *Fémína* em outras ocasiões. Em artigo intitulado “A ginástica ao serviço da moda”, o autor fez um elenco dos maus resultados de algumas modas em diversos tempos e espaços, para defender o que deveria ser seguido na atualidade: “o tipo ideal do nosso tempo, que podereis chamar *sportgirl*, de formas estreitas, corpo esguio, a que não falta robustez, beleza impressionante, verdadeiramente natural e sã”<sup>61</sup>. Para conseguir o desiderato, em vez de indicar exercícios, deteve-se em considerações sobre as características exigidas ao sexo feminino:

“A mulher moderna dedica-se aos desportos, gosta do movimento, goza do prazer da vida, tem vitalidade, expõe um corpo são ao ar e ao sol, a esse sol, grande dom de Deus, é sempre nova e moça de coração, esbelta e esguia de corpo, sem ser magra, (porque a magreza é um defeito físico tão grave como a obesidade<sup>62</sup>) já não é a boneca que vive só para vestir-se e agradar ao homem. Hoje exige-se duma mulher que seja culta, que tenha desenvolvimento intelectual e moral, aptidão física e tudo isso combinado com o charme pessoal que cativa”<sup>63</sup>.

Só em maio de 1934, a *Fémína* publicou pela primeira vez um artigo com desenhos e explicações de exercícios, para serem realizados diariamente em casa. O título, mais uma vez, apelou a questões de estética, “Para adquirir elegância: 10 minutos todas as manhãs, bastam”. Pela primeira vez, mais do que salientar a importância e a relevância do exercício e dar informação acerca de espaços em que havia aulas de ginástica, forneceram-se informações

---

<sup>61</sup> Falkoff, “A ginástica ao serviço da moda”, *Fémína*, n.º 30, Lisboa, 08 de junho de 1934, p. 9.

<sup>62</sup> Efetivamente, na década de 1930, entendia-se a magreza, especialmente se fosse acentuada, como doença. Cf., por exemplo, Denize Bernuzzi de Sant’Anna, *Gordos, magros e obesos: uma história do peso no Brasil*, São Paulo: Estação Liberdade, 2016.

<sup>63</sup> Falkoff, “A ginástica ao serviço da moda”, *Fémína*, n.º 30, Lisboa, 08 de junho de 1934, p. 9.

úteis para quem o desejasse por em prática. O articulista recomendou vestuário adequado, no caso, *maillot*, um regime alimentar racional e 12 exercícios diferentes, para serem executados pela ordem de apresentação, com repetições de oito a 30 vezes. Após, a ginástica, propunha um banho morno, o pequeno-almoço e um passeio de dois quilómetros com passo certo e regular<sup>64</sup>.



Fig. 6 – Esquema de 12 exercícios para fazer matinalmente em casa. *Fémina*, n.º 25, Lisboa, 04 de maio de 1934, p. 16.

A partir de junho de 1934, a *Fémina* investiu de forma mais significativa no tema, surgindo diversos artigos sobre a mulher e o exercício. Nunca foram assinados e apresentaram títulos diversos. A revista tomou o assunto como uma causa a ser defendida e teve consciência do papel que poderia levar a efeito junto das suas leitoras, no sentido de lhes fazer alterar os considerados maus comportamentos. Para as aliciar à prática desportiva, lembrou a beleza, o efeito que tal fazia para obter noivo e para ser uma mãe encantadora. O primeiro artigo começou por, de novo, chamar a atenção para a necessidade de praticar exercício, apelando à vaidade, para obter “aquelas qualidades de elegância e desenvoltura que um passado de séculos de vida sedentária e freirática (*sic*) lhe roubaram” e continuou, com o mesmo empenho, considerando os corpos das portuguesas:

<sup>64</sup> “Para adquirir elegância; 10 minutos de ginástica todas as manhãs, bastam”, *Fémina*, n.º 25, Lisboa, 04 de maio de 1934, p. 16.

“deformados pelas gorduras acumuladas numa vida caseira, sem os benéficos beijos de uns raios de sol, sem movimentar os músculos que entorpecem e se tornam flácidos, sem respirar ar puro, sem viver, sem correr, saltar, rir, cantar ao ar livre, ao sol, num banho de luz, se saúde, de força. Por isso a *Fémima* não se limita a dar às suas leitoras figurinos e conselhos sobre a moda, procura transformar a mulher de Portugal numa criatura sã, robusta, forte, cheia de alegria e de confiança em si própria [...] fazê-la uma noiva encantadora e uma mãe adorada”<sup>65</sup>.

O segundo artigo, publicado no mês seguinte, não poupou críticas às posições retrógradas dos pais em relação à educação física feminina, considerando que “criam as suas filhas com o mesmo critério com que engordam porcos”<sup>66</sup>, privando-as de agilidade, elegância, esbelteza e vigor físico e tornando-as entorpecidas e raquíticas. De novo a revista declara guerra a este estado de coisas, anunciando a futura publicação de artigos com imagens e explicações de exercícios para serem feitos em casa, destinados às leitoras que não pudessem frequentar o ginásio. A articulista apelou ao realismo, alegando que as portuguesas não eram como as nórdicas, mais altas e magras, nem poderiam pensar que todas as mulheres deveriam ser como os desenhos estilizados dos figurinos, salientando como modelo de equilíbrio as mulheres americanas, nem magras nem gordas e dotadas de ancas e seios fortes. Em dado momento, o tom foi quase de exortação, ao escrever que a revista procurava levar a todas as mulheres “que ainda não sejam velhas”, sem, contudo, precisar quando se iniciava a velhice, a prática de exercícios físicos suscetíveis de alterar a estrutura exterior do corpo, de modo a torná-lo ágil, desenvolvido, firme, gracioso e vivo<sup>67</sup>.

