

# LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA OBRA DE BADEN POWELL (1875-1941)

## *Physical education in Baden Powell work (1875-1941)*

José Antonio CIEZA GARCÍA  
*Universidad de Salamanca*

Fecha de aceptación de originales: Enero de 2002  
Biblid. [0212-0267 (2001) 20; 283-306]

RESUMEN: Baden Powell (1875-1941) puede ser considerado como el creador e impulsor de un movimiento educativo de ocio y tiempo libre, el Escultismo, ampliamente difundido y extendido desde comienzos del siglo XX hasta nuestros días. Los principios y planteamientos metodológicos de su proyecto educativo conforman un corpus integrado con aspiraciones de formación integral de la persona (personal, social y trascendental) y que encuentra en el juego y la naturaleza dos de sus medios educativos privilegiados.

La educación física debe entenderse y comprenderse así como parte integrada de una educación integral. Baden Powell propone una educación física que busca la «salud física» a través del desarrollo de dos ámbitos estrechamente relacionados: Fuerza, resistencia y vigor y Hábitos saludables. Todo ello en una apuesta por métodos predominantemente naturales y la apelación a la responsabilidad personal y el pequeño esfuerzo continuado de cada individuo. Baden Powell se sitúa así frente a las viejas escuelas gimnásticas decimonónicas y al lado las nuevas tendencias que despuntaban con el siglo, a lo que también acompañó sin duda una mutación de las ideas educativas.

PALABRAS CLAVE: Escultismo, movimiento scout, Baden Powell, educación física, método natural, autoeducación.

ABSTRACT: Baden Powell (1875-1941) can be considered as the creator and driving force of an educational movement for leisure and spare time, Scouting, which became greatly widespread from the beginning of the twentieth century until our times. The beginnings and the methodological approaches of his educational project form a corpus made up of aspirations for the complete forming of the person (personal, social, civic and transcendental) and which finds two of its privileged educational means in games and Nature.

Physical education should thus be understood as a component of an integral education. Baden Powell proposed a physical education that sought «physical health»

through the development of two closely related areas: strength, resistance and vigour, and healthy habits. All of this was staked on predominantly natural methods and an appeal to personal responsibility and the small continuing effort of each individual. Baden-Powell thus took up a position opposed to the old nineteenth century gymnastic schools and on the side of the new trends that were dawning with the twentieth century, which was undoubtedly accompanied by a change in educational ideas.

KEY WORDS: Scouting, scout movement, Baden Powell, physical education, natural method, self-education.

## Introducción

**B**ADEN POWELL (1857-1941) puede ser considerado como el creador e impulsor de uno de los movimientos educativos de ocio y tiempo libre más extendidos entre los niños y jóvenes de los cinco continentes a lo largo de todo el siglo XX y con una continuación indiscutible durante el presente siglo<sup>1</sup>.

La publicación en 1908 de su libro *Scouting for boys* (*Escultismo para muchachos*) supuso el despegue de lo que a partir de entonces se denominó como «Escultismo» y que se presenta como un *proyecto educativo* que aspira a convertirse en forjador de «personalidad» y en una auténtica «escuela de ciudadanía»<sup>2</sup>.

Este proyecto está fundamentado básicamente en cuatro *principios educativos*: 1) equilibrada fe y confianza en la naturaleza, energía e innata buena voluntad del muchacho; 2) convicción de que para impedir que el muchacho haga mal, debe dirigirse hacia un bien real (educación positiva); 3) reconocer que el niño es actor de su propia educación y desarrollo (responsabilidad y autoeducación); y 4) partir de las necesidades, exigencias y características de cada persona y su momento evolutivo, así como de las peculiaridades de su marco y contexto vital.

El Escultismo ofrece también una *propuesta metodológica* basada por una parte, en una *educación activa*, donde el juego y la naturaleza constituirán respectivamente un medio y un espacio fundamentales; y por otra, en una *educación integral*, que pivotará en torno a cuatro objetivos formativos que preparan para la vida: 1) la educación del carácter, cultivando determinadas cualidades cívicas y morales; 2) la educación física, por medio del vigor y los hábitos saludables; 3) el desarrollo de las artes manuales y destrezas gracias a la capacitación técnica, manual e intelectual (deducción, inventiva, ingenio...); y 4) el estímulo del espíritu de cooperación y servicio al prójimo, a la patria y a Dios<sup>3</sup>. Cuatro dimensiones que no deben considerarse como aisladas dentro del proyecto educativo escultista, sino que aparecen estrechamente interrelacionadas e integradas, y con una

<sup>1</sup> Una biografía de Baden Powell puede encontrarse en MAUDIT, J.: *Baden Powell*, Madrid, Santillana, 1968; CANOVAS, L.: *Baden Powell*, Barcelona, Ediciones Don Bosco, 1974.

<sup>2</sup> BERTOLINI, P.: *Educación y Escultismo*, Barcelona, E.L.E., 1964. CIEZA GARCÍA, J. A.: *El Escultismo. Movimiento educativo para el tiempo libre*, Salamanca, ICE de la Universidad de Salamanca, 1984.

<sup>3</sup> BADEN POWELL, R.: *Aids to Scoutmastership* (1919), *Guía para el Jefe de Tropa*, San José de Costa Rica, Editorial Scout Interamericana, 1991, 5.ª edición, p. 17.

definitiva proyección hacia el desarrollo personal, social y trascendental de cada individuo<sup>4</sup>.

El fondo de este proyecto educativo

habría que estudiarlo utilizando como claves interpretativas a Comenio, a Locke, a Hume, a Rousseau y a Benthan, los métodos de enseñanza mutua, la educación física de Spencer, el liberalismo político y social, el cristianismo y la masonería; las reformas escolares de T. Arnold, el movimiento de escuelas al aire libre, las repúblicas escolares, las organizaciones juveniles ya existentes y, muy en concreto, la Escuela Nueva. No porque el escultismo fuera resultado de una teoría pedagógica cuidadosamente elaborada, sino porque desde todos estos enfoques, y a posteriori, los pedagogos podemos buscar explicación a algo que, pragmáticamente y sin teoría previa, funcionó, habiéndose gestado a partir de la peripecia personal de su fundador, hombre intuitivo y de acción, cuyo espíritu joven lo dotaba de una extraordinaria capacidad de comunicación con los jóvenes, a quienes descubría, en su Inglaterra natal, moral y físicamente decrepitos<sup>5</sup>.

Baden Powell se muestra deudor de todos los movimientos e ideas de su época; acepta cualquier método que se adapte a las exigencias fundamentales de su pedagogía. Sin embargo, su Escultismo es algo más que la mera síntesis de teorías y prácticas encontradas por aquí y por allí. Hay un intento evidente de modificación y reformulación en un *corpus* de pensamiento educativo nuevo, creativo y ciertamente original.

Si inicialmente el Escultismo estuvo diseñado para los chicos, muy pronto, en concreto a partir de 1909, las jóvenes fueron incorporándose al Movimiento. Baden Powell no tuvo más remedio que admitir que

según marchan las cosas se hace indispensable el adiestramiento para ambos sexos, y se imparte por medio de actividades de los scouts y de las guías. Los principios son los mismos, tanto para los varones como para las niñas; la única diferencia estriba en cuestión de detalles<sup>6</sup>.

### El objetivo de la formación de las guías

es proporcionar a nuestras niñas, cualquiera que sean sus circunstancias, una serie de actividades saludables y amenas que, junto con hacerlas disfrutar, les proporcionen un curso de educación fuera del colegio en cuatro aspectos particulares: carácter e inteligencia, habilidad y destreza manual, salud física e higiene y servicio hacia los demás y compañerismo.

<sup>4</sup> «El propósito de la instrucción o adiestramiento de scouts es mejorar la calidad del ciudadano futuro, particularmente en lo que se refiere al carácter y a la salud; sustituir el Yo por Rendir Servicios; hacer de los mozalbetes individuos eficientes, moral y materialmente, con el objeto de que esa eficiencia pueda ser aprovechada en servicios al prójimo» (BADEN POWELL, R.: *Guía para el Jefe de Tropa*, op. cit., p. 15).

<sup>5</sup> MARTÍNEZ NAVARRO, A.: «El Escultismo en el marco de la educación física: su implantación en España», en RUIZ BERRIO, J. (ed.): *La educación en la España contemporánea. Cuestiones históricas*, Madrid, Sociedad Española de Pedagogía, 1985, pp. 151-163, aquí p. 152.

<sup>6</sup> BADEN POWELL, R.: *Guía para el Jefe de Tropa*, op. cit., p. v. Prólogo.

## Y esto es así porque

si una muchacha va a ser igualmente eficiente que su hermano para trabajar en el mundo, deben dársele las mismas oportunidades que a él; las mismas oportunidades para adquirir carácter y habilidades, disciplina y salud corporal e iguales oportunidades para hacer uso de ellas cuando las haya obtenido<sup>7</sup>.

## El término «guías»

se propuso para dar una idea de romance y de aventura, mientras indicaba al mismo tiempo, sus futuras responsabilidades para dirigir a su comunidad de hombres y educar a sus niños en la dirección correcta<sup>8</sup>.

## 1. Principios de educación física

El siglo XIX había supuesto en el mundo occidental el descubrimiento del cuerpo y de sus exigencias biológicas, y por tanto el despertar de un creciente interés por la educación física. Aparte de asistir a la institucionalización de este tipo de educación, con su inclusión en los programas escolares de los países avanzados, este siglo coincide, además, con el establecimiento de los primeros y más importantes «sistemas de educación física», no siempre exentos de oposición y conflicto<sup>9</sup>: 1) El *Turnen* y su gimnasia militar, nacionalista y agresiva (Jahn y Eiselen); 2) la educación física: la gimnasia como formación del cuerpo y preparación para la vida, no siempre desligada de cierto utilitarismo moral y cívico (Amorós, Clías y Spieß), y la gimnasia dirigida hacia la totalidad corporal (Ling); 3) la gimnasia funcional y científica (Demeny); y 4) la revalorización educativa de los juegos en Gran Bretaña, debida en su mayor parte a la obra de Th. Arnold. Coincide, asimismo, con la creación de las sociedades gimnásticas y con la aparición de concursos deportivos y competiciones regulares, que denotan aún más el grado de sensibilización social y el interés que la educación física despierta<sup>10</sup>.

