

# INFLUENCIA DE LA GIMNÁSTICA EN EL DESARROLLO Y VIGOR DE LA ORGANIZACIÓN DEL HOMBRE EN SUS PRIMERAS EDADES. DOS DISCURSOS (1860 Y 1862)<sup>52</sup>

Inés Burgos Ortega (Ama de casa. Licenciada en Educación Física. Doctora en Ciencias de la Educación)<sup>53</sup>

**Resumen.-** Este artículo resume dos discursos con idéntico título pronunciados en 1860 y 1862 en la Universidad Central de Madrid, en los actos solemnes de investidura de dos Doctores en Medicina. En su exposición, los autores defienden la necesidad de fomentar la Educación Física de la infancia y la juventud. Para ello, inciden, por un lado, en los perjuicios causados por su inexistencia y, por otro, en los beneficios individuales y sociales que de ella se derivarían. La premisa básica de ambos discursos remite al asunto de la salud de las poblaciones, al peligro de la ociosidad-sedentarismo urbano y a la degeneración de la raza.

**Abstract.-** This paper summarizes two speeches with exactly the same title given in the investiture ceremony of two Doctors in Medicine that took place in the Central University of Madrid in 1860 and 1862. In their presentation, the speakers advocate the promotion of the Physical Education for the infancy and the youth. To do so, they emphasize the damages that derive from PE's present absence, and the individual and social benefits that its implementation would bring about. The underlying premise of both talks refers to the health of the populations problem, to the dangers of urban idleness and sedentarism, and to the degeneration of the physical stock.

**Palabras clave:** Educación Física, inexistencia, degeneración de la raza, beneficios, mediados siglo XIX.

**Key words:** Physical Education, present absence, degeneration of the physical stock, benefits, mid-XIXth century.

## 1.- Introducción

Como se indica en el resumen, este escrito desguaza el contenido de dos Discursos evitando, en la medida en que el empeño es factible, añadir comentarios y valoraciones.

---

<sup>52</sup> El primero es el *DISCURSO pronunciado ante el Claustro de la Universidad Central por el Licenciado en Medicina y Cirugía Don MIGUEL VINAJA Y CABALLERO, en el acto solemne de recibir la investidura de Doctor en la misma Facultad, el día 17 de abril de 1860*. Imprenta de Manuel de Rojas (Pretil de los Consejos, 3), Madrid, 1860.

El segundo es el *DISCURSO pronunciado ante el Claustro de la Universidad Central por el Licenciado en Medicina y Cirugía Don JOSÉ OPPELT Y TORRUBIA, en el solemne acto de RECIBIR LA INVESTIDURA DE DOCTOR en la misma Facultad*. Imprenta de Manuel de Álvarez (Espada, 6), Madrid, 1862.

Accedí hace años al Discurso de Vinaja (1860) a través de la Biblioteca Histórica de la Universidad de Valladolid (Palacio de Santa Cruz). Posteriormente, en el momento de escribir esta reseña, decidí indagar en internet por si encontraba alguna información complementaria sobre el autor. En esta búsqueda, me topé con el texto digitalizado y, además, con el Discurso de Oppelt (1862) que tiene idéntico título. Ambos escritos proceden de la Universidad Complutense y han sido digitalizados por Google. Quien desee acceder a las fuentes primarias, sólo tiene que teclear el apellido de cualquiera de los autores en el buscador.

<sup>53</sup> inesburgosortega@yahoo.es

Aunque el asunto que abordan ambos Discursos es, como indica su título, coincidente, lo desarrollan de forma distinta. Vinaja incide más en lo concreto, en las actividades que deben enseñarse a los niños y jóvenes y en los beneficios que aportan; Oppelt desarrolla un argumento más global puesto que, como él mismo dice, analizar las diversas clases de ejercicios le separarían de su objeto principal. En este sentido, el segundo texto contiene pronunciamientos más contundentes que el primero. En cualquier caso, los dos Discursos se apoyan en idénticas premisas, que desarrollan por caminos en ocasiones algo distintos pero complementarios entre sí.

