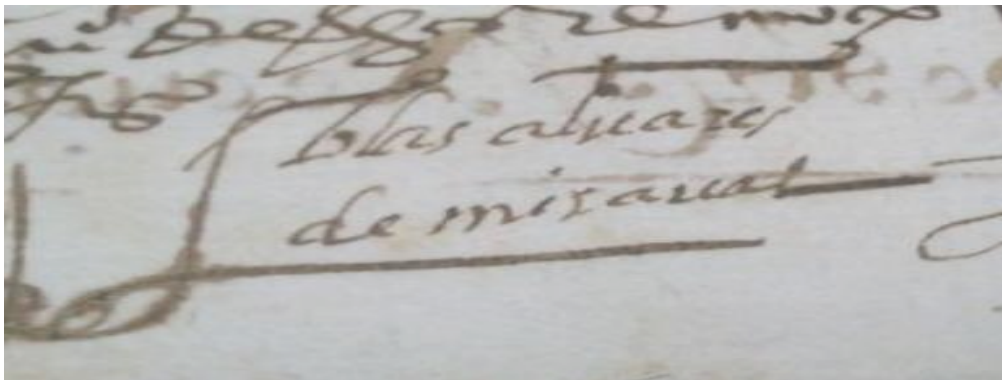


**“ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN EL
HUMANISMO RENACENTISTA ESPAÑOL:
ANÁLISIS DEL TRATADO DE LA CONSERVACIÓN
DE LA SALUD DEL CUERPO Y EL ALMA, DE BLAS
ÁLVAREZ DE MIRAVAL”**



Santiago García Morilla

Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español

La clave de la consecución del presente trabajo está recogida en la célebre frase: “Nulla dies sine linea”. Plinio el Viejo.

Santiago García Morilla

AGRADECIMIENTOS

No quiero dejar pasar la oportunidad para agradecer a todas aquellas personas que de algún modo han colaborado para que este trabajo se pueda finalizar.

Primeramente sea mi agradecimiento a mis directores. Para cualquier aspirante a doctor reconocer a su director es un formalismo verdadero y necesario. En mi caso, además de ello, más que nunca es de rigor, de justicia, pero sobre todo es sincero. Al Dr. Álvarez del Palacio, quien me recibió por primera vez hace más de diez años en su despacho, quien mejor conoce mis inquietudes y porque me ha guiado mejor de lo que lo haría nadie en esta senda hasta llegar aquí. Al Dr. Nieto Ibáñez con quien entré en contacto en los cursos de doctorado y quien me reveló su ingente cultura clásica y otro modo de conocer nuestras ciencias.

A ambos, por darme la oportunidad de su maestra dirección, pero sobre todo por el tiempo que me han dedicado, por todas las facilidades, sus consejos, su ejemplo y buen hacer en estos años.

Al Departamento de Educación Física y Deportiva de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de León, al que he pertenecido como profesor asociado y a los profesores que lo conforman. Me gustaría hacerlo muy especialmente por sus consejos, ánimo, conversaciones y ejemplo a seguir a la Dra. Concepción Tuero, al Dr. Robles Tascón, al Dr. García López y al Dr. García Blanco. Mi agradecimiento y reconocimiento también al

secretario del departamento D. Pedro Andrés Fernández quien colaboró tiempo atrás con la transcripción de la obra.

A aquellas personas custodias de pequeños pero a la vez grandes tesoros que habitan en bibliotecas y archivos. A todos ellos por facilitarme el trabajo de encontrar aquello que resultaba en ocasiones imperceptible y hacerlo del modo más eficaz. Muy especialmente a M^a Antonia Fernández Rodríguez y Jose Antonio Rodríguez Sierra de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de León.

Como no, al Dr. Vicente Bécares, quien me abrió la puerta de la capilla sextina del humanismo en Salamanca y me proporcionó la luz precisa que hacía falta. En este sentido, he de agradecer profundamente al Área de Ciencias y Técnicas Historiográficas de la Facultad de Filosofía y Letras de León, y en su caso al Dr. García Lobo y al Dr. García Morilla, sin los cuales no hubiese sido posible leer e interpretar lo que a ojos de todos hubiese sido invisible.

No menos importante, a mi círculo más cercano. A ellos que lo han vivido día a día y han visto cómo poco a poco esa ilusión inicial se convertía en tesis doctoral. A Fran por su incondicional amistad y a mis hermanos Carmen María, Vicente, María Covadonga y Alejandro por estar ahí siempre.