El siglo XX se inició con el mantenimiento, oposición y también la superposición de esos sistemas de educación física nacidos en el siglo XIX. Simultáneamente

<sup>7</sup> BADEN POWELL, R.: *Girl Guiding* (1917), London, Pearson, 1966 (reimpresión de la edición de 1938), «Explicación» y p. 164.

<sup>8</sup> BADEN POWELL, R.: *Lessons from the Varsity of Life* (1913), London, Pearson, 1933, p. 303.

<sup>9</sup> Aunque no se ponía en duda la necesidad de una educación física, los desacuerdos se centraron sin embargo en la fundamentación doctrinal y filosófica, incluso teológica, de esta educación (seguir la naturaleza o dirigirla, servir a un cuerpo rebelde u otorgarle su plena virtualidad al acrecentar sus capacidades), inseparablemente ligada a las diversas concepciones sobre el *status* y papel asignado al «cuerpo» en la realidad personal: monismo o dualismo (GERVILLA CASTILLO, E.: *Valores del Cuerpo Educando. Antropología del cuerpo y educación*, Barcelona, Herder, 2000, pp. 19-133).

Se empezó a fraguar así un enfrentamiento entre métodos, entendiéndose por «método» un sistema de educación física en su totalidad, en el que se incluían: una especificación de objetivos; una determinación de principios, base de los ejercicios; el conjunto de ejercicios básicos aceptados; y precisiones referentes a la puesta en práctica de tales ejercicios. Los antagonismos entre las distintas doctrinas de educación física se verán reforzados durante este siglo por otra lucha, no menos virulenta, entre la educación física y el deporte (ULMANN, J.: *De la gymnastique aux sports modernes. Histoire des doctrines de l'éducation physique*, Paris, Vrin, 1989, pp. 275-276, 397-404).

<sup>10</sup> *Ibid.*, pp. 275-345.

vieron la luz otros nuevos como el llamado «método natural» de Hebert o la «gimnasia de la expresión» de Bode, junto a los inicios de corrientes menores como el «culturismo» (Triat, Desbonnet, Ruffier, Pagès, Madeuf) o el «naturismo» (Carton). Prácticamente hasta mediados de siglo, la impresión fue más bien de coexistencia no siempre pacífica, de conflicto de métodos, sistemas, escuelas y doctrinas, donde cada uno criticaba al otro y reclamaba para sí el carácter irremplazable de su método dentro de la educación física.

Esta críticas y oposiciones, que incluso se extendieron a los partidarios de una misma escuela, fueron no obstante fecundas en la medida en que pusieron de manifiesto las insuficiencias de unos y otros sistemas. Interesante fue sin duda la evolución propiamente dicha de los diferentes sistemas gimnásticos, en un intento de asumir y tener en cuenta las críticas que se les hacían. Introdujeron cambios y evolucionaron, y esta evolución les hizo perder su rigidez y aproximarse tanto a nivel teórico como práctico, llegándose incluso, no sin evidentes dificultades, a buscar soluciones eclécticas y de síntesis (Goulhofer, Streicher, Westergren, Diem)<sup>11</sup>.

Baden Powell, cuyas intenciones desbordan el campo de un sistema de gimnasia o de una teoría del deporte, no participó de esta llamada «guerra de métodos», lo que no significa por otra parte que mantuviera una postura de impermeabilización a ultranza. Todo lo contrario, su pensamiento manifiesta una clara y permanente receptividad hacia todo lo que se estaba escribiendo y haciendo en ese momento sobre educación física y educación en general. Así lo deja evidenciar, no sin una reelaboración personal y genuina, en su planteamiento de «educación física», cuyos principios vamos a analizar a continuación:

1) La educación física forma parte de una *educación integral* y está *integrada*:

Esto significa que la educación física constituye un factor muy importante y decisivo para el desarrollo *integral* de cada persona, pero también que es imposible entenderla en el pensamiento de Baden Powell sin comprenderla estrecha e indisolublemente relacionada e *integrada* con los otros pilares básicos del desarrollo personal en la pedagogía scout: la educación moral, la educación sensorial e intelectual, la destreza manual y técnica y la educación cívica y el sentido de responsabilidad. Esta imbricación entre la educación física y la educación en su conjunto constituye uno de los rasgos esenciales del Escultismo.

Baden Powell se impregna de una especie de «utilitarismo latente», muy propio de los sistemas de educación física decimonónicos y que encuentra su raíz en el utilitarismo moral de Bentham y Stuart Mill: la educación física como formación del cuerpo y preparación personal para afrontar la vida y la existencia, pero también como preparación tanto para el cumplimiento de un deber moral-religioso y cívico (Dios, nación, familia) como para un servicio permanente a los demás. Todo ello siempre al margen de cualquier intención nacionalista o militarista que pueda encontrarse en una inexacta asimilación con el *Turnen* de Jahn. Veamos algunos ejemplos de lo que queremos decir, en palabras del propio Baden Powell:

<sup>11</sup> A partir sobre todo de mediados de siglo, las ciencias humanas (psicología, sociología...) cristalizarán el desarrollo de una nueva fundamentación científica de la realidad corporal en los seres humanos (esquema corporal, cuerpo vivido, imagen del cuerpo, cuerpo simbólico...), con lo que se produce un cambio significativo en la orientación de la educación física a partir de estos años: Le Boulch, Parlebas, Rouyer... (*ibid.*, pp. 347-396).

Los miles de horas y los millones de libras que se pierden anualmente en huelgas y paros, son nada en comparación con los millones de libras y horas que se pierden por ineficacia física remediable si se ataja oportunamente<sup>12</sup>.

La felicidad depende mucho de la salud, aun cuando también depende de saber que está uno tratando de ayudar al bienestar de la nación, tanto como al de uno mismo. No tiene objeto contraer matrimonio y en algunos casos es un verdadero crimen el hacerlo, si no es uno apto, sano y capaz de engendrar hijos sanos. Parte de vuestra responsabilidad como padres será enseñar a vuestro hijos a crecer sanos<sup>13</sup>.

Despiértese en el niño la idea de que se le ha dado un cuerpo constituido maravillosamente para que lo desarrolle como templo y obra exclusiva de Dios; y que ese cuerpo está materialmente capacitado para efectuar buenas obras y acciones, si se le guía por el recto sentido del deber y la caballerosidad, es decir, con una alta finalidad moral<sup>14</sup>.

La educación es a la vez intelectual, moral y física. Puede que que no se valore tanto a la educación física como cuando pierde su autonomía y se la disuelve en una educación global, de la que termina por no ser sino su aspecto. Baden Powell

superó el estadio en el que tantas doctrinas proclamaron su intención de no valorar la educación física por debajo de las otras formas de educación: intelectual y moral... ideó un esquema educativo tan unificado, que a duras penas reservó un dominio autónomo a la educación física. Ni educación moral e intelectual sin educación física, ni educación física sin educación moral e intelectual. La educación prepara simultáneamente a los niños para ser vigorosos, para ir por delante y para la asunción de las causas nobles. Jamás se había otorgado tanto a la educación física<sup>15</sup>.

El pensamiento de Baden Powell se encuentra en este sentido muy próximo a la concepción lockiana: el valor dado a la educación física, su importancia como medio para enfrentarse a las situaciones difíciles e imprevistas, un empirismo de métodos combinado con una profunda creencia en la dimensión moral, en fin, la aspiración a un ideal de hombre: el «gentleman» para uno y el «caballero» para otro. Pero Baden Powell va todavía más allá, concediendo mayor importancia, si cabe, a la integración de lo físico, lo intelectual y lo moral, y al mismo tiempo acomodando las ideas de Locke a las nuevos tiempos y condiciones históricas: un ideal de «caballero» al alcance de todos los niños, una educación colectiva vinculada al medio natural y la realidad social<sup>16</sup>.

2) Es una *educación preferentemente natural*, que no descarta los *ejercicios gimnásticos*, que apuesta por la *revalorización educativa* del deporte y que encuentra en los *hábitos higiénicos y saludables* su mejor complemento.

<sup>12</sup> BADEN POWELL, R.: *The Wolf Cub's Handbook* (1916), *Manual de Lobatos*, Méjico, Edt. Innovación, 1977, p. 266.

<sup>13</sup> BADEN POWELL, R.: *Rovering to Success* (1922), *Roverismo hacia el Éxito*, San José de Costa Rica, Editorial Scout Interamericana, 1990, 6.ª edición, p. 127.

<sup>14</sup> BADEN POWELL, R.: *Guía para el Jefe de Tropa*, *op. cit.*, p. 39.

<sup>15</sup> ULMANN, J.: *op. cit.*, pp. 356-357.

<sup>16</sup> *Ibid.*, p. 356.

## El Escultismo en realidad

no propone ningún nuevo método de educación física, sino que utiliza todo cuanto de bueno se ha hecho en dicho campo, esforzándose por incluirlo en su complejo mundo educativo e insistiendo sobre la necesidad de que la meta de su acción sea el desarrollo armónico de todo el cuerpo humano y no sólo de un aspecto<sup>17</sup>.

Pero, tal y como ya señalamos para el método scout en general, aunque en Baden Powell es necesario reconocer ciertas deudas con sus contemporáneos, sus planteamientos sobre la «educación física» son, como ya también señalábamos más arriba, algo más que una síntesis de teorías y métodos: es una auténtica reformulación y reconceptualización capaz de otorgarle novedad y originalidad.

Dicho lo anterior, podríamos comprobar cómo sus planteamientos metódicos de educación física se encuentran básicamente pivotando sobre tres marcos de referencia e influencia:

a) Los juegos, las excursiones y la vida al aire libre habían sido utilizadas ya por algunas de las antiguas escuelas de gimnasia (en el *Turnen* de Jahn fue especialmente importante), por algunas organizaciones juveniles existentes (los Wandervögel alemanes, por ejemplo) e incluso consituían prácticas habituales en marcos escolares muy vinculados al movimiento de las Escuelas Nuevas (Colonias Escolares, Escuelas del Bosque, Escuelas del Mar, Escuelas al Aire Libre...), todo ello sin duda muy influenciado tanto por las aspiraciones para superar las aún deficientes condiciones de calidad de vida, salud pública e higiene en la sociedad europea de entresiglos, como por una amplia tradición de viajes, excursiones y caravanas escolares que venía desarrollándose durante todo el siglo XIX bajo el influjo de los planteamientos del naturalismo en educación, la aplicación de los nuevos principios pedagógicos y la aspiración a una educación integral de niños y jóvenes<sup>18</sup>.