Finalmente, los apartados en negrita que estructuran el presente escrito no aparecen en los Discursos. Los resalto como mera estrategia para organizar las distintas ideas que encuentro en dos relatos que se presentan como un continuo sin interrupciones de ningún tipo.

## **2.- Punto de partida: la necesidad de cuidar el cuerpo**

Ambos autores parten de una visión dualista del ser humano. Desde esta óptica, Vinaja arguye que el cuerpo, la *parte material*, está *incesantemente rodeado de causas que tienden a su destrucción* y, en tales circunstancias, *el hombre, desde sus primitivos tiempos*, ha buscado los medios de conservación con los que contener a los agentes atacantes. (1860: 7)

La Gimnástica es uno de los más importantes medios, y su estudio o llamada de atención sobre su inexistencia constituye el tema de los dos discursos.

Sin embargo, el cuidado del cuerpo no es concebido como algo ajeno a la otra esfera (espiritual, intelectual, moral, etc.) del ser humano. Como se verá más adelante, los dos conferenciantes insisten en la necesidad del desarrollo parejo y armonioso de, por un lado, los distintos órganos, sistemas y funciones del organismo (cuerpo físico) y, por otro, de las capacidades físicas, intelectuales y morales.

## **3.- Definición de la gimnástica**

Los dos nuevos Doctores sugieren, Vinaja de forma más explícita, que el origen de la gimnástica debe buscarse en la antigüedad. Sea como fuere, lo importante es que es una parte de la higiene (una ciencia) y que su objetivo es bífido: por un lado tenemos la lectura más estrictamente física (conservar la salud, prolongar la existencia, mejorar la especie, etc.) y, por otro, la moral (estimular el coraje, la superación, la laboriosidad, etc.).

*Este ramo de la higiene, que podemos definir 'arte metódico de los ejercicios del cuerpo para el desarrollo de la fuerza y agilidad, con el objeto de conservar la salud y precaver o curar ciertas enfermedades', es casi tan antiguo como el hombre. (1860: 8)*

*«La gimnástica, dice Amorós, es la ciencia razonada de todos los movimientos, de sus relaciones con nuestros sentidos, con nuestra inteligencia, con nuestros sentimientos y costumbres. Abraza la práctica de todos los ejercicios que tienden a convertir al hombre en más osado, diestro, ágil, fuerte, industrioso, capaz de resistir todas las causas de sus enfermedades, todas las privaciones y contrariedades de la vida y a triunfar con seguridad de todos los obstáculos». (1862: 11)*

#### **4.- Breve recorrido histórico de la gimnástica**

En la antesala de los hitos más relevantes en el desarrollo de la ejercitación gimnástica a través de los tiempos nos topamos, primero, con el recurso literario y el anclaje mitológico:

*En la oscuridad de los tiempos se pierden los nombres de los primeros gimnastas; créese, no obstante, con algún fundamento, que Quirón, hijo de Saturno y de Philira, ensayó en sus discípulos la práctica de la gimnástica, dándonos una prueba de ello en la vigorosa educación de Aquiles. (1860: 9)*

Después viene el apogeo alcanzado en Grecia gracias a la confluencia de diversos factores: las exigencias de la guerra, las ideas y ejemplo de los grandes filósofos y el carácter o apropiación médica de sus enseñanzas. Así, la ejercitación gimnástica adquirió el rango de ciencia.