A mis padres -¿cómo no?- M^a Carmen y Vicente, por todo lo que me han dado hasta el día de hoy y por todo aquello que nunca sería capaz de plasmar aquí. Porque esto también es suyo, por enseñarme con su ejemplo de trabajo incansable y metódico que puedo lograr lo que me proponga con humildad y dedicación.

De manera especial a Yoli, por el tiempo que la he robado, por su cariño y comprensión al entender el esfuerzo y dedicación que esta tesis requería.

Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español

Por toda esa ayuda que me ha prestado siempre que lo requerí, pero sobre todo por esas palabras de ánimo incondicionales en los momentos de zozobra e inquietud, y la tranquilidad que siempre me ha dado tenerla a mi lado.

Finalmente a todos aquellos que en momentos puntuales me ayudasteis a salir del paso airoso, dejando claro que uno no sólo ha de ser tenaz, sino que para lograr importantes resultados resulta imprescindible estar rodeado de gente verdaderamente grande y competente para cuando uno, simplemente, no llega.

Al que no lo hizo y pudo ayudarme pudiendo, si lo hubo, también. Por que fue más grande la motivación en el trabajo que los impedimentos y penurias del que investiga, porque estas palabras que aquí se plasman son fiel reflejo de que quien quiere, puede.

Del modo más sincero a todos. GRACIAS.

Santiago García Morilla

INDICE

Santiago García Morilla

INDICE

- INTRODUCCIÓN GENERAL Y METODOLOGÍA.....	19
1.- DATOS CRONOLÓGICOS INÉDITOS DE BLAS ÁLVAREZ DE MIRAVAL.....	35
2.- ANÁLISIS DE LA ÉPOCA EN LA QUE VIVIÓ BLAS ÁLVAREZ DE MIRAVAL.....	45
2.1.- Política, cultura y sociedad.....	48
2.2.- El Renacimiento y sus principios: la educación.....	68
2.3.- El Humanismo renacentista y la naturaleza pedagógica del mismo.....	73
2.4- La Educación Física desde la perspectiva de la pedagogía según los humanistas.....	80
2.4.1.- La Italia conceptual.....	81
2.4.2.- Los países centroeuropeos.....	97
2.4.3.-Inglaterra y su posición respecto al humanismo.....	101
2.4.4.- España y la puesta en marcha de los valores humanistas y pedagógicos.....	112

3.- EL EJERCICIO FÍSICO EN EL SIGLO XVI.....	121
3.1.- El medievo y sus antecedentes.....	124
3.2.- El siglo XVI en España a través de sus juegos y deportes.....	134
3.2.1.- Un modo diferente de regular el juego de la época: sus principios.....	154
4.- LA MEDICINA Y EL EJERCICIO FÍSICO EN EL SIGLO XVI.....	169
4.1.- Los antecedentes de la antigüedad clásica.....	172
4.2.- La Edad Media y sus principios.....	217
4.3.- El esplendor del Renacimiento: la relación entre la medicina y el ejercicio físico.....	244
4.4.- La vuelta a la gimnasia médica.....	254
5.- ANÁLISIS DE LA OBRA DE BLAS ÁLVAREZ DE MIRAVAL DESDE EL ÁMBITO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA ACTUAL.....	267
5.1- Planteamiento general.....	269
5.2.- Estudio de la obra desde el paradigma galénico de la higiene y de la salud basado en las sex res non naturales.....	284
5.2.1.- Las cuestiones acerca de la comida y la bebida.....	289

Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español

5.2.2. - Consideraciones relativas al respecto del descanso y la vigilia.....	309
5.2.3. – El movimiento y la quietud.....	325
5.2.4- La depleción y repleción.....	360
5.2.5- El aire y el ambiente.....	369
5.2.6- Sobre los estados de ánimo.....	390
5.2.7- Otros aspectos relacionados con la salud.....	406
6.- CONCLUSIONES DEL ESTUDIO.....	423
BIBLIOGRAFÍA GENERAL.....	435
1.- Fuentes.....	437
2.- Bibliografía.....	442
3.- Recursos WEB.....	456