Baden Powell conocía muy bien todas estas experiencias de «vuelta a la naturaleza», lo que unido a una trayectoria personal muy vinculada al desenvolvimiento en el medio natural, contribuyeron ciertamente, por un lado, a destacar el valor educativo de la naturaleza, y por otro, a apostar de manera firme a nivel práctico por el llamado *método natural* de Hébert, para quien la naturaleza, y su actividad en ella proporciona la salud y el desarrollo físico necesario: bastará con interrogar y observar a los seres humanos que habitan más próximamente a la naturaleza, los pueblos pimitivos, acerca de las exigencias naturales, para obtener el método de educación física de «gestos naturales» (marcha, carrera, salto equilibrio, escalada, natación...)<sup>19</sup>. Ahora bien, y frente a todo lo anterior, es necesario reconocer que en el Escultismo

<sup>17</sup> BERTOLINI, P.: *op. cit.*, p. 122.

<sup>18</sup> Un interesante estado de la cuestión a este respecto puede encontrarse en PEREYRA, M.: «Educación, salud y filantropía: el origen de las colonias escolares de vacaciones en España», *Historia de la Educación. Revista Interuniversitaria*, n.º 1 (1982) pp. 145-168. CHOLVY, G. (dir.): *Mouvements de jeunesse chrétiens et juifs: sociabilité juvénile dans un cadre européen, 1799-1968*, París, Éd. Du Cerf, 1985.

<sup>19</sup> G. HÉBERT, inspirado en los planteamientos funcionalistas y científicos de Dewey (1850-1917), fue el creador del llamado «método natural», un método de cultura física que sin duda tuvo una influencia decisiva en el pensamiento de Baden Powell y de manera general, durante todo el primer tercio del siglo XX. Sus obras *Le Code de la Force* y *Le deport contre l'éducation physique* fueron publicadas en 1910 y 1925 respectivamente. Una exposición completa de sus planteamientos podemos encontrarla en su libro *L'éducation physique ou l'entraînement complet par la Méthode Naturelle*, París, Librairie Vuibert, 1943, II.ª edición.

la diversidad de actividades físicas en la naturaleza y al aire libre es mayor, su fantasía más acentuada, su contextualización no escolar, su carácter educativo mucho más remarcado y menos romántico o estrictamente higiénico-terapéutico.

b) La pedagogía scout selecciona también ejercicios muy simples de la *gimnasia*, pero sus objetivos son muy diferentes a los de ésta, ya que en ningún momento se aspira a una mera preparación corporal o una especialización física a ultranza.

Baden Powell aparece aquí no obstante muy apegado a la imagen mecanizada que sobre el funcionamiento del cuerpo predominaba en esos momentos, y que es asumida por la mayoría de los métodos de educación física de la época, aunque ciertamente tuvo ya su nacimiento en el siglo XIX, muy influenciada por una poderosa tradición bio-médica e higienista: el cuerpo es un conjunto de órganos (a base de huesos y músculos, sostenido por un esqueleto que se define como una distribución de palancas movidas por las contracciones voluntarias de los músculos motores), funciones y necesidades. Hacer ejercicios significa «desentumecerse», «limpiar los pulmones y la sangre» o «expansionarse», en definitiva «higiene corporal».

Coincide, pues, también con sus coetáneos de principios del siglo XX (biólogos, higienistas, médicos, pedagogos, psicólogos) en ese interés por la *higiene corporal* y los *hábitos saludables* en general. No hay que olvidar que, tal como señalábamos más arriba, la sociedad inglesa de estos momentos está marcada todavía por unos bajos índices de calidad de vida y salubridad pública. Esta situación se agravaba aún más en las escuelas, donde el hacinamiento y las pésimas condiciones higiénicas de los locales favorecían la predisposición y propagación de enfermedades. Señalemos, por último, el interés que desde las nuevas ideas educativas se despertó por los estudios sobre fatiga escolar, ergonomía, relaciones entre nutrición, trabajo intelectual y descanso, antropometría, desarrollo, etc. Se descubre, en definitiva, que el cuerpo tiene unas normas de funcionamiento, una mecánica biológica que no se puede violentar y que afecta de manera decisiva a las funciones de la mente y el espíritu<sup>20</sup>.

d) Comparte también, e incluso completa, los planteamientos desarrollados por Thomas Arnold y que supusieron no la invención de un nuevo método de educación física, sino una novedosa orientación para el *deporte* y *los juegos de competición* como auténticos medios para la formación de la personalidad y el carácter de niños y jóvenes. Esta, digamos, «revalorización educativa del deporte» supone un claro alejamiento de las «perversiones» (dinero, apuestas, violencia, obsesión por la marca y los récords...) en que, a juicio del propio Arnold, estaban cayendo en la Inglaterra de principios del siglo XIX todo tipo de prácticas deportivas: carreras de caballos, carreras profesionales, regatas, boxeo, golf, cricket, fútbol, atletismo...<sup>21</sup>.

3) Es una *educación de actitudes, hábitos y conocimientos*: La educación física pretende implicar y responsabilizar al propio individuo, sea niño o niña, en su propio desarrollo y salud. Todo scout debe interesarse por su educación física, asumir una actitud favorable. La iniciativa, el empeño y el esfuerzo personal valen más que cualquier otro procedimiento. No es una educación basada en la vigilancia

<sup>20</sup> BROYER, G.: «Expansión de la "Biopedagogía"», en AVANZINI, G.: *La pedagogía en el siglo XX*, Madrid, Narcea, 1977, pp. 85-106, aquí pp. 87-91. ESCOLANO BENITO, A.: «Aproximación histórico-pedagógica a la concepción de la infancia», *Studia Paedagogica*, n.º 6 (1980) 5-16, aquí pp. 12-14.

<sup>21</sup> ULMANN, J.: *op. cit.*, pp. 326-329.

continua o en la instrucción permanente sobre lo que es debido, sino solamente un hacer sentir amor y respeto por el propio cuerpo y por la propia salud.

Baden Powell modifica considerablemente la noción de *self-government*, ya que no se trata de que el niño o el joven se controlen de manera espontánea, sino precisamente de hacer enraizar en el yo un sentido profundo de la responsabilidad. El individuo debe educarse a sí mismo, se busca menos el *self-government* y más la *autoeducación*. En este sentido, Baden Powell se muestra una vez más deudor con todo el movimiento paidológico y de la Escuela Nueva, a la que él sin duda realizó también una nada despreciable contribución<sup>22</sup>.

Pero si la salud física depende de uno mismo, entonces habrá que conseguirla y mantenerla a través de un pequeño esfuerzo continuado y diario, un hábito. Ello supone ciertamente una fuente de confianza y esperanza, ya que que cualquier persona, por muy pequeña o débil que sea, puede llegar a crecer y convertirse en un individuo fuerte, grande y robusto<sup>23</sup>.

Esto no impide la necesidad de adquirir también unos conocimientos mínimos (a través del consejo, instrucción o el ejemplo de los educadores) sobre aquellos temas de salud, ejercitación e higiene personal indispensables para poder asumir personalmente y de manera eficaz la propia educación física: qué y cómo ejercitarse, explicaciones anatómicas e higiénicas, etc.:

En materia de atletismo no os contentéis con dejarlos caminar sin ruta, haciendo las cosas como se les ocurra; ayudadlos con vuestros consejos y si no sois obesos, con vuestro ejemplo también. Enseñadles a correr, a saltar, a lanzar la pelota, a dar volteretas, a coger la pelota, etc.<sup>24</sup>.

De manera similar el niño puede estudiar su propia anatomía: el esqueleto, los músculos, nervios y tendones; la circulación de la sangre, la respiración, el cerebro, centro regulador de las acciones; todo ello repetido hasta en su más mínimo detalle en millones de seres y sin embargo diferente en todos, como las facciones y huellas digitales<sup>25</sup>.

## 2. Un «método» de educación física

De acuerdo a los tres principios señalados, Baden Powell propone un «método» de educación física que tiene como objetivo primordial el desarrollo de la *salud* y que quedaría concretado en dos ámbitos fundamentales y estrechamente vinculados: *Fuerza, resistencia y vigor* y *Hábitos saludables*.

### 2.1. *Fuerza, resistencia y vigor*

Cualquier persona debe hacerse fuerte y resistente desde la infancia. La resistencia es una mezcla de ánimo, paciencia y fuerza. Además de ser una cualidad fundamental para el desarrollo físico de las personas, constituye en sí misma un

<sup>22</sup> ABBAGNANO, N. y VISALBERGHI, A.: *Historia de la Pedagogía*, México, FCE, 1978, p. 657.

<sup>23</sup> BADEN POWELL, R.: *Girl Guiding*, op. cit., pp. 32, 119.

<sup>24</sup> BADEN POWELL, R.: *Manual de Lobatos*, op. cit., p. 272.

<sup>25</sup> BADEN POWELL, R.: *Guía para el Jefe de Tropa*, op. cit., p. 39.

valor fundamental para la vida. Se consigue básicamente gracias al *ejercicio físico* y la práctica de los *deportes*.

### Ejercicio físico

El ejercicio es absolutamente esencial para la salud, tanto en la fase de crecimiento como cuando se ha llegado a un desarrollo completo. A través de los ejercicios físicos crecemos y nos hacemos fuertes porque consiguen liberar al cuerpo de toxinas, que la sangre circule bien y se conserve limpia y pura y que el corazón trabaje con regularidad. Todo ello tiene también evidentes repercusiones en la salud de la mente<sup>26</sup>.