*La gimnástica alcanzó su mayor desarrollo en la culta Grecia, en que sus ejercicios eran indispensable condición de los hombres libres. Sus leyes y sus costumbres la elevaron a la dignidad de ciencia más bien que arte {...} (1860: 9)*

*En un principio la gimnástica... era empírica y guerrera; pero más tarde, encomendada su enseñanza a los médicos, la regularizaron... y llegó a convertirse en un medio de curación {...} (1860: 9-10)*

En tercer lugar, Roma, imitadora de Grecia, donde la gimnástica no llegó a alcanzar tanta perfección debido al tono mucho más belicoso que orientaba sus fines:

*Entre los Romanos, el campo de Marte, los campamentos, los ejercicios militares, las marchas y trabajos públicos a que se aplicaban, reemplazaron los gimnasios de la Grecia (1862: 7)*

*A continuación, los caballerescos días de la edad media en los que el privilegio de la fuerza física se reduce a las justas y torneos, sombras débiles de los feroces y violentos ejercicios de los etruscos, atenienses y romanos. (1860: 10)*

## **5.- Elementos civilizadores que provocan que la gimnástica quede en el olvido**

Ambos doctores coinciden en señalar que la invención de la pólvora relativizó el valor de la fuerza física en el campo de batalla y, en consecuencia, de su correspondiente ejercitación preparatoria:

*Un memorable descubrimiento que vino a destruir por su base el antiguo sistema de la guerra, legó al olvido la práctica de la gimnástica. La pólvora, niveladora de todas las fuerzas {...} (1860: 10)*

*En el renacimiento, el descubrimiento de la pólvora modificó por completo el sistema de guerrear, descuidándose el desarrollo de la fuerza física y tomando la preeminencia el de la imaginación. (1862: 7)*

Ampliando el argumento, el bienestar, el progreso, el trabajo intelectual y en fin, el *benéfico influjo* de la civilización restaron valor, al igual que la pólvora en el campo de batalla, al papel de la fuerza física en la lucha cotidiana por la vida:

*Los progresos rápidos de las artes y las ciencias, los nuevos inventos {...} y la política niveladora fraternal, hicieron decaer los ejercicios gimnásticos y preponderar los trabajos de la inteligencia. (1860: 11)*

Así, los oradores se sitúan en el siglo XIX, en el que, según dicen, la primacía del trabajo intelectual corre pareja al absoluto olvido del cuidado corporal, de esa parte de la higiene llamada gimnástica:

*Las circunstancias sociales del siglo XIX han hecho que el hombre desatienda, por completo casi, el cuidado del incremento físico o material, y cuide solamente de su desarrollo intelectual {...} mas en*

*contraposición de tanto esplendor intelectual está el empobrecimiento físico, de que tanto adolece la viviente humanidad. (1860: 11)*

*Pero en el triunfo de las ideas que predominan en las modernas sociedades, el desprecio de la fuerza bruta, por innecesaria, ha conducido a la indiferencia en la educación corporal. (1862: 7)*

En este marco, Oppelt señala la reciente aparición en distintos lugares de iniciativas en favor de la ejercitación. Cita a Dessau, cuyas ideas se propagaron por los países nórdicos y Europa central, y a *nuestro compatriota Amorós*, regenerador de la gimnástica, cuyo sistema ha logrado, tras introducirse en Francia, *un mejoramiento positivo de la robustez y cualidades morales de la infancia. (1862: 8)*

## 6.- Y el olvido de la gimnástica conlleva...

El excluyente predominio del trabajo intelectual y del sedentarismo no respeta los designios de la naturaleza ni las leyes fisiológicas que enseñan la importancia del desarrollo armónico de los distintos órganos, sistemas y funciones. Sobrecargar a los niños con mucho trabajo intelectual, dice Oppelt, es como empeñarse en vivir sin dormir para no desperdiciar un solo momento de la vida. La ruptura del armonioso equilibrio entre las capacidades intelectuales, morales y físicas trae consigo estas consecuencias:

*Precioso ejemplo nos ofrece todos los días la contemplación de tantas desgraciadas criaturas que, imposibilitadas de ejecutar movimientos por su debilidad, asombran por la precocidad de su imaginación; dependiendo esta falta de paridad entre el desarrollo físico y el intelectual del abandono en que desde los primeros días queda el cuidado del cuerpo, para sólo atender al de las facultades morales. (1860: 12)*