A partir de agosto de 1934, começaram as páginas com a indicação dos exercícios e com imagens para melhor se perceberem. Foram ainda feitas algumas considerações. Por exemplo, recomendou-se o uso de *maillot* ou de

---

<sup>65</sup> “A Mulher e os desportos”, *Fémima*, n.º 29, Lisboa, 01 de junho de 1934, p. 7.

<sup>66</sup> “Como tratar do corpo”, *Fémima*, n.º 35, Lisboa, 13 de julho de 1934, p. 15.

<sup>67</sup> *Ibidem*, p. 15.

uma camisola ligeira e uns pequenos calções para fazer ginástica. O primeiro desta série de artigos destinava-se a tentar eliminar a curvatura do torso. Era, conseqüentemente, uma ginástica corretiva. Defendeu-se a necessidade de persistência, ao mesmo tempo que se considerou: “remédios de charlatanismo não possui a ginástica. É preciso não confundir a cultura física com as *habilidades* praticadas em certos institutos de beleza por pessoas cuja ignorância é tão grande como a sua cabotinice”<sup>68</sup>. O segundo artigo pretendia resolver um problema comum, o ventre proeminente. Defendeu-se que, para o eliminar, a solução era a ginástica e não a cinta, cuja função era conter um pouco os órgãos e não apertá-los de forma prejudicial. Uma ressalva foi incluída, as mulheres que tivessem sido mães, e se antes estivessem habituadas a fazer ginástica, deveriam esperar um ano e, apenas no caso de não padecerem de qualquer problema, voltar à prática desportiva, embora com moderação<sup>69</sup>.



Fig. 7 – Artigo com imagens e explicações sobre exercícios para redução do ventre. *Fêmeina*, n.º 41, Lisboa, 24 de agosto de 1943, p. 15.

Sob o título “A cultura física da mulher”, no mês de setembro de 1934, foi a vez dos exercícios apresentados se destinarem aos cuidados do pescoço, o qual, no entendimento da articulista, “deve guardar uma justa proporção entre a altura do corpo e o estado de gordura geral, deve ser flexível sem ser magro, deve ser harmónico com o colo de onde se ergue”<sup>70</sup>. Deste modo, com a

<sup>68</sup> “Naturalmente a leitora deseja possuir uma atitude plástica correcta, não é verdade? Deseja possuir um peito alto e costas direitas, não é assim?”, *Fêmeina*, n.º 30, Lisboa, 10 de agosto de 1934, pp. 6-7.

<sup>69</sup> “Cultura física: redução do ventre”, *Fêmeina*, n.º 41, Lisboa, 24 de agosto de 1934, p. 15.

<sup>70</sup> “A cultura física da mulher”, *Fêmeina*, n.º 44, Lisboa, 14 de setembro de 1943, p. 6.

prática quotidiana dos exercícios o pescoço adquiriria as “justas proporções”. Um quarto artigo de ginástica corretiva visou eliminar a curvatura das costas, tornar o peito saliente e os seios mais firmes.



Figs. 8 e 9 – Artigos com explicações sobre exercícios para o pescoço e para as costas. *Fêmina*, n.º 44, Lisboa, 14 de setembro de 1934, p. 6; *Fêmina*, n.º 64, Lisboa, 01 de fevereiro de 1935, p. 9.

A partir de março de 1935, a revista passou a oferecer e a divulgar cursos de ginástica feminina e infantil. As aulas decorriam no Palácio Camarido, na praça duque de Saldanha, nas instalações do *Colégio Normal de Lisboa*. Encontravam-se classes para senhoras, pelo Dr. Cruz Bonito, para meninas até aos 15 anos, a chamada ginástica normal, lecionada pelo Dr. Salazar Carreira, ginástica rítmica para meninas, por Madame Britton, e médico-corretiva para crianças, pela Dr.<sup>a</sup> Palmira Lindo. Um coupon publicado na revista permitia acesso gratuito às aulas, embora pagando uma inscrição, desde que a pessoa fosse distinta, ao mesmo tempo que se advertia: “Senhoras, não vos deixeis deformar, perder a vossa beleza estética, fazei ginástica e mandai as vossas filhas fazer ginástica, procurai ser fortes, saudáveis e belas”<sup>71</sup>.

<sup>71</sup> *Fêmina*, n.º 69, Lisboa, 08 de março de 1935, p. 20.



Fig. 10 – Informação sobre os cursos de ginástica feminina, oferecidos pela *Fémina*.  
*Fémina*, n.º 66, Lisboa, 15 de fevereiro de 1935.

Seguindo o calendário escolar, o curso de ginástica terminou no final de junho. Segundo a revista, ao fim de três meses, as frequentadoras consideraram ter diminuído de peso, assistido ao desaparecimento de gorduras excessivas, aumentado a flexibilidade e melhorado a saúde em geral<sup>72</sup>. Ficou a promessa de uma nova edição, a começar em outubro. Porém, tal não aconteceu nem se deram explicações sobre o assunto.

Entretanto, a preocupação com o bem-estar infantil e com a criação de futuros adultos fortes e saudáveis terá estado na base da publicação de um artigo de duas páginas com imagens dedicado à ginástica para crianças, com exercícios apresentados pelo Dr. Gastin Baissette. O título foi sugestivo “Façamos os nossos filhos belos por meio da ginástica”<sup>73</sup>. Rapidamente, a revista voltou ao seu foco principal, as mulheres. Em “Senhoras! Não esqueçais que, para nós, mulheres”, insistiu-se que uma das preocupações da revista tinha sido “orientar as leitoras no sentido de adquirirem aquela linha de elegância corporal que é uma das partes mais importantes da beleza da mulher”<sup>74</sup>. Nesse sentido, foi lembrado o curso de ginástica. Porém, como só era possível ser frequentado por senhoras de Lisboa e as leitoras estavam espalhadas por todo o país, continuaram a publicar-se explicações e imagens

<sup>72</sup> *Fémina*, n.º 84, Lisboa, 21 de junho de 1935.