Baden Powell considera que lo más valioso para la salud y el desarrollo corporal son esa clase de ejercicios que pueden hacerse de una manera más natural y no tan reglada gimnásticamente, aprovechando espacios y recursos de la vida cotidiana o de la vida al aire libre. No se trata de métodos artificiales o anormales (gimnasia sueca, adiestramiento militar, musculación de gimnasio... todo esto forma parte de lo que se ha dado en llamar *entrenamiento físico*) sino más bien de ejercitarse y adquirir hábitos saludables en contacto, siempre que sea posible, con el aire libre, los espacios abiertos y la naturaleza, y a través precisamente de la actividad, el movimiento y el desenvolvimiento de vida y aventura en estos medios sin una intención expresa de hacer gimnasia.

En esto consiste la auténtica educación física: respirar aire puro, explorar, ascensiones de toda clase (de escaleras, cuerdas...), trepar (árboles, mástiles o rocas), prácticas con la pelota, correr, caminar (a pie o en bicicleta), nadar<sup>27</sup>, remar, saltar, brincar piedras, hacer el cojo, salto de rana, salto de cuerda, equilibrio sobre tablones, danzas regionales y bailes folklóricos, canciones coordinadas con la acción, rodar el aro, juegos de todo tipo, excursiones, actividades campamentales (construir puentes, acarrear leña, construir una mesa, excavar, ir a por agua...), o cualesquiera otros ejercicios que cada uno pueda inventarse. Algunos de estas actividades, sin ser peligrosas, deben poner a prueba el valor y la sangre fría del scout para que supere su miedo instintivo, ejercite su ánimo y adquiera confianza en sí mismo en la práctica de enfrentarse a lo peligroso<sup>28</sup>.

Con estas afirmaciones Baden Powell no niega en absoluto la necesidad y utilidad de ciertos ejercicios físicos metódicos. En efecto, cita toda una serie de «ejercicios gimnásticos», los explica e incluso en muchas ocasiones los ilustra gráficamente.

<sup>26</sup> «Como ya lo he dicho, la sangre es como el agua para la planta: nutre el cuerpo o la parte del cuerpo que ella recorre. Tendrá siempre que llegar a todas las partes de vuestro cuerpo; pero si vosotros la ayudáis a hacer esto, lo hará mejor... Por tanto, si vosotros queréis crecer en tamaño y fuerza, ejercitad todos los miembros de vuestro cuerpo, que bien lo podéis hacer» (BADEN POWELL, R.: *Manual de Lobatos*, op. cit., p. 114).

<sup>27</sup> «Entre todas las clases de adiestramiento físico, la natación se distingue por las ventajas que siguen: es una diversión agradable, y a los jóvenes les interesa mucho; estimula el hábito del aseo personal; desarrolla la determinación y el ánimo; crea y refuerza la confianza en uno mismo; ejercita el tórax y los órganos respiratorios; fortalece la musculatura de todo el cuerpo; y proporciona un recurso para salvar la vida de otras personas» (BADEN POWELL, R.: *Guía para el Jefe de Tropa*, op. cit., p. 49).

<sup>28</sup> BADEN POWELL, R.: *Girl Guiding*, op. cit., pp. 35, 148; *idem*: *Manual de Lobatos*, op. cit., pp. 114-120; *idem*: *Scouting for Boys* (1908), *Escultismo para Muchachos*, San José de Costa Rica, Editorial Scout Interamericana, 1991, II.ª edición, pp. 203-204, 209-210, 214; *idem*: *Guía para el Jefe de Tropa*, op. cit., p. 42.

Se trata de ejercicios que intentan desarrollar y reforzar las grandes funciones corporales (circulación, respiración, digestión, secreción), así como todas las partes y músculos del cuerpo (cabeza, cuello, pecho, estómago, tronco, parte inferior del cuerpo, parte posterior de las piernas, piernas, pies y dedos). Como ejemplos podíamos citar «el cono», «doblar el cuerpo», «tocarse los dedos de los piés», «flexión de rodillas», «torcerse»...<sup>29</sup>.

Es importante sin embargo que este tipo de ejercicios cumplan varios requisitos<sup>30</sup>:

- 1 No serán violentos, rigurosos o propios de la instrucción militar, el exhibicionismo, la competición física o la especialización y proeza extrema. Más bien deberán practicarse con naturalidad y moderación, de manera metódica y con espíritu activo, eso sí, diariamente, durante unos minutos, inmediatamente después de levantarse y todas las noches antes de acostarse (cada uno puede incluso construirse un gimnasio doméstico). Es muy conveniente que cada muchacho lleve una tarjeta con registro de medidas (altura, peso, tórax, abdomen, piernas...) y se haga controles cada tres meses, ya que así podrá establecer comparaciones consigo mismo (progreso personal), seleccionar los ejercicios que más le hagan falta y fijarse nuevas metas. El objeto de los ejercicios «no es crear músculos gigantescos o admirables ni desarrollar el cuerpo de manera artificial y efímera»<sup>31</sup>.
- 2 No deben hacerse como un mero pasatiempo o rutina monótona o como «mecánicos movimientos calisténicos», sino como algo que todo muchacho aprenda bien y practique luego, por sí mismo y de manera espontánea, en su casa y en su tiempo libre. Unos ejercicios hechos despacio, pero con ánimo y tesón para desarrollar bien la destreza y adquirir por sí mismo un grado más alto de perfección. Siempre comprendiendo y siendo consciente del beneficio que todo esto le reporta para la salud y el desarrollo físico. Este interés y responsabilidad personal podrá luego aprovecharse como cimiento para una instrucción valiosa en hábitos higiénicos y alimenticios.
- 3 En la medida de lo posible deberán realizarse al aire libre o cerca de una ventana abierta: el oxígeno produce fuerzas: «La mitad de los buenos resultados provenientes del ejercicio físico depende del aire puro, que puede inhalarse ventajosamente a través de la piel, así como por las fosas nasales, cuando hay la oportunidad adecuada». Además, el valor de estos ejercicios aumenta considerablemente «si se piensa en el objeto de cada movimiento

<sup>29</sup> BADEN POWELL, R.: *Manual de Lobatos*, op. cit., pp. 176-179; *idem*: *Escultismo para Muchachos*, op. cit., pp. 205-209.

<sup>30</sup> BADEN POWELL, R.: *Escultismo para Muchachos*, op. cit., p. 204; *idem*: *Guía para el Jefe de Tropa*, op. cit., pp. 43-46, 54.

<sup>31</sup> «Agunos hombres hacen ejercicios físicos, a otros les gustan las paralelas y otras formas de ejercicios que desarrollan los músculos, los que practican hasta que éstos se convierten en grandes protuberancias y entonces se hacen fotografías, pero no consiguen nada práctico de esto» (BADEN POWELL, R.: *Roverismo hacia el Éxito*, op. cit., p. 135).

«Más aún, el ejercicio en esta forma pertenece a la categoría de la instrucción. Es algo que tiene todo el aspecto de lo compulsivo y rigurosamente doctrinario» (BADEN POWELL, R.: *Guía para el Jefe de Tropa*, op. cit., p. 44).

mientras se ejecuta, teniendo cuidado de aspirar el aire por la nariz y expirarlo por la boca». También es muy enriquecedor el mezclar algunas oraciones con los ejercicios.

- 4 No debe ser un adiestramiento que peque de demasiado benigno y suave: los ejercicios fortalecen el carácter y los scouts «tienen que prepararse para topar dificultades y peligros en la vida».
- 5 El instructor debe poseer «algún conocimiento de anatomía, y comprender el perjuicio que algunos movimientos pueden ocasionar al cuerpo en formación». Por eso debe procurarse de proponer unos ejercicios adaptados a la edad y graduados con inteligencia.

Por último, Baden Powell insiste en la importancia de mantener una *postura corporal derecha y no encorvada*, especialmente durante el crecimiento, porque así

*el corazón y los pulmones tienen campo suficiente para trabajar y los órganos interiores se conservan en posición adecuada para la digestión conveniente de los alimentos... La posición encorvada del cuerpo, por otra parte, comprime todos los demás órganos y evita que desempeñen sus funciones correctamente, por lo que un hombre que siempre está en esa posición generalmente es débil y con frecuencia enfermo.*

Los ejercicios, el caminar erguido y el acostumbrarse a sentarse derecho o a agacharse doblando siempre la cintura, son unos antídotos muy eficaces a este respecto<sup>32</sup>.

### Deportes y juegos de competición

Para Baden Powell uno de los grandes escollos del deporte de su tiempo es que se ha contaminado con el dinero y las apuestas, y es esta avidez de dinero lo que está matando el verdadero deporte. Muchos deportes como el fútbol han visto cómo les llega la profesionalización, y con ella, la especulación de los que quieren sacar dinero a su costa:

Compañías son las que ahora administran los terrenos donde se juega al fútbol, los compran y pagan a los jugadores, las que excitan el entusiasmo del público por medio de la prensa y las que en taquilla ganan magníficas entradas. *Pero más aún*, en vez de jugar, nuestros muchachos son ahora absorbidos por la multitud y convertidos en espectadores... y es así como las apuestas se convierten en el mejor atractivo del juego<sup>33</sup>.

El deporte se está convirtiendo en un auténtico juego de azar, sacador de dinero, que no hace bien a nadie excepto a los que conciertan las apuestas. La apuesta es como una enfermedad que está destruyendo el verdadero deporte. Apostar, aunque aparentemente pueda parecer divertido, sólo consigue generar avaricia y

<sup>32</sup> BADEN POWELL, R.: *Manual de Lobatos*, op. cit., p. 117; *idem*: *Escultismo para Muchachos*, op. cit., pp. 229-230.

<sup>33</sup> BADEN POWELL, R.: *Roverismo hacia el Éxito*, op. cit., pp. 38-39.

malgastar el tiempo y la felicidad de las personas<sup>34</sup>. Una gran parte de culpa en el desarrollo de esta malsana costumbre corresponde a la prensa y al poder de sus anuncios, que puede «llevar con gran facilidad a la gente a donde quieran», y no olvidemos que muchos periódicos «tienen que sucumbir a las cuotas que les son ofrecidas por los promotores»<sup>35</sup>.