*La inmovilidad prolongada que el sistema de educación actual impone, contraria al carácter de la infancia y a las exigencias de la naturaleza en esta edad, entorpece y paraliza todas sus facultades físicas, hace caer en la inercia todos sus órganos, detiene su desenvolvimiento, apaga su energía, determinando, en fin, la languidez y deterioro de su **economía entera**. (1862: 6; negrita mía)<sup>54</sup>*

---

<sup>54</sup> El término **economía** lo utilizan ambos autores. Unas veces refiriéndose exclusivamente al cuerpo físico (el organismo), otras al hombre en su conjunto.

## 7.- En esta tesis, la gimnástica es necesaria y ésta es la influencia de su aplicación

Mientras que Oppelt dice que el análisis de las bondades de los distintos ejercicios no es el objeto de su exposición, Vinaja se ciñe más al título de su discurso y ocupa una buena parte de él comentando las repercusiones de la ejercitación en las *primeras edades*.

**7.1. Las edades más apropiadas** para la aplicación de la gimnástica médica son la infancia y pubertad puesto que, en esas etapas de la vida, el hombre es todavía *un ser fácil de modificar por una bien combinada serie de movimientos...* (1860: 12)

Además, en dichas edades, no sólo *la parte física es accesible a cambios diversos*, también la moral se halla en estado embrionario y *ambas han de caminar juntas y en consonancia para dar por resultado la perfección a que está destinado el hombre; una de ellas sólo produciría un todo incompleto.* (1860: 13)

**7.2.-** A continuación, Vinaja ofrece una **clasificación de los varios ejercicios** que en la gimnástica se incluyen, a saber, activos, pasivos y mixtos:

*Tres son las clases en que se hallan divididos; en activos, pasivos y mixtos: ya que el cuerpo sea el único agente del movimiento, produciendo el de una parte o la totalidad, ya que sea movido o impulsado por una fuerza independiente de su voluntad, o que obren combinados los dos, el voluntario y el involuntario.* (1860: 13)

Entre los primeros, los activos, enumera la siguiente progresión: *el salto, la carrera, la lucha, el baile, la esgrima, la natación, la caza, toda variedad de juegos, como el de pelota, billar, trapecio, volteo, la puntería, declamación, lectura en voz alta, etc.*

Entre los segundos, los pasivos, indica los distintos medios de transportarse (en carruaje, ferrocarril, navegación, columpio, hamaca, cunas..., y los *violentísimos de las montañas rusas*).

Finalmente, entre los mixtos, *el principal es la equitación.*

Con estos ejercicios, nuestro cuerpo (**nuestra economía**, dice el autor) *recibe impresiones que pueden ser locales... o generales* (1860: 14), según afecte a una parte o a todo el organismo. De ellos, los más convenientes son los activos, siempre que su ejecución sea la correcta.

**7.3.-** Respecto a **los efectos de la ejercitación**, se indica que los órganos que reciben la influencia más directa son los músculos y los

huesos que, *como motores íntimamente enlazados*, no pueden funcionar unos sin sentir el efecto de los otros.

Además de las mejoras estructurales y dinámicas de los aparatos óseo y muscular, la ejercitación gimnástica conlleva otros *efectos generales* sobre la respiración, la circulación, la digestión, las exhalaciones y secreciones, la asimilación, la calorificación general... y *en las modificaciones que tanto las facultades de la inteligencia cuanto las pasiones, experimentan al impulso de los movimientos ordenados*. (1860: 15)

Por su parte, Oppelt, partiendo del enunciado de que *el movimiento es el alma de la vida general* (1862: 8), realiza también una sucinta y densa referencia a los benéficos efectos que acarrea la ejercitación gimnástica para los distintos sistemas y órganos del cuerpo físico y para el hombre en su conjunto:

*Los ejercicios físicos no reducen su influencia a estas solas modificaciones: por la **asombrosa correlación que se advierte en todos los sistemas de la economía**, en la que la circulación e inervación son, si no las solas causas, al menos los principales agentes, todos los órganos, y por lo tanto sus respectivas funciones, participan en grado mayor o menor de las mutaciones o cambios que les imprimen los movimientos: la respiración, la absorción, las secreciones, etc., no tardan en ponerse en acción mayor y en armonía con el desarrollo de los demás órganos ...* (1862: 10; negrita mía)

**7.4.-** A partir de la proposición de que *la gimnástica en el hombre empieza desde el momento en que nace*. (1860: 15), Vinaja desgrana una serie de consejos en relación con la **aplicación de los ejercicios a las distintas edades**.

Respecto a las *sencillas prácticas* que deben realizarse en la *primera infancia*, el futuro Doctor defiende la *libertad de movimientos* porque todo lo que coarte o limite la acción se opone al desarrollo, la agilidad y la robustez. En la misma línea, recomienda *no violentar los órganos de la locomoción con artificios* (objetos, prendas de vestir, etc.) ni tratar de anticipar el desarrollo:

*:... por tanto, en el niño debe procurarse no anticipar ciertos movimientos hasta que los órganos encargados de ellos tengan la solidez necesaria; cuidar que las vestiduras sean anchas y los permitan con soltura, proscribiendo siempre los ceñidores y andadores, cuyos perjuicios son incalculables, pues que u obligan a ejercicios forzados, o impiden el desempeño amplio de la respiración y circulación*. (1860: 16)

En la *segunda infancia*, continúa, deben ya ponerse en práctica los rudimentos de la gimnástica, para lo cual *la marcha y el paseo son utilísimos en esta época de la vida*. Entre los múltiples beneficios físicos y morales de estas actividades se encuentran la adquisición de soltura, la confianza en las propias fuerzas y la disminución del temor, la puesta en acción todos los músculos, de las facultades perceptivas y cerebrales, y de la **'palabra'**:

*{...} por medio del paseo no sólo es la parte física la que sufre, pues si éste es al aire libre, las facultades cerebrales entran en acción según los objetos que vienen a impresionarlas; la vista, el oído y casi todos los sentidos son a cada paso sorprendidos con emociones nuevas {...}* (1860: 16)

*No es menos importante en la segunda infancia el perfeccionamiento de una de las facultades que más distingue al hombre de los demás seres. La **'palabra'** {...} ¿De cuánta utilidad son y cuán grandes beneficios aportan a los niños esos inocentes e infantiles juegos en que, bajo un puro cielo y en medio de una atmósfera vivificante, con acompasados cánticos y movimientos satisfacen las únicas aspiraciones de su edad?* (1860: 17; negrita mía)

Entre los 7 y 15 años, los niños experimentan notables cambios: el sistema óseo adquiere mayor dureza, se desarrollan los músculos, todos los órganos participan de la evolución... En consecuencia, esta edad es *la más importante para la aplicación de los ejercicios gimnásticos*. En esta etapa de crecimiento *convienen todos los juegos inofensivos, como son la pelota, la barra, la cucaña, el salto y otros infinitos cuyo único objetivo es el desarrollo de la fuerza, la presencia de espíritu ante ciertos peligros y la regularidad en todas las funciones: contracción muscular, estímulo nervioso, circulación sanguínea, inspiración/expiration, tubo digestivo...* (1860: 17)

Por si esto fuera poco, la ejercitación gimnástica en esta etapa de la vida contribuye también a la **(trans)formación de la personalidad**