<sup>73</sup> “Façamos os nossos filhos belos por meio da ginástica”, *Fémina*, n.º 76, Lisboa, 26 de abril de 1935, pp. 12-13.

<sup>74</sup> “Senhoras! Não esqueçais que, para nós, mulheres”, *Fémina*, n.º 78, Lisboa, 10 de maio de 1935, p. 10.

que cada uma poderia seguir para fazer exercícios em casa. Para ser mais convincente, a revista incluiu uma fotografia de Edna Waldron, atriz escolhida pela Metro Goldwyn Mayer como a mais esbelta e elegante para realizar bailados, e incluiu as medidas da estrela: peito 90 centímetros, cintura 59 e anca 90.

Durante o verão, também não se deixou de insistir no tema do exercício físico. Referiram-se, mais uma vez, as questões estéticas e a necessidade de corrigir defeitos, a par do emagrecimento. E, note-se, a associação entre o exercício e a perda de peso não foi uma constante. Enfatizou-se, de novo, que 15 a 20 minutos diários de ginástica permitiam obter “sólida base de uma boa saúde”<sup>75</sup>. Em diversos números, e com recurso a imagens, foram sendo dados exemplos de exercícios para fazer em casa e ao ar livre<sup>76</sup>. Em 1936, o investimento em artigos sobre o tema foi bastante escasso. Durante o primeiro semestre, apenas dois: “A cultura física”, no qual se publicaram três imagens relativas aos exercícios praticados diariamente pela atriz cinematográfica Kathleen Burke, salientando-se que a “ginástica de quarto é um dos mais preciosos recursos de que a mulher dispõe para conservar a esbelteza e a flexibilidade do corpo”<sup>77</sup> e “Dez minutos de cultura física”, em se referiu a aliança entre elegância e saúde, tocando na questão dos regimes de emagrecimento em sentido lato e indicando quatro exercícios, com imagens e explicações para serem feitos<sup>78</sup>.

As preocupações com a correção dos problemas físicos voltaram em setembro de 1936. Desta vez, foram as pernas grossas. No artigo, referiu-se a professora Albertina Rask, cujas aulas eram frequentadas por bailarinas que integravam películas da *Metro*, a recomendar exercícios para reduzir o peso, apresentando três imagens. Assim, os tornozelos grossos beneficiariam com a

---

<sup>75</sup> “Senhoras, cuidai da vossa saúde e da vossa esbelteza”, *Fémima*, n.º 89, Lisboa, 26 de julho de 1935, p. 10.

<sup>76</sup> “Conservar-se esbelta é proporcionar-se felicidade!”, *Fémima*, n.º 96, Lisboa, 13 de setembro de 1935.

<sup>77</sup> “A cultura física”, *Fémima*, n.º 115, Lisboa, 24 de janeiro de 1936, p. 8.

<sup>78</sup> “Dez minutos de cultura física”, *Fémima*, n.º 134, Lisboa, 5 de junho de 1936, p. 10.

prática de saltar à corda, nadar, passear a pé, usar saltos baixos e seguir um regime alimentar adequado<sup>79</sup>. No mesmo sentido, outro artigo insistiu em manter o corpo em forma e corrigir problemas, recorrendo à prática diária de 10 minutos de exercícios, feitos em frente de uma janela aberta. Cinco imagens pretendiam ajudar as leitoras, pois “a saúde e a beleza merecem cuidados especiais, há exercícios apropriados que dão resultados estéticos e deles depende, bastas vezes, a correção de defeitos que aborrecem e até desgostam quem os sofre”<sup>80</sup>. Nesse texto artigo foram feitas três alusões interessantes: uma relativa à prática de desporto para emagrecer, outra acerca da indumentária adequada para o efeito e uma terceira acerca das práticas higiénicas que se deveriam seguir:

“Quem necessite de emagrecer, deve vestir fato largo mas de tecido de lã bastante forte, a fim de provocar com os exercícios indicados a transpiração, e juntar-lhes alguns minutos de saltos à corda, terminando a sessão por profundas respirações. E sobre toda esta ginástica é salutar um banho, um duche ou uma boa fricção de álcool”<sup>81</sup>.

Uma estratégia diferente foi adotada em dois artigos publicados no segundo semestre de 1936. A ideia era levar as senhoras a exercitarem-se durante as atividades domésticas quotidianas, evitando más posições. De novo, temos aqui sinais de mudança ou de captação de novos públicos femininos, não apenas das mulheres com criadas, uma vez que nas imagens temos atividades como transportar e apanhar objetos e passar a ferro<sup>82</sup>.

---

<sup>79</sup> “Correção das pernas grossas”, *Fémima*, n.º 149, Lisboa, 18 de setembro de 1936. P. 7.

<sup>80</sup> “A beleza pela cultura física: ginástica geral”, *Fémima*, n.º 151, Lisboa, 02 de outubro de 1936, p. 10.

<sup>81</sup> *Ibidem*, p. 10.

<sup>82</sup> “Os benefícios da ginástica cotidiana”, *Fémima*, n.º 152, Lisboa, 09 de outubro de 1936, p. 14; “A cultura física ao alcance de todas as senhoras”, *Fémima*, n.º 160, Lisboa, 04 de dezembro de 1936, p. 8.



Fig. 11 – O aproveitamento das tarefas domésticas para a prática de exercício.  
*Fémína*, n.º 160, Lisboa, 10 de dezembro de 1936, p. 8.