Santiago García Morilla

INTRODUCCIÓN GENERAL Y METODOLOGÍA

Santiago García Morilla

INTRODUCCIÓN GENERAL Y METODOLOGÍA

Ahora que el antiguo Instituto Nacional de Educación Física de Castilla y León, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en la actualidad, acaba de cumplir su veinticinco aniversario, pienso que es un buen momento para analizar el recorrido que nuestras Ciencias de la Actividad Física y el Deporte han seguido hasta llegar donde estamos. Ciertamente éste último cuarto de siglo ha sido nuestra consolidación definitiva como ciencia en un país en el que hasta entonces, nuestra disciplina era considerada un escalón por debajo de otras ciencias valoradas como más importantes. No es de extrañar si tenemos en cuenta que campos como la medicina, las leyes, las matemáticas, la filosofía o la veterinaria son disciplinas con muchos siglos de recorrido, por lo que ha sido más difícil abrirnos un hueco en el campo teórico y lo que es más importante, en el científico. Bien es cierto que la velocidad a la que viaja nuestra materia es difícilmente comparable a otras y que en estos años de recorrido, nos hemos colocado a la cabeza con prestigiosos estudios llevados a cabo por las diferentes disciplinas que la conforman y siendo una de las titulaciones con mayor cantidad de investigaciones puestas en marcha, divulgaciones que se llevan a cabo en las más prestigiosas publicaciones científicas.

En realidad, el lugar en que nos encontramos en la actualidad no deja de ser la culminación, al menos hasta el momento, de un largo y sinuoso devenir a lo largo de la historia. Es difícil ponerse de acuerdo, inclusive por los estudiosos en la materia, en nuestro origen real, y aunque también resultan difusos nuestros límites, tenemos por delante un futuro cuanto menos.

esperanzador. Las vías son tan numerosas como la capacidad del individuo para innovar, quedando lejos y obsoletas las previsiones del pasado. Sin embargo, los principios que nos rigieron entonces es muy probable que poco o nada hayan cambiado, siendo posiblemente ésta la clave de nuestra propia idiosincrasia. El estudio del movimiento, la lucha por la mejora de nuestras capacidades, nuestras metas, la preocupación por la salud integral del individuo o el afán lúdico que rodea al juego, son conceptos claves que han venido marcando nuestra disciplina desde sus comienzos, inclusive aún cuando, ni mucho menos, existía tal y como la conocemos en la actualidad. Sin embargo, éstas claves son las que identifican a nuestra ciencia y desde nuestros orígenes se vienen repitiendo. El estudio del movimiento humano es el eje central desde entonces, sea cual sea el enfoque que le demos, bien en la búsqueda de la mejora del rendimiento o en los beneficios de la salud, por ejemplo. Podemos considerar que la finalidad última de cualquier ámbito de nuestra ciencia tiene como objeto el estudio del movimiento. Esta no deja de ser una verdad a medias, porque si bien es cierto que el movimiento no es un fin directo de muchos estudios, sí que existe una relación más o menos directa con el mismo, sea cual sea su ámbito de estudio.

Sabemos que, desde los diferentes estudios con carácter histórico, el ejercicio físico ha sido una constante materia de investigación y que para numerosos estudiosos esto no ha pasado desapercibido, ya que el ejercicio físico había de ser mucho más que una concatenación de movimientos más o menos analíticos cuya finalidad única era mejorar la capacidad motriz del individuo. Es obvio, por ejemplo, que la actividad física realizada en las primeras civilizaciones tenía una marcada finalidad guerrera y no es comparable a la multidisciplinariedad que hoy las ciencias del deporte tienen, y como tal, nunca podremos compararlo, pero sí como un punto de partida. Así pues, las primeras manifestaciones prehistóricas con carácter ritual de

iniciación en la caza, los ejercicios llevados a cabo por diferentes culturas como la china, mesopotámica o precolombina como entrenamiento para la guerra, el nuevo concepto de belleza y pureza física creada en el agón griego, pasando por las fastuosas batallas gladiatorias de los romanos, sin olvidar la larga Edad Media, donde la preparación para la guerra fue una constante en medio de justas y torneos de valerosos caballeros, son buena prueba de ello.

Hemos de tener claro la importancia que el movimiento tiene es sí mismo como una de esas materias que el hombre ha valorado desde tiempos ancestrales, de otro modo, la supervivencia de la raza humana hubiese peligrado ya que el movimiento es inherente al mismo hombre. Desde las primeras civilizaciones, pasando por Grecia, Roma, la Edad Media, hasta llegar al Renacimiento, el estudio de todo aquello que tiene que ver con los aspectos físicos, antes de carácter eminentemente utilitario, ha hecho que hayan entendido que estos tratados higiénicos hubieran cobrado una especial relevancia lo largo de los siglos por la trascendencia que tenían para ellos. En esta última etapa, la importancia de estos tratados médicos reside en el resurgir de los valores clásicos, siendo una constante utilizar de guía estas obras, así como la traducción y conocimiento de autores como Galeno. Aquí reside la importancia del Renacimiento, más aún de los humanistas, en el resurgir de los valores clásicos, desarrollándolos en muchos casos y poniéndolos en marcha siglos más tarde.