**Los temperamentos y las idiosincrasias** que al finalizar esta edad (15 años) se marcan con claridad, pueden ser cambiados siempre que su exageración lo haga necesario: *descuellan entre ellos el linfático y el nervioso, que tantos desórdenes y molestias ocasionan, y cuya modificación la creemos posible con sólo la gimnástica bien combinada.* (1860: 17-18; negrita mía)

En la pubertad o adolescencia (15 a 25 años en los varones; 14 a 21 en las mujeres), *primavera fugaz de la vida*, todo es nuevo y la ejercitación gimnástica es un buen contrafuerte de los muros de contención de las impetuosas pasiones:

*{...} los instintos y pasiones se desbordarían a cada instante si la educación y la moralidad no opusiese diques para resistirlos, siendo la gimnástica sin duda alguna uno de los auxilios más poderosos para evitar estos peligros. (1860: 18-19)*

Las distintas modalidades de ejercitación gimnástica son útiles, convenientemente seleccionadas, para dar vigor y tono, para estimular, distraer, proporcionar placer y alejar de las pasiones, para experimentar sensaciones nuevas, para alejar a los jóvenes de la tendencia a la languidez y la tristeza.

En este marco, Vinaja se detiene a comentar *un acto gimnástico de gran importancia* del que, afirma, se hace un *uso fatal: el baile*. Tras indicar que comparte la idea rousseuniana de que las costumbres sociales tienen una influencia negativa en la moralidad, desglosa las cualidades de esta práctica, siempre que se lleve a cabo en condiciones apropiadas, esto es, fuera de ciertos lugares de encuentro nocturno y de atmósfera mefítica:

*{...} verdadero ejercicio gimnástico, una combinación de la marcha, la carrera y el salto, y que participa de los movimientos de estos tres ejercicios{...} (1860: 20)*

*Pero si se practica al aire libre, algún tiempo después de la comida y sin llegar a ocasionar cansancio, servirá de correctivo de la vida sedentaria, de antídoto contra la tristeza y de específico para otros muchos males {...} (1860: 21)*

## **8.- Conclusión**

El argumento general que desarrollan ambos discursos podría resumirse con este esquema:

Primero, el penoso estado del stock físico individual y, en consecuencia, del colectivo.

Segundo, ¿qué ha sido, qué ha quedado de la gimnástica higiénica de cuyos beneficiosos efectos dieron buena cuenta los pensadores griegos?!

Tercero, el olvido de la ejercitación y del cuidado del cuerpo está de algún modo relacionado o causado por una sociedad sedentaria y ociosa en la que se presta más atención al trabajo intelectual.

Cuarto, la implantación de la gimnástica metódica, sistemática, científica (que propugnan los médicos) traería consigo una amplia gama de efectos positivos.

Y quinto, volviendo al principio, mejoraría el stock físico y moral de los individuos y del Estado:

*Sobradamente demostrada la influencia de la gimnástica en los individuos en particular, de desear sería que los encargados de proporcionar la felicidad a los pueblos, comprendiesen su necesidad como complemento de la educación de los jóvenes. Un deber social es aspirar a la educación moral, sin ella no hay felicidad posible; pero no olvidemos que si por ella se evita la barbarie y se fomenta la civilización, con la perfección en la educación física aboliríamos para siempre la endeblez de la actual generación. (1860: 23)*

*Del bien individual que de su ejercitación resulta es consecuencia inmediata el general del Estado; pues en vez de disminuirse la medida de la talla, de aumentar las exenciones físicas para el servicio de las armas, y de crear establecimientos para las viciosas conformaciones y prematura decrepitud, debieran proporcionarse los medios de oponerse a este mal social, disponiendo como resultado inmediato de mayor número de individuos hábiles que le prestarán sus servicios. (1862: 12)*

## 9.- Epílogo

Como se sabe, la historia social de la Educación Física en España demuestra que los distintos grupos de la clase dirigente necesitaron todavía varias décadas para convencerse de que el empeño de implantación de la ejercitación gimnástica de las poblaciones podía resultar(les) beneficiosa.