Os anos de 1937 e 1938, quando a revista estava prestes a deixar de ser publicada – saíram 14 números em 1937 e quatro no ano seguinte – a prática do exercício físico continuou a ser objeto de artigos, embora sem que os seus conteúdos apresentassem matérias de relevo. Num indicaram-se exercícios para fazer diariamente, incluindo desenhos e explicações<sup>83</sup>, num outro, apenas três imagens de exercícios com indicações e sem qualquer texto suplementar<sup>84</sup> e, o último, assinado por Maria Teresa e intitulado “O sonho de todas as mulheres que ainda podem ter sonhos...”, alude à esbeltez dos corpos das atrizes de cinema, as quais faziam ginástica, tentando motivar as portuguesas a aderir àquela prática para, assim, ficarem semelhantes às estrelas<sup>85</sup>.

Na seção de notícias mundanas, esporadicamente a *Fémína* também incluiu notas sobre a atividade física feminina. Por exemplo, em maio de 1934, uma fotografia apresentou uma classe de ginástica do *Sport Club do Porto* e alguns comentários: “No Porto, as senhoras começam muito inteligentemente a cultivar os exercícios físicos, fórmula clássica de alcançarem a linha elegante que desejam”, para continuar, lembrando “se todas fizéssemos o mesmo não seria necessário recorrer à *Iodorgamine*, às massagens, etc. para

<sup>83</sup> “Um quarto de hora de cultura física”, *Fémína*, n.º 171, Lisboa, 19 de fevereiro de 1937, p. 9.

<sup>84</sup> “Para todos os dias”, *Fémína*, 2.ª série, n.º 2, Lisboa, 11 de março de 1938.

<sup>85</sup> Maria Teresa, “O sonho de todas as mulheres que ainda podem ter sonhos...”, *Fémína*, 2.ª série, n.º 4, Lisboa, 25 de março de 1938, pp. 10-11.

adquirir aquela elegância que é timbre da espécie feminina”<sup>86</sup>. Note-se a referência a um produto destinado a queimar gorduras anunciado e recomendado em outras páginas da revista.

Um torneio de ténis, com participação de homens e de senhoras, nacionais e estrangeiros, realizado no Estoril, em outubro de 1934, foi igualmente objeto de referência. A notícia incluiu uma fotografia dos vencedores<sup>87</sup>. A inclusão de artigos sobre determinados desportos nas páginas da revista acabava por tentar motivar as leitoras a adotar determinados hábitos, em particular quando a atividade estava ligada à exibição de um certo *status*, como é o caso da equitação. Isto é, era a atividade física entendida como divertimento elegante, para quem tinha posses, a ser promovida. Um artigo de João Novarro, que integrava a redação da revista, acompanhado por três fotografias, fez um historial da relação entre as mulheres e esta prática desportiva, salientando as qualidades de muitas delas das classes altas do passado enquanto “dexas cavaleiras”, para lembrar que o automóvel, que considerou uma “ostentosa demonstração de luxo”, era responsável pela secundarização dos passeios a cavalo. O articulista classificou a equitação como um desporto elegante, distinto, nobre e tradicional e lembrou ainda que algumas senhoras mantinham a referida tradição, chegando outras a participar em concursos hípicas. Porém, o grande salto havia sido dado em Inglaterra, quando as mulheres tinham deixado de montar à amazona, trocando o selim de gancho pelo selim raso, o que, combinado com o novo traje, seduziu as americanas. Finalmente, o chique chegou de França, que ditou a moda feminina para montar: calção à Chantilly, camisa de seda com gravata, jaquetão de corte irrepreensível e luvas de pele. Em Portugal, contudo, o panorama era desolador, marcado pelo costumeiro e atávico receio de cair na boca do mundo:

“Entre nós, apesar do acanhamento que tanto retarda todos os gestos da mulher portuguesa, apesar do receio que manifesta pelo exercício físico,

---

<sup>86</sup> *Fémima*, n.º 25, Lisboa, 04 de maio de 1934, p. 7.

<sup>87</sup> *Fémima*, n.º 50, Lisboa, 26 de outubro de 1934.

apesar do pavoroso receio do parecer mal, as senhoras, embora poucas, muito poucas mesmo, lá vão tomando umas lições a medo nos picadeiros, dando uns passeios com muito receio em companhia do professor, umas ainda montadas à maneira de D. Carlota Joaquina, que Deus haja, outras, mais audazes, à *califaurchon*<sup>88</sup>.

João Novarro apelou ainda à vaidade feminina, fazendo notar que as senhoras que montavam eram gentis e desenvoltas quando olhavam do alto do corcel. Neste mesmo número da revista, a capa apresentou uma amazona afagando o seu cavalo e na seção de publicidade de um número próximo, aproveitando a atualidade do assunto, foi incluído um anúncio a botas de montar comercializadas na *Sapataria Paris*, localizada na rua do Ouro, n.º 258 (Lisboa). A imagem inclui uma senhora em traje de montar completo.



Figs. 12 e 13 – Senhora com traje de montar e publicidade a botas de montar. *Fémína*, n.º 14, Lisboa, 16 de fevereiro de 1934 e n.º 16, 02 de março de 1934.

Mais tarde, em junho do mesmo ano, um novo artigo sobre concursos hípicas, desta feita não assinado, insistiu na elegância e distinção que esta prática desportiva conferia às senhoras que o praticavam<sup>89</sup>. O mesmo tema ainda foi objeto de outras matérias. Num sob o título de “O desporto de maior distinção”, incluíram-se quatro fotografias de atrizes dos Estados Unidos da América a montar ou em traje de montar, junto aos cavalos<sup>90</sup>; num outro sob a designação de “Estoril elegante”, que não era mais do que uma notícia

<sup>88</sup> *Fémína*, n.º 14, Lisboa, 16 de fevereiro de 1934.

<sup>89</sup> “Concurso hípico: escolas de destreza, elegância e distinção”, *Fémína*, n.º 31, Lisboa, 15 de junho de 1934, p. 5.