Así pues, situados en pleno Renacimiento que es donde este estudio ha de centrarse esta época se presenta ya no sólo como una evolución de las etapas anteriores sino como un periodo donde surgirán diferentes estudios que, como veremos en sucesivos capítulos, no distan demasiado de lo acontecido en la actualidad. La cuestión es que la actividad física cobró una nueva dimensión de lo conocido hasta el momento, que como veremos, con una distancia de cinco siglos hasta la actualidad, no va a suponer la diferencia

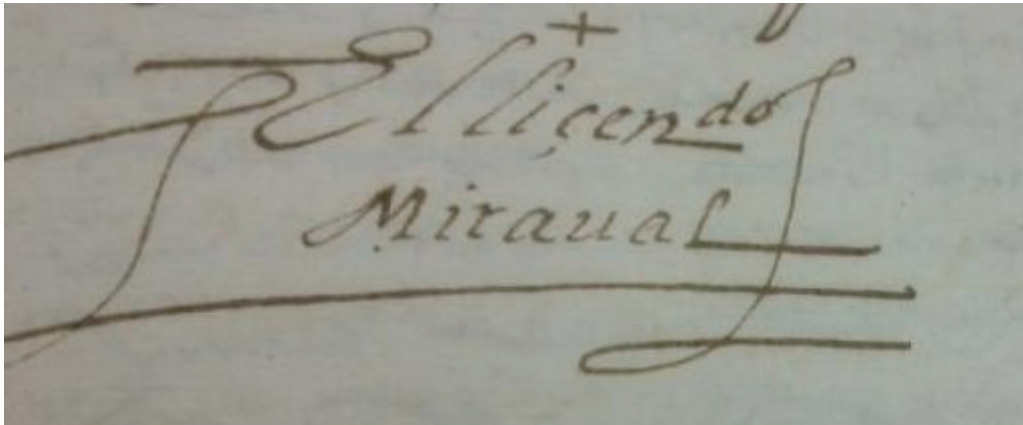
que cabe esperar de un periodo tan largo debido a la iniciativa de diferentes y brillantes autores, cuyo interés por el movimiento humano despertaba en ellos inquietudes suficientemente grandes como para dedicarles sus estudios, tratados en la mayoría de los casos, en el campo de la educación y también en el de la salud.

Esta cuestión es la que me ha traído hasta aquí; descifrar no solamente las motivaciones que uno de los más ilustres autores le ha llevado a escribir este tratado sino analizar su obra para poner de manifiesto todas aquellas fuentes relacionadas con la actividad física y la conexión que éstas tienen con las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en la actualidad. Este es el objetivo principal de mi estudio. El autor es Blas Álvarez de Miraval y su obra la titulada *De la Conservación de la Salud del Cuerpo y el Alma*.

Por mi parte, a nivel general, este estudio trata de poner de manifiesto unas valiosas fuentes que, si bien es cierto que la obra estaba localizada por algunos estudiosos en la materia, no lo era en profundidad para la comunidad científica de nuestra disciplina, por lo que requería de un estudio pormenorizado de estas características, al menos desde la vertiente higiénica de la actividad física, inédita hasta el momento.

Lo que van encontrar a continuación es el fruto de mucho tiempo de trabajo dedicado al estudio a la obra, por lo que como es de esperar para llegar hasta aquí las dificultades han sido numerosas como veremos más adelante. Hemos de saber que nos encontramos con un tratado de gran relevancia no solamente por la profundidad de su contenido sino por la extensión del mismo. Es, por tanto, una obra dedicada íntegramente al concepto de salud. Para ello he utilizado la segunda edición, de Andrés Renaut, de 1601, publicada en Salamanca, la cual he mantenido sin actualizar,

al menos sin modernizar la grafía. La príncipe data de 1597, Santiago del Canto, editada en Medina del Campo.



Sin embargo, es importante señalar que la obra de Miraval está siendo estudiada paralela y conjuntamente con este estudio dentro de un proyecto de humanistas desde la perspectiva filológica. A raíz de los últimos estudios llevados a cabo por el profesor de la Universidad de Santiago de Compostela, D. Ángel Ruiz ha encontrado que Miraval no fue original, al menos íntegramente, en cuanto a sus fuentes y que coincide literalmente en algún pasaje con las obras y autores que a continuación se detallan:

- Andreas Tiraquelli, *Comentarii de nobilitate, et de iure primigeniorum*, Lugduni, apud G. Rovillum, 1579.