Todos los deportes, individuales o de equipo, proporcionan un magnífico ejercicio, pero siempre que sean jugados. La gente «debe buscar el deporte —el verdadero deporte—, por el deporte mismo, por la diversión y la salud que entraña». El auténtico deporte es el que se practica por afición y no por obligación (el deporte aficionado), el que se juega activamente, el que genera una competición consigo mismo, el que le hace a uno trabajar y medir sus fuerzas, y que además cualquiera puede practicar por sí mismo o en compañía de otros. Éste es el auténtico valor educativo del deporte «y no el formar simplemente parte de los espectadores o que el juego lo practique alguno mediante una paga»<sup>36</sup>.

En vez de ocupar su tiempo como espectadores o de convertir en ídolos a esos deportistas que a menudo no dudan en someter su cuerpo a esfuerzos inhumanos y anormales, los jóvenes deben ejercitar el deporte que mejor se adapte a las condiciones y ambiente en que cada uno se encuentra, y si no es gravoso, mejor todavía. Baden Powell quiere que el Escultismo sea capaz de generar actitudes y comportamientos favorecedores de toda clase de prácticas deportivas y no de una única especialización deportiva<sup>37</sup>.

Junto a la práctica de los deportes, Baden Powell propone también toda una serie de juegos de competición, que además de mejorar la salud física fortalecen igualmente el carácter y proporcionan temple moral, ya que mediante su práctica «pueden inculcarse en los muchachos nociones de hombría, respeto a las reglas, disciplina, dominio de sí mismo, determinación, fortaleza de ánimo, don de mando y

<sup>34</sup> «Sé que existe una satisfacción en ganar ya sea por suerte o estudiando la forma, pero personalmente odio ver que lo que fue verdaderamente deporte se haya convertido en una empresa de hacer dinero para unos cuantos gananciosos que lo hacen a expensas de la juventud. A ésta, de manera sagaz, se le conduce al juego haciéndola creer que es muy deportista. Bajo este *camouflage* a muchos se les exprime conduciéndoles a la ruina. Como uno de aquellos que ha presenciado estos chanchullos, sólo deseo hacer una advertencia a los jóvenes, y es que se fijen para que no les hagan tontos» (*ibid.*, p. 41).

<sup>35</sup> *Ibid.*, pp. 43, 45.

<sup>36</sup> *Ibid.*, pp. 45-47.

<sup>37</sup> La escalada y el montañismo son un deporte que se adapta a todos por igual y que además no es costoso, se puede practicar en una montaña grande o en una cerca de casa: «No conozco ningún otro ejercicio físico mejor que éste, ya que no solamente adiestra y desarrolla todos los músculos del cuerpo, sino que estimula una vida saludable, la moderación en el comer, el beber y el fumar, y desarrolla los nervios, la resistencia y los recursos, siendo además muy saludable, muy divertido y una forma de recreo varonil... proporciona gran atracción, variedad sin límites y lo conserva a uno entretenido y feliz». Tiene también un efecto moral por la camaradería que supone y por «aprender a enfrentarse a las dificultades de la vida con igual espíritu y constancia, ensayando diferentes caminos, rodeando o pasando por encima de los obstáculos para llegar a la meta». Por último, el alma y la meditación (lo espiritual) se hacen presentes ante «la maravillosa inspiración que el panorama os brinda. Y así cuando regreséis de nuevo a la tierra, encontraréis que sois diferentes en cuerpo, en mente y en espíritu» (*ibid.*, pp. 48-50, 256). En cuanto al fútbol, «Vosotros y yo lo vemos como uno de los mejores juegos que hay en el mundo. Nada como este juego para proporcionar salud y fuerza, actividad y aplomo, disciplina y buen genio, pero sobre todo la gran lección que nos proporciona es la de jugar sin egoísmo, ya que el triunfo es del equipo y no de uno en lo personal» (*ibid.*, pp. 37-38).

desapasionamiento en el desarrollo del juego»<sup>38</sup>. Como ejemplos de esta clase de juegos Baden Powell señala los siguientes: «carrera de obstáculos», «competencia de marcha sobre tablones», «carrera de relevos», «pelea de gallos», «lucha de muñecas», «lanzar el bordón al aire», «seguir al guía», «la lucha», «maroma»...<sup>39</sup>. Si se aplican en sucesión «ofrecen un variado programa para desarrollar diferentes partes del cuerpo». No implican gastos porque «no requieren espacios de recreo bien cuidados, ni aparatos, etc.». Y al igual que en el caso de los deportes, y tal como ya señalaba también Arnold, es necesario reglamentarlos, codificarlos y arbitrarlos hasta donde sea posible para que todos puedan participar, practicar y alcanzar algún grado de perfección<sup>40</sup>.

El sentido de especialidad física no está totalmente ausente del pensamiento de Baden Powell. Quiere también ofrecer la oportunidad a quienes lo deseen de «especializarse» durante su vida scout en algún deporte o actividad física concreta que les atraiga. Para ello se reservan una serie de especialidades físico-deportivas o de cultura física, que en el caso por ejemplo de los más pequeños, los lobatos, se concretan en: «atleta», «nadador» y «jugador de equipo». Cada una de ellas no va a requerir excepcionales facultades físicas, pero sí van a exigir pasar una serie de pruebas técnicas y la superación de unas marcas adaptadas a la edad<sup>41</sup>:

- *Atleta*: carreras de velocidad, salto de altura, salto longitudinal, escalada, ponerse sobre la cabeza, dar vueltas de rueda, trepar por un árbol y lanzar una pelota.
- *Nadador*: flotar, natación, buceo, nadar sobre la espalda, sumergirse estilo pato, clavado desde la orilla, salto del trampolín.
- *Jugador de equipo*: fútbol, baloncesto, voleibol, beisbol y hockey.

Igual de importante para el desarrollo físico y la salud, y no digamos ya para la realización de ejercicios o la práctica de algún deporte o juego de competición, es el tema de la *respiración*. Es necesario acostumbrarse a la respiración profunda, siempre que se esté al aire libre, y ello para el buen «desarrollo de los pulmones y para llevar aire fresco (oxígeno) a la sangre». El canto es también una buena manera de «desarrollar, simultáneamente, la respiración adecuada, el corazón, pulmones, pecho y garganta». Igualmente será beneficioso el habituarse a respirar siempre por la nariz y no por la boca, y no sólo para no quedarse afónico o resoplando, sino también porque «se impide que muchos gérmenes de los que hay en el aire se introduzcan en los pulmones, la garganta o el estómago»<sup>42</sup>, además se

<sup>38</sup> BADEN POWELL, R.: *Guía para el Jefe de Tropa*, op. cit., p. 42.

<sup>39</sup> BADEN POWELL, R.: *Escultismo para Muchachos*, op. cit., pp. 214-215; *idem*: *Guía para el Jefe de Tropa*, op. cit., p. 42. Puede ampliarse este listado en BADEN POWELL, R.: *Scouting Games*, London, Pearson, 1936.

<sup>40</sup> BADEN POWELL, R.: *Guía para el Jefe de Tropa*, op. cit., pp. 42-43.

<sup>41</sup> BADEN POWELL, R.: *Manual de Lobatos*, op. cit., pp. 193-194, 246-264.

<sup>42</sup> «...vuestra garganta, en la parte de atrás de vuestra boca, es muy delicada y propensa a pescar resfríos o inflamaciones y si respiráis por la boca, el aire pega de golpe en ella y puede causarle un resfrío; si por el contrario, respiráis por la nariz, el aire se entibia al pasar por ella y llega a la garganta, como si dijéramos, por la parte trasera, ya muy calentito... Si respiráis con la boca abierta, muy probablemente dejaréis pasar algunos gérmenes por vuestra garganta hasta el estómago, donde pueden causar grandes daños. Si por el contrario respiráis por la nariz, ellos serán atrapados por la secreción que hay en vuestras fosas nasales, y volverán a ser arrojados cuando os sonéis» (*ibid.*, op. cit., pp. 120-121).

consigue «no tener sed (no se secará la garganta) si se está haciendo un trabajo duro o no roncar mientras se duerme»<sup>43</sup>.

Baden Powell, siguiendo aquí también los planteamientos de Arnold, considera que no basta con practicar deportes o intervenir en juegos de competición, hay que manifestar siempre —y ésta es la parte moral que completa su valor educativo— un «espíritu deportivo», un «fair-play». Esto significa que el scout debe aprender a<sup>44</sup>:

- No mostrar enojo o resentimiento ante un equipo o persona que os gane. Aplaudir y felicitar al ganador. He aquí la verdadera autodisciplina y generosidad<sup>45</sup>.
- Interés y esfuerzo.
- Juego limpio. Cumplir las reglas.
- Evitar protestas y riñas.
- Juicio imparcial y recto para apreciar las propias faltas
- Buen humor y sonreír a pesar de la derrota<sup>46</sup>.
- Jugar para el equipo y no para uno mismo: desinterés, espíritu de cuerpo, compañerismo, cooperación.
- Cumplir las órdenes del capitán del equipo, con disciplina, entusiasmo e inmediatamente.
- Vitorear al equipo contrario al finalizar la competición.
- No criticar las decisiones del juez de campo.
- Controlarse a sí mismo y manifestar valor espartano y estoicismo cuando se sufren heridas..

En definitiva, honor, comprensión mutua, respeto hacia el otro y lealtad en la relaciones. Todas ellas cualidades que servirán luego para desempeñar un papel como ciudadanos valiosos. El deporte se convierte así para Baden Powell no sólo en un juego sino en un auténtico estilo de vida<sup>47</sup>.

Todo este planteamiento de Baden Powell en relación a la ejercitación física y el deporte se aplica también a lo que él mismo denominó *Escultismo de extensión*, es decir a aquellos scouts discapacitados físicos y sensoriales que «adquieren salud,

<sup>43</sup> *Ibid.*, pp. 113-114, 121; *idem: Escultismo para Muchachos, op. cit.*, pp. 14, 205-206, 211.

<sup>44</sup> BADEN POWELL, R.: *Manual de Lobatos, op. cit.*, pp. 256-257, 260-262.

<sup>45</sup> «...es muy esencial que los muchachos derrotados en un juego nunca muestren resentimiento, y que se abstengan de acusar al adversario de injusticia en su proceder o en sus decisiones. No importa cuál sea su decepción en la derrota, deben manifestar con nobleza el reconocimiento de la superioridad del contrincante» (BADEN POWELL, R.: *Guía para el Jefe de Tropa, op. cit.*, p. 45).