<sup>90</sup> *Fémína*, n.º 46, Lisboa, 28 de setembro de 1934, pp. 12-13.

mundana, deu a conhecer a organização de uma gincana e de um concurso hípico feminino, considerado uma “parada de elegância de rara distinção”<sup>91</sup>.

A prática de outros desportos também foi objeto de reflexões e críticas. Num, sobre o arco e a flecha, o qual incluiu uma fotografia, exortou-se à prática desportiva ao ar livre e ironizou-se: “enquanto as raparigas das novas gerações assim se robustecerem física e moralmente, muitos dos seus manos sentados à mesa de uma pastelaria, tomando chá com leite e brioques, discutem em voz fininha e doce qual é o melhor fixador para o cabelo”<sup>92</sup>.

Em 1936, foram publicadas duas fotografias do grupo feminino de hóquei do *Sport Club do Porto*<sup>93</sup>. Antes em agosto de 1935, a *Fémina* optou por uma capa na qual apareceu uma aluna do *Fémina Club do Porto* lançando um dardo e, em novembro do ano seguinte, uma associada a lançar um disco<sup>94</sup>. Foram escolhas ao arrepio do costume pois a opção era quase sempre elegeer uma atriz do cinema americano. No interior, uma reportagem de duas páginas com fotografias sobre a agremiação explicou que se tratava da primeira fundada em Portugal. As sócias, cerca de 70, treinavam no parque do Bessa diversas modalidades<sup>95</sup>. Supostamente as informações foram obtidas por entrevista a uma das atletas, ficando de fora dados importantes como a origem, os fundamentos e os responsáveis pela iniciativa. No ano seguinte, em janeiro, publicaram-se duas fotografias de algumas frequentadoras enquanto praticavam ballet.



<sup>91</sup> *Fémina*, n.º 48, Lisboa, 12 de outubro de 1934, p. 7.

<sup>92</sup> *Fémina*, n.º 45, Lisboa, 21 de setembro de 1943, p. 7.

<sup>93</sup> “A vida desportiva feminina”, *Fémina*, n.º 131, Lisboa, 15 de maio de 1936, p. 3.

<sup>94</sup> Capa da *Fémina*, n.º 156, Lisboa, 06 de novembro de 1936.

<sup>95</sup> *Fémina*, n.º 94, Lisboa, 30 de agosto de 1935, pp. 12-13.

Fig. 14 – Bailarinas do *Fémína Club do Porto*, durante uma apresentação ao público. *Fémína*, n.º 115, Lisboa, 24 de janeiro de 1936, p. 3.

Em maio de 1936, sob o título “Educação física feminina: a mulher e os sports”, foram publicadas mais duas fotografias do *Fémína Club do Porto*, exaltando-se a necessidade de criar outros pelo país e uma reflexão que, de novo, aliou exercício físico e robustecimento da raça: “a fim de não só a mulher portuguesa poder competir em profícua preparação com o que de mais adiantado se faz no estrangeiro, como poder esperar-se a regeneração de uma raça bela, condenada, talvez, a um precoce depauperamento”<sup>96</sup>. Em outubro, o discurso era dedicado a questões gerais, insistindo no atraso português, a propósito dos quatro anos da seção feminina do *Sport Club do Porto*, dirigida por Ana Varela Vilares: “Em todos os países adiantados, a ginástica feminina tem tomado um incremento enorme e a ginástica é considerada lá fora, por qualquer mulher, indispensável para a boa conservação da sua saúde”<sup>97</sup>. A mesma agremiação foi ainda referida a propósito de uma festa e de uma palestra pelo médico Luís de Pina, que dissertou sobre a mulher e o desporto<sup>98</sup>.

Nos jogos olímpicos realizados em agosto de 1936, em Berlim, participaram quase 4000 atletas, provenientes de 49 países, em 129 competições. Foram, até à data, os mais concorridos de sempre. Alcançaram-se 49 novos recordes olímpicos e 15 recordes mundiais. Portugal apenas obteve uma medalha de bronze, através de uma equipa que participou numa competição de hipismo com obstáculos. Foram filmados por Leni Riefenstahl, tendo corrido versões do seu trabalho em alemão, inglês, francês e italiano. A Alemanha utilizou-os para impressionar nacionais e estrangeiros, fornecendo uma imagem de um país aberto e tolerante, quando estava a maturar as políticas que levaram ao extermínio de judeus, ciganos e

---

<sup>96</sup> *Fémína*, n.º 131, Lisboa, 15 de maio de 1936, p. 3.

<sup>97</sup> “A educação física da mulher e a ação do Sport Club do Porto”, *Fémína*, n.º 156, Lisboa, 16 de outubro de 1936.

<sup>98</sup> *Fémína*, n.º 155, Lisboa, 30 de outubro de 1936, p. 11.

homossexuais<sup>99</sup>. Caso tivesse sido boicotada a realização dos jogos, como chegou a ser ponderado, o futuro da Alemanha nazi teria sido presumivelmente outro. Em novembro de 1935, o embaixador americano na Áustria, George S. Messersmith, mostrou a sua desconfiança nos nazis, mas não foi ouvido<sup>100</sup>.

A propósito dos jogos olímpicos, a *Fémima* publicou um artigo de Aníbal Nazaré, em abril, referindo as características do lar olímpico feminino, o qual dispunha de 209 quartos e 418 camas, balneário, biblioteca, cabeleireiro, casino, salas de leitura, de refeições, de conferências, etc., para comodidade das atletas. Uma reflexão sobre o clima político europeu, habitualmente ausente do periódico, deixou uma nota de preocupação: “a ensombrar o ambiente calmo do estádio de Berlim, a imagem da guerra ameaçadora parece querer-nos convencer de que a Alemanha construiu excessivas acomodações para o número de desportistas”<sup>101</sup>. Durante e depois das olimpíadas a revista ignorou por completo os jogos em geral e a participação feminina em particular.