- Andreas Tiraquelli, *De legibus connubialibus et iure maritali*, Lugduni, apud G. Rovillum, 1574.

- Francisci Patricii Senensis, Pontificis Caietani, *De Institutione Reipublicae Libri Novem (...)*, Parisiis, Apud Aegidium Gorbinum, 1585 (en el prólogo de Miraval).

- Petrus Gregorius (Pierre Gregoire), *Sintaxeos artis mirabilis Alter Tomus*, Venteéis, 1588.

- Ludovicus Caelius Rhodoginus, *Lectioinum Antiquarum Libri Triginta*, Francofurti. Apud heredes Andreae, Wecheli, Claudium Marnium&Ioannem Aubrium, 1599.

- Antonius Mizaldus (Antoine Mizaud), *Historia hortesium quatuor opusculis methodicis contexta*, Coloniae Agrippinae, 1577.

Ello no implica que categóricamente Miraval plagiera estos fragmentos, ya que cabe la posibilidad de que tanto él como los autores mencionados concurrieran a las mismas fuentes originales. No obstante es un dato importante a reseñar si se pretende ser lo más preciso posible.

En base a esto, me centraré en conocer los principios higiénicos y humanistas que, con la necesidad de una sólida fundamentación histórico-filosófica de la motricidad, pondré de manifiesto unas fuentes históricas con la intención de poder fundamentar mejor el presente trabajo con las consignas del pasado. Éste ha sido el sentimiento principal que me ha traído hasta aquí; conocer nuestros orígenes y zambullirme en una obra de tanto calado histórico, la cual era una empresa que me apetecía especialmente por mi formación académica.

Sin embargo, el inicio del trabajo fue una cuestión compartida con el que ha sido mi maestro, quien fue mi director de tesina y quien sería tiempo después director de tesis, el Dr. Álvarez del Palacio, como estudioso en el campo de las Ciencias de la Actividad Física en el humanismo español, y quien conociendo mis inquietudes, me puso en contacto con el autor y la obra que en estos momentos estudiamos. Pronto me puso en contacto con el Dr. Nieto Ibáñez, especialista en filología griega, para completar una dirección que

conjuntamente ha resultado maestra para el inicio, desarrollo y culminación de la tesis que aquí presento.

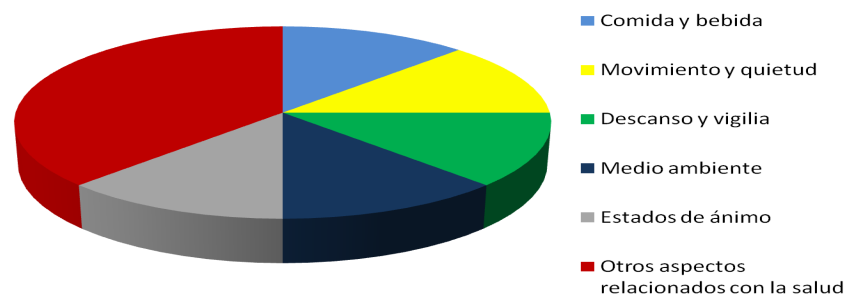
Desde el punto de vista metodológico, en los comienzos la consigna fue clara: debía “empaparme” la obra de Miraval y obtener una primera impresión de la misma, puesto que desde entonces sería la fuente por excelencia de consulta y el referente principal. Sólo en ese momento y viendo la posibilidad real del trabajo, llevamos a cabo el anteproyecto para su presentación y el índice provisional del estudio.

La obra original se encuentra escrita en castellano del siglo XVI, cuestión que de entrada dificultaba su comprensión para el posterior estudio. En éste sentido, conté con un trabajo realizado con anterioridad cuando el Dr. Álvarez del Palacio junto con el estudioso Pedro Andrés Fernández, del departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de León, realizaron este arduo trabajo tiempo atrás llevando a cabo la transcripción de la obra al castellano actual. La primera parte del trabajo fue la revisión y la acción de completar dicho texto debido a una serie de irregularidades, copia del original para poder tratarse debidamente. Una vez completado el texto y realizado, además de digitalizado, tenía pues el material listo para ser estudiado.