<sup>46</sup> «Un deportista siempre controla su genio en las circunstancias más difíciles. Nuestros juegos son buenos para nosotros no solamente física, sino moralmente, pues si los jugáis limpio y con espíritu deportista os darán dominio sobre vosotros mismos. No os importe que las probabilidades están contra vosotros, y nunca os desaniméis hasta que haya acabado el juego... nunca digáis y ni siquiera penséis "El otro lado ganó, pero nosotros tenemos mejor equipo". Esto sucede algunas veces, pues ciertamente hay algo de suerte en los juegos, pero un deportista acepta sus pérdidas sin gruñir o preocuparse y cuando es derrotado está siempre dispuesto a dar crédito a su contrario» (BADEN POWELL, R.: *Manual de Lobatos, op. cit.*, p. 261).

<sup>47</sup> Ésta es para Ulmann la cuestión más importante en la obra de Arnold, que Baden Powell compartirá ampliamente y que posteriormente sería definitivamente desarrollada por Coubertin (1863-1937) al restaurar el mundo de los Juegos Olímpicos.

felicidad y aspiraciones por medio del Escultismo, de una manera en que jamás pudieron hacerlo antes». Es cierto que muchos de ellos no pueden pasar por algunas propuestas de desarrollo físico como las que hemos descrito anteriormente, pero para eso, y siempre que sea indispensable, «se les preparan pruebas especiales y se acompaña la labor con fuertes dosis de *atención y paciencia*». El Escultismo, en definitiva, «les ayuda, dándoles la oportunidad de pertenecer a una fraternidad mundial; proporcionándoles algo que hacer, o hacia lo cual pueden aspirar; presentándoles medios para demostrarse a sí mismos y probar a los demás que pueden hacer cosas que otras personas consideran difíciles»<sup>48</sup>.

## 2.2. Hábitos saludables

Éste es el segundo pilar básico de la educación física para Baden Powell:

Un scout que no sepa algo acerca del cuidado de sí mismo, nunca obtendrá éxito, mejor sería que se quedase en casa, ya no serviría para mucho... Por tanto, practicad conservaros sanos; después podréis enseñar a otros cómo pueden hacerlo también. En esta forma podréis hacer buenas acciones. También, si sabéis cuidaros, no tendréis necesidad de gastar en medicinas<sup>49</sup>.

### Higiene y aseo personal

Los hábitos de limpieza son fundamentales para la conservación de la salud y el bienestar físico, incluso aunque se sea pobre y no se disponga de mucho dinero Baden Powell lo concreta en los siguientes aspectos<sup>50</sup>:

- *Limpieza de la piel*: Hay que procurar siempre que la piel esté limpia y transpire. Para ello hay que tomar un baño diario, y si no, darse una buena frotación con una toalla mojada o seca. En cualquier caso, el baño es conveniente después de hacer ejercicio.
- *Pies limpios*: Son una de las partes del cuerpo que tienen más trabajo, por eso es conveniente lavárselos todos los días, y si transpiran mucho, «pueden hacer que la piel se reblandezca y se formen ampollas; es conveniente en ese caso quitarse de vez en cuando los zapatos y calcetines» para dejar que respiren, o bien «espolvorearlos con un poco de bórax, almidón y óxido de zinc mezclados en partes iguales», o bien «darse un poco de talco o grasa antes de ponerse los calcetines». Los pies pueden endurecerse hasta cierto punto «sumergiéndolos en alumbre y agua, o en agua con sal».

<sup>48</sup> BADEN POWELL, R.: *Guía para el Jefe de Tropa*, op. cit., p. 54.

<sup>49</sup> BADEN POWELL, R.: *Escultismo para Muchachos*, op. cit., p. 216.

<sup>50</sup> BADEN POWELL, R.: *Girl Guiding*, op. cit., p. 112; *idem*: *Manual de Lobatos*, op. cit., pp. 113, 122-125; *idem*: *Roverismo hacia el Éxito*, op. cit., pp. 130, 132; *idem*: *Escultismo para Muchachos*, op. cit., pp. 213, 217, 226-227, 229; *idem*, *Guía para el Jefe de Tropa*, op. cit., p. 50.

- *Ropa limpia*: Tanto la interior como la que se ve.
- *Evacuar diariamente*: Importante también es depurar el estómago de toda clase de impurezas, haciendo que el intestino sea activo y funcione diariamente mediante evacuaciones, así se conseguirá expulsar todo el sobrante de alimentos y la suciedad que haya en el cuerpo sin que la sangre se envenene: si hay dificultad, beber bastante agua pura antes y después del desayuno y un litro de agua caliente al acostarse, y además practicar los ejercicios de «torsión del cuerpo» o «sobar el abdomen».
- *Lavarse las manos*, antes de cada comida e inmediatamente después de cualquier acto que altere la pulcritud personal.
- *Limpiarse y cortarse las uñas*: Las uñas de las manos y de los pies deben «mantenerse limpias» y cortarse con tijeras «al menos una vez a la semana o cada diez días», entre otras cosas para evitar que en ellas «se acumulen los gérmenes». Las de los pies se cortan «a escuadra y a la orilla del dedo, no en forma curva»; las de las manos, «en curva, siguiendo la forma del dedo, para evitar que las esquinas se atoren y se rompan». El comerse las uñas «es sumamente perjudicial».
- *Lavarse los dientes*: Es conveniente mantener los dientes sanos y fuertes, ya que son imprescindibles para masticar los alimentos. Los gérmenes venenosos atacan mucho a los dientes, «se introducen en los intersticios y los perforan, trayendo como consecuencia ese dolor tremendo que se llama dolor de muelas; luego «las encías se enferman» y los dientes se pican y hay que sacarlos, «lo que trae por consecuencia que ya no se puedan masticar los alimentos con eficacia». Además los gérmenes pueden pasar al estómago, «proporcionando de continuo una pequeña dosis de veneno que gradualmente hace que las personas estén aburridas y deprimidas aunque no sepan la causa». Por eso se aconseja cepillar los dientes con «un buen cepillo y pasta o polvo dental, entre los dientes por encima y por detrás», y después enjuagarse bien. Y esto hay que hacerlo «todas las mañanas y todas las noches, y también, si es posible, después de cada comida».
- *No escupir*: No se debe escupir, porque si se tiene una enfermedad, los esputos pueden contener microbios que alguna persona sana puede aspirar y enfermarse.

### Cuidar los oídos y los ojos

Un scout *debe ser capaz de oír bien*. Los oídos son una parte del cuerpo muy delicada y «si sufren algún daño alguna vez, éste puede causar sordera incurable». No es aconsejable el limpiarlos «introduciendo en ellos las puntas de los pañuelos, horquillas y otras cosas por el estilo, ya que el tímpano es una membrana tensa muy sensible, que puede ser dañada con facilidad».

El tener una buena vista, poder ver a grandes distancias y reconocer el color de las cosas es propio de un buen scout, pero para eso, aparte de practicar, es necesario cuidar muy bien los ojos: «Evitad leer con poca luz y sentaos con la luz de lado cuando hagáis algún trabajo de día. Si os sentáis de frente a la luz, forzaréis vuestra vista... Los dolores de cabeza casi siempre provienen de forzar la vista»<sup>51</sup>.

### Los vestidos y el calzado

Los vestidos de un scout deben ser de lana ya que seca rápidamente en caso de mojarse; las de algodón, por el contrario, «tardan en secar y pueden ocasionar resfrios». Siempre que se mojen los vestidos, «aprovechad la primera oportunidad para quitároslos y ponerlos a secar, aun cuando no tengáis otros que ponerlos». Igualmente en tiempo de calor «no se debe permanecer con las ropas mojadas por el sudor, pues es peligroso».

Respecto al calzado, Baden Powell señala que los zapatos son mejores que las botas, incluso en las caminatas, ya que permiten que el pie se airee mejor. Tienen que adaptarse lo más posible «a la forma natural del pie, con la parte interior recta», pero en cualquier caso ni muy holgados ni muy apretados. Un buen calzado debe acompañarse de unos también buenos calcetines de lana, que permitan mantener seco el pie y evitar la aparición de ampollas<sup>52</sup>.

### No fumar ni beber alcohol

Baden Powell advierte seriamente de los peligros que para la salud de cualquier muchacho tiene el fumar y beber alcohol<sup>53</sup>.

El tabaco, sobre todo durante la época del crecimiento, es un peligro para la salud: es un «auténtico veneno que debilita el corazón», «produce flojera», «arruina la vista y el olfato» y además «supone gasto». Pero hay otra razón más para no fumar, aparte del bien personal, y «es que el fumar afecta a los demás».

El alcohol, por su parte, es responsable de muchas desgracias y no sólo de impedir perder peso: «arruinan moral y espiritualmente la vida» de una persona, su felicidad y la de su familia, «malgastan su tiempo, su dinero y su salud, incapacita para trabajar o para hacer cualquier tipo de ejercicio o deporte, echa a perder el genio, se anula el control de la voluntad y la energía, destruye en el individuo el respeto de sí mismo, su poder para pensar y su carácter, incapacita para servir a la comunidad», y a veces incluso «conduce al crimen y a la locura», acabando uno por convertirse «en un inútil y en un desecho de la sociedad, hasta la muerte». Y todo esto constituye «un peligro para la Nación y el Estado», que para ser fuerte y respetada, necesita que sus hombres sean hombres de carácter.

<sup>51</sup> BADEN POWELL, R.: *Escultismo para Muchachos*, op. cit., p. 212.

<sup>52</sup> BADEN POWELL, R.: *Manual de Lobatos*, op. cit., pp. 124-125, 172; *idem*: *Escultismo para Muchachos*, op. cit., pp. 124-125, 228-229.

<sup>53</sup> BADEN POWELL, R.: *Roverismo hacia el Éxito*, op. cit., pp. 74-87; *idem*: *Escultismo para Muchachos*, op. cit., pp. 218-219; *idem*: *Guía para el Jefe de Tropa*, op. cit., pp. 12, 53.