No verão de 1936, um artigo intitulado “Banhos de mar”, referiu a importância daquela prática, ao salientar que “o clima marítimo contém três preciosos elementos de atividade que são a verdadeira síntese vital, geradores de uma raça robusta e equilibrada – o ar, a luz e o calor”<sup>102</sup>. Foi ainda lembrado que deveriam ser usados como terapia e não como passatempo e apenas para pessoas entre os 10 e os 40 anos, que não fossem excessivamente nervosas ou a quem o banho deprimisse, tal como a todos os que padecessem de enterite, tuberculose e problemas cardíacos, renais ou dermatológicos. Para os indivíduos com mais de 40 anos, eram considerados perigosos pelo “excesso de trabalho que o banho de mar impõe ao coração e às artérias,

---

<sup>99</sup> Sobre o clima político e cultural de Berlim, durante os jogos olímpicos, cf. Oliver Hilmes, *Berlin 1936: sixteen days in August*, tradução do alemão de Jeffreson Chase, Londres: The Bodley Head, 2018.

<sup>100</sup> Oliver Hilmes, *Berlin 1936... cit.*, p. 195.

<sup>101</sup> Aníbal Nazaré, “A mulher nas olimpíadas de 1936”, *Fémima*, n.º 127, Lisboa, 17 de abril de 1936, p. 11.

<sup>102</sup> *Fémima*, n.º 138, Lisboa, 03-07-1936, p. 6.

incapazes já de apresentarem a flexibilidade própria da juventude”<sup>103</sup>. Ou seja, insiste-se não no prazer ou no lúdico da natação, mas e sempre, no seu caráter utilitário ao serviço da criação de uma raça robusta<sup>104</sup>.

Este tipo de artigos assemelha-se aos que a *Femina*, a revista francesa, publicou. Isto é, aquela promoveu o desporto feminino recorrendo a concursos, a torneios e a artigos. Porém, esses textos não forneceram exercícios para realizar em casa. A opção foi no sentido de divulgar o desporto praticado pelos grupos privilegiados, designadamente a equitação, o ténis e a patinagem, enquanto os banhos de mar apareceram como um divertimento. Insistiu-se também no vestuário adequado para a prática desportiva que, no caso das senhoras, deveria atender não só à comodidade e à moda como à salvaguarda do pudor<sup>105</sup>. Décadas depois, a *Fémína* foi mais abrangente e teve em conta não apenas as questões mundanas como também a saúde e a elegância femininas.

De carácter distinto, foram as críticas e reflexões de Aníbal Nazaré. Em artigo sobre a influência do cinema na alteração dos comportamentos femininos, designadamente no vestuário, na maquilhagem ou até nas maneiras de as raparigas andarem e de olharem, o autor lamentou que só imitavam o que era mau, negligenciando os bons exemplos, de entre eles a prática desportiva. Curiosamente, não indicou nenhuma atriz que servisse de modelo para ser seguido:

“há nas raparigas da minha terra, uma notável e verificada inclinação para o cinema [...]. Pois bem, se as portuguesas sabem imitar a Garbo ou a Crawford na aplicação do rimel ou na ondulação estudada do andar, se elas sabem fitar-nos misteriosamente à Marlene e sorrir-nos à maneira de Any Ondra [...] porque não irão as raparigas portuguesas buscar ao cinema aqueles exemplos das mulheres desportivas, que preferem a vida ao ar livre a todas as possíveis atrações irresistíveis, e que demonstrem sem necessidade de artifícios que o

---

<sup>103</sup> *Ibidem*, p. 7.

<sup>104</sup> Cf. as observações de Vítor Costa, “O desporto e a sociedade em Portugal... *cit.*, a este respeito.

<sup>105</sup> Colette Cosnier, *Les dames de Femina...cit.*, pp. 266-284.

desporto não é para a mulher incompatível com a elegância e com a originalidade hodiernas?”<sup>106</sup>.

Competindo com a dieta alimentar e com o exercício, outras formas de parecer esbelta eram difundidas nas páginas das revistas femininas. Pensemos nas cintas. Por exemplo, sob o título “Um corpo elegante, uma higiene perfeita”, fez-se o historial do “espartilho deformante e incomodativo” à cinta “prática e agradável de usar”, recomendada pelos higienistas<sup>107</sup>. Esta peça de vestuário feminino permitia, no entendimento da *Casa dos Espartilhos e Cintas Santos Matos & C.<sup>a</sup>*, situada na rua do Ouro 125 (Lisboa), que assim publicitava os seus produtos, conservar a flexibilidade, evitar a lassidão muscular abdominal e prevenir a deslocação e queda dos órgãos<sup>108</sup>.



Fig. 15 – Anúncio a uma cinta comercializada pela *Casa dos Espartilhos e Cintas Santos Matos & C.<sup>a</sup>*, situada na rua do Ouro 125 (Lisboa).  
*Fémína*, n.º 1, Lisboa, 17 de novembro de 1933.

As cintas voltaram a ser objeto de reflexão e de publicidade, por exemplo, em 1935. De novo, salientou-se a necessidade de por de parte o espartilho e considerou-se: “entramos assim no período das conquistas da mulher dos nossos dias, conquista de um pouco de liberdade, conquista da vida ao ar livre e à luz do sol, conquista pela sua participação nos

<sup>106</sup> *Fémína*, n.º 51, 02 de novembro de 1934, pp. 12-13.

<sup>107</sup> Em Portugal, várias foram as vozes contra o uso de espartilho. Em França, nas décadas de 1900 e de 1910, as preocupações foram no sentido de o tornar mais cómodo. Cf. Colette Cosnier, *Les dames de Femina...cit.*, pp. 62-64.