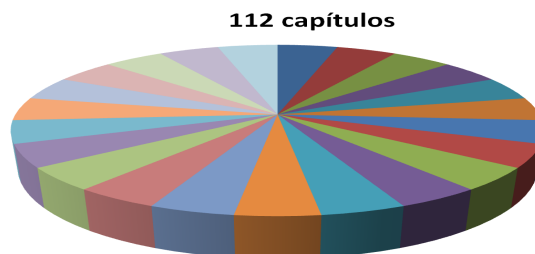
Tras una primera consulta, y comprobado el índice por capítulos, comenzaría con el estudio, que en primera instancia consistió en ir desgranando los capítulos que de un modo directo estaban relacionados con la actividad física. Para la realización del estudio, decidimos seguir el orden metodológico derivado del esquema galénico de *las sex res no naturales*, variables que dependen del propio individuo para conservar su salud. Como era previsible, y en una obra cuya temática principal y finalidad es la conservación de la salud, se llevó a cabo una lectura en profundidad de cada

uno de los capítulos para clasificar los que realmente pertenecían al referido esquema galénico.

Esquema galénico: "sex res no naturales"



Para ello, ha resultado imprescindible una búsqueda exhaustiva bibliográfica y monográfica, ya que al no tratarse de un único tema, si no de ciento doce capítulos en los que *las seis cosas no naturales* abarcan temas tan dispares como la comida y la bebida, el ejercicio y la quietud, el sueño y la vigilia, la depleción y repleción, los estados de ánimo y el ambiente, la búsqueda bibliográfica ha resultado una cuestión altamente compleja y larga debido a la diversidad temática.



Obra titulada: **"De la conservación de la salud del cuerpo y el alma"**

Aparte de ello ha habido más capítulos del trabajo que no han estado exentos de dificultad, ya que se desconocían prácticamente todo tipo de datos bibliográficos y personales del autor, cuestión que ha hecho necesario ponerme en contacto con el investigador Vicente Bécares, gran conocedor del archivo principal de la Universidad de Salamanca, quien pudo ayudarme a conocer algunos datos inéditos sobre Blas Álvarez de Miraval. Posteriormente, viajamos a Sevilla, a la localidad de Carmona, donde tras descartar la pista de su nacimiento reconocida hasta el momento en Medina del Campo, nos llevaba hasta allí tras localizar un documento de una matrícula de estudiante en Salamanca. Sin embargo, aun no pudiendo concretar más sobre el tema, quedaba hacer una estimación de la edad por su posible fecha de nacimiento, cuestión que, tampoco fue posible ya que los documentos que encontramos en los registros de nacimiento parroquiales no dieron ninguna información al respecto, siendo esta cuestión muy compleja por el estado de deterioro de los mismos. En Carmona visitamos el archivo municipal, donde no encontramos ninguna información, y diferentes archivos parroquiales de sus iglesias, encaminándonos a la de Santa María, donde fue bautizado nuestro autor, pero de donde no pudimos extraer ninguna información dado el estado de deterioro de los libros de nacimiento de la época. En este punto, la cuestión biográfica de Miraval se complicaba siendo éste uno de los puntos importantes del trabajo como veremos en el apartado de datos biográficos del autor.

Por lo demás, la parte principal del trabajo consistió en ir desgranando aquellos aspectos relacionados con el esquema galénico de las *seis cosas no naturales* respecto a la salud. Como todo estudio de estas características requiere de ir consultando obras de referencia actuales, así como los últimos estudios en cada materia. Sólo de este modo se puede ser innovador y comparar la realidad de la obra de Miraval con los estudios del momento. Se

repite la historia como en tantas otras ocasiones donde obras de estas características, de finales del S.XVI, son descubrimientos de gran valor para el conocimiento científico y desmitifican las innovadoras aportaciones del momento actual en que vivimos. Dicho de otro modo, estos tratados humanistas tienen poco que envidiar al saber actual en cuanto al desarrollo de los principios higiénicos. El método, por tanto, ha sido la revisión constante como una máxima a lo largo de toda la obra y el único modo de ir perfeccionando el estudio y pulir aquellos errores y cuestiones susceptibles de modificación o revisión.

Como era previsible, dos de los capítulos de mayor profundidad han sido los de *El ejercicio físico del S. XVI* y el titulado *La medicina y el ejercicio físico del S.XVI*. El primero ha supuesto la consulta de diferentes obras de historia y autores sobre ejercicio físico- actividad física ya que no existe una obra de consulta científica con la suficiente rigurosidad hasta la fecha, y el segundo ha requerido de una buena fundamentación en obras de historia de la medicina. Ambos capítulos han dotado al trabajo de una fundamentación imprescindible para un estudio de estas características. El ejercicio físico cobra todo el protagonismo requerido en el capítulo titulado *El ejercicio físico del S.XVI*, donde se recogen las principales figuras de la época y la tradición física, lúdica e higiénica como antecedentes. Del mismo modo, no se puede entender un estudio de estas características sin el pertinente análisis médico de la época y anterior haciendo referencia a los principales tratados higiénicos, fundamentales para poder entender la realidad del momento.