Previene asimismo sobre las causas principales por las que un muchacho empieza a fumar o a beber: el «dejarse llevar por la presión de los amigos y condescender con ellos», el querer «aparentar hombría o el olvidarse de las penas morales o materiales»<sup>54</sup>. El agua, el té y el café «son bebidas suficientemente buenas para aplacar la sed, o para reanimar en cualquier momento»; si hace calor «un refresco o un jugo de limón constituyen una magnífica ayuda».

En estos temas del tabaco y alcohol no se puede acudir a las prohibiciones, castigos o restricciones, ya que tal método «casi siempre les presenta una tentación fascinante de actuar en sentido contrario». Para Baden Powell lo apropiado es «sustituir estos defectos por algo que sea por lo menos igualmente entretenido, pero cuyos efectos sean buenos». Y, sobre todo,

aconsejarlos con tacto y positivamente contra los hábitos perjudiciales, o hablarles acerca de éstos calificándolos como necedades o ridiculeces despreciables; y es casi seguro que así se les pueda inducir a evitarlos... Es también conveniente establecer ciertas normas de buen tono, y crear una especie de opinión pública entre los muchachos, en un plano que indique la línea de conducta que deben seguir para aparecer cultos y caballeros ante la sociedad.

Lo importante es que el muchacho llegue a tener un «dominio de sí mismo, se autosugestione, se sobreponga al deseo y fortalezca su carácter»<sup>55</sup>.

### Alimentación sana y moderada

Muchas enfermedades «provienen de comer demasiado o de comer alimentos indebidos». Una nutrición adecuada, combinada con el aire puro y algunos ejercicios, constituyen la mejor receta para conservarse agil y activo y gozar de muy buena salud<sup>56</sup>.

<sup>54</sup> «Ningún muchacho principia a fumar porque le guste, sino, generalmente, por miedo a las burlas de sus compañeros o porque pensó que, haciéndolo, parecía muy hombre cuando lo único que logra es parecer un pobre tonto. Por esto, hacéos el ánimo de no fumar hasta no estar totalmente desarrollados y cumplido. Esto demostrará que sois más hombres que cualquiera de esos petimetres con un cigarrillo a medio fumar entre los labios. Los demás acabarán por respetaros y probablemente seguirán vuestro ejemplo, aunque en secreto» (BADEN POWELL, R.: *Escultismo para Muchachos*, op. cit., p. 218).

«Algunas veces es difícil evitar tomar bebidas fuertes cuando se está con los amigos y es uno invitado, pero, en general, les gusta uno más si no acepta, ya que entonces no tienen que pagar. Pero si insisten podéis tomar algo inofensivo... Recordad que la bebida jamás curó una sola pena, lo único que hace es aumentarlas más y más mientras más se bebe. Por un tiempo hace que el hombre se olvide de cuál es exactamente su pena, pero también le hace olvidar todo lo demás... Algunos hombres beben porque les agrada sentirse medio estúpidos, pero son verdaderos tontos, porque una vez que se han dado a la bebida, nadie los querrá emplear, andarán sin trabajo, y fácilmente enfermarán. No hay nada varonil en la borrachera... Para esta enfermedad sólo hay un remedio: el no adquirirla jamás» (*ibid.*, pp. 219-220).

<sup>55</sup> «A los individuos no les gusta ser tratados como niños, pero cuando se dan cuenta de lo feo que es beber y lo dañino que les resulta ... y piensan que hay en la vida otras formas mucho mejores de diversión, no son tontos para emborracharse... Los individuos fuertes verán de frente el problema y resistirán a la tentación que se les presente afirmando su libertad en contra de la tiranía que el vicio respresenta» (BADEN POWELL, R.: *Roverismo hacia el Éxito*, op. cit., pp. 81-82).

<sup>56</sup> BADEN POWELL, R.: *Escultismo para Muchachos*, op. cit., p. 227.

El alimento en demasía sólo «produce gordura y somnolencia», por eso la moderación y la templanza son el mejor remedio, incluso en la edad del crecimiento cuando se supone que los muchachos no deben quedarse con hambre<sup>57</sup>. Pero no es sólo la cantidad de alimentos lo que importa, también hay que cuidar de masticarlos bien y, sobre todo, de comer los más sanos:

...deberéis tomar alimentos que sean *buenos* para producir sangre, ni dulces ni caramelos, que, aunque saben bien, no son buenos; lo que hay que comer es carne sana, verduras y pan... No comáis demasiada fruta; algo de fruta es muy buena, especialmente si está cocida y hervida. La fruta demasiado madura o que no está suficientemente madura puede ser causa de enfermedad.

En cualquier caso, después de la comida principal hay que darse por lo menos una hora de descanso, y recordar siempre que «no se debe comenzar ningún trabajo por la mañana sin haber tomado alimento»<sup>58</sup>.

Es necesario asimismo controlar la ingesta de líquidos, ya que esto ayuda mucho al dominio de sí mismo. «Una de las señales de estar bien, es la de no sentir sed», y además «si se tiene cuidado de no beber entre comidas, se vivirá cien años». Un buen scout debe acostumbrarse a pasárselo bien sin estar continuamente bebiendo agua, es cuestión de costumbre: durante las excursiones,

...si conserváis vuestra boca cerrada al caminar o correr, o si introducís en ella una piedrecita (lo que hará que la conservéis cerrada), no os dará sed, como sucede cuando se lleva la boca abierta absorbiendo aire y polvo. Pero también deberéis estar en buenas condiciones, pues si estáis gordos por falta de ejercicio, seguramente os dará sed y desearéis tomar agua a cada kilómetro. Si no bebéis pronto se os pasará la sed, pero si por el contrario, os ponéis a beber mientras camináis o mientras jugáis, eso sólo os ayudará a cansaros y a que se os acabe la respiración<sup>59</sup>.

Pero además hay que tener también mucho cuidado con el agua que se bebe, sobre todo en los campamentos: se procurará siempre que esté filtrada o que provenga de buen arroyo, ya que «aunque tenga apariencia de agua limpia y fresca, puede llevar el drenaje de un rancho que esté más arriba, y aun cuando el agua parezca limpia, contiene un veneno terrible»<sup>60</sup>.

Son estas practicas y valores los que debe inculcar el Escultismo, siempre con el propósito de que todo scout los asuma para sí mismo y los practique por sí

<sup>57</sup> «La sobriedad es una virtud de capital importancia, tanto en la gente joven como en las personas mayores. Mas, para un muchacho, la moderación de su apetito, en lo relativo a cantidad y en cuanto a la índole de los alimentos, se considera especialmente importante por la práctica de imponerse privaciones a sí mismo. Tal vez nadie ha logrado medir exactamente la capacidad de un muchacho para engullir comida; pero se notará que éste adopta una sobriedad ejemplar si se le muestra un objetivo que justifique su esfuerzo, como la destreza para el atletismo, por ejemplo. Y en esa forma, la templanza se convierte en un detalle de adiestramiento moral y físico al mismo tiempo» (BADEN POWELL, R.: *Guía para el Jefe de Tropa*, op. cit., pp. 50-51).

<sup>58</sup> BADEN POWELL, R.: *Manual de Lobatos*, op. cit., pp. 113, 171; *idem*: *Escultismo para Muchachos*, op. cit., pp. 214, 217.

<sup>59</sup> BADEN POWELL, R.: *Roverismo hacia el Éxito*, op. cit., p. 92; *idem*: *Escultismo para Muchachos*, op. cit., p. 219.

<sup>60</sup> BADEN POWELL, R.: *Manual de Lobatos*, op. cit., p. 171.

mismo. Para esta labor es muy conveniente también que todo jefe scout tenga «ciertos conocimientos de bromatología y nutrición»<sup>61</sup>.

## Continencia

La masturbación y las relaciones sexuales antes del matrimonio son vicios que hacen presa en muchos jóvenes. Baden Powell previene especialmente sobre estos malos hábitos<sup>62</sup>.

Si fumar, beber o jugar son vicios de hombres y por eso atraen a algunos muchachos, el «vicio solitario» «no es ni siquiera de hombres y éstos sólo sienten desprecio por aquel que se deja llevar de él»<sup>63</sup>. No es varonil, y revela debilidad de carácter, el contar o escuchar cuentos sucios, ni la lectura de libros obscenos ni ver cuadros inmorales. Son estas cosas «las que conducen a los muchachos irreflexivos a la tentación del vicio solitario y esto entraña un gran peligro para ellos, pues, de convertirse en un hábito, les arruinará la salud y el espíritu». Otras veces el deseo proviene «de indigestión, o de haber comido alimentos muy condimentados, o de estreñimiento, o de dormir en un lecho demasiado caliente, con demasiadas mantas».

Baden Powell advierte asimismo a los jóvenes sobre el peligro de dar rienda suelta a los instintos sexuales antes del matrimonio, lo que, entre otras cosas puede acarrear no sólo un daño moral (en su carácter), sino también físicamente, en su cuerpo: el contagio de enfermedades venéreas y con ellas unos efectos muy peligrosos para la salud.

El scout debe alejarse de la complacencia y evitar y corregir las situaciones que puedan provocarle todo este tipo de tentaciones, y en general cualquier tipo de pensamientos obscenos y lascivos o hábitos degradantes. Tiene que intentar dominar los impulsos y deseos sexuales, que aun siendo naturales, necesitan ser controlados. Para ello es conveniente, por un lado, no mostrar «la debilidad de dejarse llevar de lo que hacen los demás» y, sobre todo, «alejarse de compañeros licenciosos, hombres y mujeres». El dominio y el respeto de sí mismo, la lealtad hacia uno mismo y hacia los demás, la voluntad y autodisciplina, la autosugestión y en definitiva, la firmeza del carácter y del espíritu, son aquí también, y al igual que frente a otras tentaciones (fumar, beber, comer demasiado...), la mejor arma y al mismo tiempo una de las mejores escuelas para forjar todas estas virtudes<sup>64</sup>.

<sup>61</sup> BADEN POWELL, R.: *Guía para el Jefe de Tropa*, op. cit., p. 50.

<sup>62</sup> BADEN POWELL, R.: *Roverismo hacia el Éxito*, op. cit., pp. 94-95, 120-124; *idem*: *Escultismo para Muchachos*, op. cit., pp. 220-221; *idem*: *Guía para el Jefe de Tropa*, op. cit., pp. 51-53.