<sup>108</sup> *Fémína*, n.º 1, Lisboa, 17 de novembro de 1933.

desportos”<sup>109</sup>. Esta liberdade de movimentos significava a opção pela cinta elástica, sem varas, cordões e fechos. E, em seguida, a marca: *Nemo-flex*, e imagens da peça. Outro artigo de página inteira sobre cintas, acabou fazendo referência a uma loja na qual se comercializava *lingerie*, a *Santos Matos & Companhia*, misturando publicidade e doutrina sobre roupa<sup>110</sup>.

As massagens foram uma opção considerada para apresentar um corpo esbelto. Pelo menos, em termos de publicidade. Por exemplo, em novembro de 1934, recomendava-se o aparelho *Vita*, para lutar contra a obesidade<sup>111</sup>. Outra hipótese para as que descuravam as caminhadas, a natação, o ténis ou a equitação, práticas responsáveis por proporcionar organismos fortes, resistentes e saudáveis, e que pretendiam recuperar uma silhueta agradável, era o já referido medicamento *Iodorganime*, destinado a queimar gorduras, importado pela firma *Raul Vieira Lda.*, com sede na rua da Prata n.º 51, 3.º andar (Lisboa). Cada embalagem custava 30\$00, um preço elevado para a época, a que acresciam os portes do correio, e só se vendia por pedidos feitos por carta. Na publicidade aparece uma senhora jovem e sorridente vestida com traje de jogar ténis e um preâmbulo no qual se dissertou sobre a prática do desporto como a situação ideal para a mulher “que não se deixou avassalar pela gordura, que não se deixou cobrir por um manto grosso de banha”<sup>112</sup>. Em 1936, um outro produto para emagrecer era publicitado na página dedicada às receitas de culinária, desta feita era o *Lipolysina*, em comprimidos e ampolas, à venda em todas as farmácias e com depositários em Lisboa, Porto e Coimbra<sup>113</sup>.

A marca *Iodorganime* foi ainda mais longe, ao publicar em outubro de 1934, um anúncio publicitário sob o manto de um artigo, intitulado “Às leitoras da *Fémina*: notas importantes”. Nele fez-se referência ao recebimento

---

<sup>109</sup> “Um moderno elemento de elegância feminina”, *Fémina*, n.º 80, Lisboa, 24 de maio de 1935, p. 15.

<sup>110</sup> S.T., “A elegância da mulher e o uso da cinta e do soutien”, *Fémina*, n.º 111, Lisboa, 27 de dezembro de 1935, p. 30.

<sup>111</sup> *Fémina*, n.º 53, Lisboa, 16 de novembro de 1934.

<sup>112</sup> *Fémina*, n.º 13, Lisboa, 09 de fevereiro de 1934, p. 20.

<sup>113</sup> *Fémina*, n.º 118, Lisboa, 14 de fevereiro de 1936, p. 23.

de muitas cartas das leitoras pedindo informações sobre “cultura física”, associou-se o regime alimentar e o exercício como meios de obter um corpo saudável e incluiu-se um extenso questionário que as leitoras deveriam preencher para que as respostas a enviar pela marca fossem adequadas. Para facilitar a tarefa, foram dadas indicações precisas acerca da maneira de tirar as medidas, indicar o peso exato e esclarecer que tipo de refeições fazia. No questionário foi ainda incluída uma pergunta sobre o estado civil<sup>114</sup>.

Ora, algumas das mulheres que já estavam roliças não hesitavam em escrever para a *Fêmeina* a pedir ajuda. Uma, da Beira, obteve uma resposta dividida em vários itens, nem todos do seu particular interesse, a saber, a magreza excessiva é sinal de doença e não de beleza, a revista “publica sempre modelos fotografados ao natural, em regra coloridos, para que as suas leitoras não se deixem suggestionar pelos desenhos de certas revistas e de certos figurinos”, a leitora come em excesso e não faz exercício e, finalmente, para mais rapidamente resolver o problema, deveria tomar *Iodorgamine*<sup>115</sup>. Note-se a recomendação de uma marca na resposta à leitora, prática comum na época e que ainda se manteve nas décadas seguintes.



Fig. 16 – Publicidade ao produto *Iodorgamine*, que inclui um questionário.  
*Fêmeina*, n.º 49, Lisboa, 19 de outubro de 1934, p. 16.

## 5. Em jeito de balanço

A *Fêmeina*, tal como outras revistas femininas portuguesas contemporâneas, divulgou um conjunto de preceitos, ensinou uma quantidade

<sup>114</sup> *Fêmeina*, n.º 49, Lisboa, 19 de outubro de 1934, p. 16.

<sup>115</sup> *Fêmeina*, n.º 26, Lisboa, 11 de maio de 1934, p. 6.

de normas e defendeu valores que configuravam o arquétipo da mulher privilegiada ideal. Se bem que alguns desses valores fossem naturalmente transversais a todas as camadas da sociedade, o público-alvo desta revista foram as mulheres com posses, que superentendiam as tarefas domésticas, tinham criadas e se dedicavam à família, ao convívio com as amigas e às atividades culturais. Não obstante, em alguns momentos, parece ter havido uma preocupação em captar novas leitoras entre as mulheres remediadas. Embora a revista visasse a alteração de alguns comportamentos, designadamente no que se refere ao sedentarismo e à falta de exercício físico, e, se entre os diferentes temas que abordou, esta matéria apareceu como um objetivo a atingir, a maior parte dos artigos publicados relacionou-se com os deveres e interesses tradicionais femininos, isto é, a culinária, os cuidados infantis, a moda e a vida mundana, todos eles temas que ocuparam muito mais espaço ao longo das edições.