La parte principal del estudio viene reflejada en el apartado titulado *Análisis de la obra de Blas Álvarez de Miraval (1597) desde el ámbito de la Educación Física actual*. Como ya he comentado, en este apartado desarrollaré todo aquello que el autor ha escrito en la obra desde las

perspectiva de nuestra ciencia tal y como hoy la conocemos, contraponiendo las ideas fundamentales de Miraval con la actualidad de nuestros principios basados en la perspectiva higiénico- médica de las *sex res non naturales* de Galeno. Éste será el estudio de la obra en relación a la realidad científica de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte actuales.

El resto del estudio, tal y como procede en un trabajo científico de estas características, lo completan diferentes partes como será un índice, la presente introducción y metodología donde se plantea la obra a nivel general, objetivos, metodología y dificultades, por otro lado algunos datos cronológicos, la contextualización temporal partiendo de un análisis de la época en que vivió Blas Álvarez de Miraval, siguiendo de los mencionados apartados de *La medicina y el ejercicio físico del S. XVI*, un capítulo dedicado a la práctica del ejercicio físico en dicho siglo, conclusiones del estudio, los agradecimientos que siempre resultan imprescindibles y por último la bibliografía utilizada.

En base a esto, todo trabajo científico que se precie ha de tener claro cuales son los objetivos que se plantea. Para el presente trabajo, podemos resumirlo en los siguientes:

1) El estudio de la obra titulada *De la conservación de la salud del cuerpo y el alma de Blas Álvarez de Miraval* como uno de los tratados fundamentales de higiene y salud en cuanto a la transmisión del conocimiento higiénico y médico del Siglo XVI.

2) El análisis de la obra desde la perspectiva actual de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

3) Valoración del esquema galénico de las *sex res non naturales* como principio elemental de salud dentro de la perspectiva humanista.

4) Dar a conocer estas magníficas fuentes desde la perspectiva higiénico-médica a la comunidad científica de nuestra disciplina como importante antecedente para la consolidación de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Así pues, las dificultades han sido varias, principalmente porque como ya hemos mencionado con anterioridad, la extensión y profundidad de la obra son muy considerables pues consta de ciento doce capítulos dedicados íntegramente al tratamiento de la salud. Acotarlo desde el punto de vista higiénico, de la salud y la actividad física no ha sido sencillo ya que ello ha requerido de un estudio en profundidad no solamente por capítulos sino por el contenido de cada uno de ellos. En ocasiones capítulos que tenían que ver con nuestro estudio, eran de temática diferente por una cuestión de matiz lingüístico lingüística con el castellano actual; y por el contrario, se encontraron epígrafes que poco o nada tenían que ver a priori, y que, sin embargo, contenían datos de interés que sólo con un estudio detenido pudimos descubrir. En relación con ello, la acotación temática ha venido dada por la conveniencia de seguir el esquema galénico de las *seis cosas no naturales*, las llamadas originalmente *sex res non naturales* que vino a ordenar de algún modo los aspectos fundamentales relativos a la salud por bloques, a partir de los cuales podemos consultar aquellas cuestiones que nos harían falta para mantener o en su caso alcanzar la salud.

Este esquema viene precedido por las cuestiones que anteriormente plantea Hipócrates en relación con la salud y que Galeno completa y ordena en dichos bloques. Éste ha sido el guión a seguir en la obra y que desde el punto de vista metodológico me ha parecido más coherente para ordenar una obra tan extensa como la de Miraval desde el punto de vista temático. Este esquema galénico posee las claves esenciales de cara a los aspectos

fundamentales con la salud y limita todas aquellas cuestiones que, sin dejar de ser del ámbito de la salud, son secundarias con respecto al guión principal. Este guión se compone de seis cuestiones que tienen que ver con la comida y la bebida, el sueño y la vigilia, el movimiento y la quietud, la repleción y depleción, factores ambientales y los estados de ánimo. No obstante, por aquellos temas que podían ser interesantes he creído conveniente realizar un último capítulo haciendo un repaso por la obra que, fuera del referido esquema galénico, podían ser interesantes recabar, ya que no sería completo el estudio si dejamos pasar los numerosos capítulos que siendo de interés para la salud, Miraval refleja en la obra.