<sup>63</sup> Cada muchacho «lleva en sí el germen de otro ser humano, y que ese germen se le ha transmitido, de padres a hijos, a través de incontables generaciones. Dios le ha confiado ese germen y su deber es conservarlo hasta que contraiga matrimonio, y pueda pasarlo a su esposa para continuar el proceso de reproducción, antes de lo cual no debe malgastarlo. Olvidar esto es deshonesto y tendrá que rechazar las tentaciones que lo inciten a descuidar la obligación sagrada de custodiar ese tesoro que Dios le ha confiado» (BADEN POWELL, R.: *Guía para el Jefe de Tropa*, op. cit., p. 52).

<sup>64</sup> «Una guía debiera adiestrarse a sí misma para buscar lo bello en cada cosa, de modo que pueda llegar a ser lo suficientemente fuerte de espíritu para evitar escuchar o tomar parte en cualquier asunto que sea feo o sucio» (BADEN POWELL, R.: *Girl Guiding*, op. cit., p. 62).

También es muy oportuno «estar siempre ocupado, dar escape a las fuerzas naturales y distraer la atención, y la mente con otros pensamientos, tareas, aficiones o diversiones más edificantes» (las excursiones y vida al aire libre o la lectura buena, por ejemplo), tomar baños de agua fría si es necesario, hacer mucho ejercicio y practicar cualquier deporte; procurar igualmente no beber, ni fumar, ni comer en demasía, ni dormir en un cuarto caliente o sobre un colchón blando, ya que todo esto agrava la tentación; intentar distraer el interés sirviendo con simpatía al prójimo, a la comunidad. Y si después de estos remedios todavía se tienen dificultades, siempre es bueno acudir en busca de consejo a un sacerdote, al padre de familia, al médico, a un jefe scout o alguna otra persona íntimamente relacionada con el muchacho<sup>65</sup>.

### No dormir demasiado y levantarse temprano

El scout debe acostumbrarse a no dormir demasiado, a no acostarse tarde y a levantarse temprano, y una vez adquirido el hábito ya no cuesta trabajo<sup>66</sup>.

Tan sólo los perezosos permanecen en la cama después de que ha salido el sol. Realmente «muchas personas que logran hacer más que otras durante el día, es porque se levantan una o dos horas antes que ellas». También se consigue «tener más tiempo para jugar» y más aún, «el que se levanta una hora más temprano que los demás ha vivido al mes treinta horas más que ellos».

Dormir demasiado, más de lo que es esencial para descansar y restaurar la energía del cerebro, el cuerpo y los músculos, también puede ser una complacencia muy dañina y estimular la gordura: «Así pues, si un hombre se da cuenta de que está volviéndose corpulento debe quitarle una hora todos los días a su sueño, y por el contrario, si es demasiado delgado deberá dormir una o dos horas extras durante unas cuantas semanas hasta que adquiera el peso satisfactorio».

En cualquier caso, si se quiere descansar el cuerpo, lo mejor es leer un libro, y si lo que se desea es descansar el cerebro, pues entonces lo adecuado es jugar al fútbol o salir de pesca.

### No trabajar demasiado

Hay que evitar convertirse en un esclavo del trabajo «y no darse a uno mismo el descanso o recreo necesarios». Trabajar demasiado «es tan malo como trabajar

<sup>65</sup> «Entre todos los aspectos de la educación de un niño, uno de los más importantes y el más difícil es la higiene sexual, en donde se hace preciso tomar en cuenta todos los otros detalles en conjunto, relativos al cuerpo, la mentalidad y el carácter de cada individuo en particular, así como muchos relacionados con su ambiente y las costumbres predominantes en su comarca. El jefe de tropa debe abordar el asunto con mucho tacto, según sea la índole de cada caso particular... Para los padres de familia es un deber ocuparse de que sus hijos reciban la instrucción apropiada; pero muchos lo descuidan y luego inventan excusas para justificarse, ignorando tal vez que su negligencia es rayana en lo criminal» (BADEN POWELL, R.: *Guía para el Jefe de Tropa*, op. cit., p. 51).

<sup>66</sup> BADEN POWELL, R.: *Roverismo hacia el Éxito*, op. cit., p. 88; *idem*: *Escultismo para Muchachos*, op. cit., p. 222.

muy poco». Ahora bien, «por descanso no debe entenderse ocio sino cambio de ocupación». Holgazanear no es reposo<sup>67</sup>.

### Dormir al aire libre y respirar aire puro

En la medida de lo posible hay que procurar dormir al aire libre, y cuando se está en casa, sea verano o invierno, «se dormirá con las ventanas abiertas», y una vez que se coge la costumbre «se evitarán muchos resfríos». En cualquier caso, hay que abrir las ventanas de la habitación todas las mañanas para que salga el aire viciado<sup>68</sup>.

Es necesario asimismo aspirar aire puro en cantidad a través de respiraciones profundas en contacto con el aire libre.

### Evitar automedicarse

Baden Powell previene contra el uso excesivo de los medicamentos. Si se está enfermo, lo mejor es «acudir a un doctor titulado, que sepa qué es lo que tenéis, en vez de recurrir a medicinas cuyos anuncios dicen que curan lo que vosotros pensáis que tenéis». Pero en cualquier caso también es verdad que «una de las grandes debilidades actuales es la gran cantidad de medicinas que se propinan a las gentes sin necesidad». La mejor medicina es el aire puro y el ejercicio<sup>69</sup>.

### Y sobre todo, reír

La risa es síntoma de salud y el «no reír es señal de enfermedad». Hay que reír todo cuanto se pueda y hacerlo de corazón, incluso ante las dificultades, los trabajos o los esfuerzos físicos más duros, e intentar también hacer reír a los demás<sup>70</sup>.

### Consideraciones finales

El siglo XX continuó después de Baden Powell y como él, finalizó, pero desde el uno y a través del otro, el Escultismo ha pervivido como uno de los movimientos juveniles de tiempo libre más extendidos y difundidos mundialmente. Sus planteamientos educativos han ido evolucionando, es verdad que en algunos casos tan deprisa que han desvirtuado la idea original, mientras que en otros tan lentamente que se han quedado a la zaga de la marcha de los tiempos y los avances en el conocimiento pedagógico. No obstante, al margen de éstas, por suerte nada frecuentes, desviaciones del camino, el Escultismo y su fundador siguen gozando hoy de una frescura atrayente para muchos educadores y de una vivencia cautivadora para niños y jóvenes.

<sup>67</sup> BADEN POWELL, R.: *Roverismo hacia el Éxito*, op. cit., p. 90.

<sup>68</sup> BADEN POWELL, R.: *Escultismo para Muchachos*, op. cit., pp. 14, 226-227.

<sup>69</sup> *Ibid.*, pp. 225, 227.

<sup>70</sup> BADEN POWELL, R.: *Girl Guiding*, op. cit., pp. 61-62; *idem: Escultismo para Muchachos*, op. cit., p. 222.

En los comienzos del siglo XXI nuestros niveles de salud y calidad de vida han alcanzado cotas impensables para los tiempos del propio Baden Powell. Es cierto que ha aumentado la preocupación por el bienestar físico de los ciudadanos, que se ha desarrollado mucho conocimiento científico al respecto, que han crecido las ofertas y posibilidades para la ejercitación física, que sabemos con más certeza lo que es saludable y recomendable según edades o circunstancias y características personales. Digamos, en fin, que el cuerpo en todas sus manifestaciones y dimensiones se considera hoy ya como un componente esencial e irrenunciable para la construcción personal y la identidad relacional de cada individuo, lo que sin duda ha conducido a revalorizar, no siempre con el mismo ánimo e interés pedagógico, su dimensión educativa<sup>71</sup>.

Pero en realidad ¿Estamos satisfechos desde la educación con el nivel de concienciación y responsabilidad alcanzado por las personas en relación a su dimensión corporal? ¿Hemos logrado modificar muy sensiblemente sus hábitos? ¿Se ha conseguido que integren significativamente los conocimientos que les proponemos? Pienso sinceramente que no, o al menos, no con la suficiente intensidad. Son muchos todavía los problemas «de índole física» que aquejan a la infancia y juventud: anorexia, bulimia, obesidad, culto a la musculación, ejercicio físico descontrolado, ritmos de trabajo y descanso no acompasados, alimentación desequilibrada, consumo de alcohol y drogas, tabaquismo, SIDA, deporte como esnobismo, culto a la marca de ropa, automedicación, contaminación ambiental...

Esta situación está reclamando sin más demora renovadas propuestas de educación física en el más amplio sentido de la palabra, junto, por supuesto, a otras medidas más de carácter político y social. Sea la familia, la escuela o la ciudad educadora, sea desde la educación escolar o desde la educación social, sea con la iniciativa pública o privada, lo cierto es que la sociedad del siglo XXI debe apostar seriamente por ofrecer propuestas y alternativas capaces de entusiasmar a niños y jóvenes en un proyecto, digámoslo así, de «autoestima corporal», que lejos de radicalizaciones deformantes, restricciones simplificadoras o fijaciones patológicas, ayude a cada uno a asumir su propia realidad y dimensión físico-corporal e integrarla en su desarrollo personal y en su proyecto particular de vida.

Tal vez en el Escultismo puedan encontrarse todavía algunas respuestas, quizás porque en Baden Powell están también planteados y explicados muchos de los problemas actuales. Una educación física al alcance de todos, formando parte de una educación integral y al mismo tiempo integrada en la realidad personal; la proyección social, moral y trascendental de la salud y el desarrollo físico; el método natural y la naturaleza como coordenadas de la acción educativa; la formación en conocimientos, hábitos y actitudes; la adaptación a cada realidad personal y contextual; la revalorización educativa del deporte y del espíritu deportivo; la apuesta por los hábitos saludables como complemento indispensable; el papel decisivo de los educadores y la familia; y sobre todo, la autorresponsabilidad individual como base la optimización educativa. Todas ellas son aportaciones que revindican para la figura de Baden Powell un lugar reconocido en la Historia de la Educación Física, y por supuesto, en una Historia de la Educación Contemporánea.

<sup>71</sup> Una reflexión muy interesante de lo que queremos decir puede encontrarse en GERVILLA CASTILLO, E.: *op. cit.*, pp. 135-205.