Divulgaram-se exemplos a seguir em artigos e em contos, nos quais as condutas socialmente desejadas e aceites eram amplamente valorizadas, ao mesmo tempo que os comportamentos reprováveis eram objeto de ampla exemplificação e crítica sempre moralizante. Veja-se o exemplo particularmente significativo da coluna de Maria d'Altamira sobre etiqueta e boas maneiras. Mesmo assim, alguma dose de ambiguidade não deixava de estar presente. Por exemplo, enquanto as capas da revista apresentaram quase sempre atrizes do cinema americano<sup>116</sup>, em fotografias nas quais apareciam ou a representar ou em pose, mas sempre maquilhadas, no interior da revista as matérias relativas à beleza não deixavam de referir os cuidados com a aparência mas indicando que os mesmos deveriam ser sempre pautados pela simplicidade e pela discrição.

---

<sup>116</sup> Tal como acontecia em outros espaços. Para o Brasil, cf. Semiramis Nahes, *Revista Fon Fon... cit.*, pp. 118-119; Jacqueline Moraes de Almeida, *Madames e mocinhas...cit.*, pp. 76-81. Já no caso da *Femina* francesa as capas foram bem mais diversificadas incluindo além de atrizes, membros da realeza, aristocratas, escritoras, desportistas e outras. Cf. Colette Cosnier, *Les dames de Femina...cit.*, pp. 28-30.

Na *Fémína*, os artigos publicados sobre exercício físico apelaram, sobretudo, à vaidade feminina, alegando a beleza, a elegância mas também a saúde. Por parte de alguns médicos, a questão não era o aspeto físico mas a necessidade de as mulheres serem robustas para que a raça fosse forte, de acordo com os preceitos eugénicos de época. Havia que disciplinar o corpo para servir o propósito mor da mulher, isto é, a maternidade. A frequência de um ginásio era, então, muitíssimo residual. Por conseguinte, rapidamente a revista optou por, mais do que fornecer informações genéricas acerca da necessidade de praticar desporto, indicar exercícios concretos acompanhados por explicações claras, facilitadas pela inclusão de desenhos ou de fotografias, recorrendo, portanto, a discursos imagéticos e textuais.

Exaltou-se a saída para beneficiar do ar livre e do sol, recomendou-se vestuário adequado à prática do exercício físico, demonizou-se o espartilho, mas recomendaram-se a cinta e os produtos para adelgaçar, e, em especial, insistiu-se na necessidade de caminhar, praticar modalidades desportivas de elite, tais como a equitação, e de quotidianamente dedicar uns 10 a 20 minutos a fazer ginástica corretiva. Isto é, havia que manter um corpo elegante e flexível, não necessariamente magro, e, sobretudo, ir corrigindo os problemas que o tempo e a incúria iam produzindo. Assim, recomendaram-se exercícios para corrigir a postura e chegaram a fornecer-se programas para organizar o tempo diário distribuindo as diferentes tarefas<sup>117</sup>.

As preocupações com os resultados da prática desportiva – conceito então ambíguo que não significava necessariamente uma prática metódica do exercício físico que implica treino e competição – eram equivalentes ao que então também se esperava dos produtos de beleza. Todas as ações visavam evitar a degradação, manter e corrigir o que já se tinha deteriorado, tornando clara a oposição entre o natural, bem aceite, e o construído, motivo de grande desconfiança e até de repúdio. Importava, pois, conservar a beleza de forma

---

<sup>117</sup> O mesmo aconteceu no Brasil, cf. Maria Cecília Amorim Pilla, “Mente sã em corpo são: exercício, alimentação e saúde nas páginas do *Anuário das Senhoras* durante o Estado Novo brasileiro (1937-1945)”, *Revista Portuguesa de História*, n.º 47, Coimbra, 2016, pp. 381-397.

discreta. Daí as revistas femininas darem conselhos para endireitar a postura ou diminuir o ventre<sup>118</sup>.

Curiosamente, durante os últimos anos da publicação, ocorrerem dois momentos marcantes em termos de desporto, os jogos olímpicos e a criação de um ginásio feminino. Se as olimpíadas de Berlim mereceram apenas uma fugaz referência, a polémica desencadeada pela Comissão das Senhoras Pró-Desportos Femininos, com o apoio de revistas femininas, como a *Modas e Bordados*, e de jornais como o *República*, ficou completamente omissa, talvez por ter divulgação entre uma revista da concorrência.

Embora neste artigo não se tenha feito um estudo da *Fémina* na sua globalidade, pode afirmar-se que se trata de uma revista menos vanguardista do que a sua homónima francesa, publicada quase três décadas mais cedo. Na portuguesa a literatura, que importa estudar, esteve presente, mas de modo algum com o peso que o tema teve na revista francesa, tanto mais que a figura da escritora não apareceu como a de alguém que pudesse viver dessa atividade. Por seu lado, questões polémicas estiveram sempre ausentes, enquanto a relação entre género e trabalho ou o papel das pioneiras foram assuntos quase omissos na *Fémina*. Finalmente, se a revista francesa sempre deu imagens da parisiense, da feminilidade francesa do início do século XX, mesmo quando se colocaram desafios às mulheres e as mesmas tiveram que optar, o que por vezes deu origem a contradições, em Portugal, o periódico foi sempre conservador e incapaz de suscitar ou motivar mudanças sensíveis da condição feminina.

Recebido em março de 2019.  
Aprovado em abril de 2019.

---

<sup>118</sup> Sobre esta temática, cf. Éverly Pegoraro, “Elas, silenciosas ou ousadas: a publicidade e as diferentes percepções da mulher (1940-1950)”, *História, imagem e narrativas*, n.º 12, 2011, pp. 1-26; Denise Bernuzzi de Sant’Anna, “Sempre bela”, *Nova História das Mulheres*, organização de Carla Bassanezi Pinsky e de Joana Maria Pedro, São Paulo: Contexto, 2012, pp. 105-125.