Las dificultades se han extendido a cuestiones como la falta de datos cronológicos que veremos a continuación, a la dificultad de la cuestión idiomática del castellano antiguo para una persona no experta en estas cuestiones, a la búsqueda de antecedentes higiénico – médicos así como la fundamentación histórica del ejercicio físico hasta el momento, pero quizá, la mayor de ellas tiene que ver con el manejo de la gran cantidad de documentación que un trabajo de estas características ha requerido poniendo, porque no decirlo, en ocasiones en serias dificultades mi capacidad para ordenar y clarificarlo con criterio sin perder el objetivo principal del trabajo. He de decir que este fue mi gran temor.

Probablemente aquí reside buena parte de la utilidad que el presente estudio aporte. Una vez que el trabajo está finalizado y podemos considerarlo “redondo”, permite tener una visión general, que ineludiblemente tendrá que ver con las conclusiones finales.

Con todo ello, he pretendido conformar un estudio completo basado en los principios que toda tesis de estas características requiere, para poder aportar datos concluyentes a la vez que novedosos que tan destacado autor

introdujo en el Siglo XVI sin ser, seguramente, plenamente consciente de ello y que la comunidad científica recoge cinco siglos después.

Pretendo que éste no sea un punto y final sino un punto de partida para sucesivos estudios y como continuación de una línea de investigación llevada a cabo desde la perspectiva de autores humanistas, como contribución a un espacio científico, cultural y de pensamiento de una de las épocas más florecientes intelectualmente de la historia de la humanidad.

CAPÍTULO PRIMERO

***DATOS CRONOLÓGICOS INÉDITOS DE BLAS
ÁLVAREZ DE MIRAVAL***

Santiago García Morilla

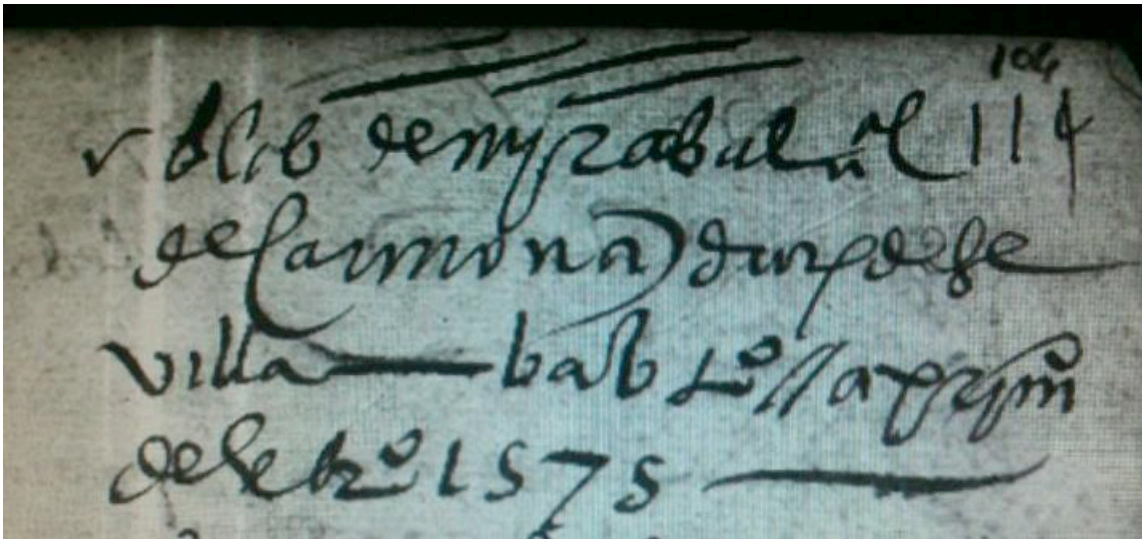
1.- DATOS CRONOLÓGICOS INÉDITOS DE BLAS ÁLVAREZ DE MIRAVAL

Normalmente, el capítulo de datos cronológicos del autor es un apartado ordinario más, aunque resulte imprescindible dentro de la contextualización de la obra. En estos casos, se trata de dar a conocer cuantos datos biográficos se posean, incluido el lugar de nacimiento, datos personales relevantes en cuanto a su infancia y juventud o sobre la familia, estudios cursados, vida profesional y todos aquellos datos que puedan resultar de interés. Se trata de obtener un perfil lo más preciso posible del autor, lo que muy posiblemente nos facilitará información acerca de su trayectoria profesional que muy posiblemente dé explicación a su trayectoria profesional. En el caso de Blas Álvarez de Miraval se planteaba, a priori, una labor aún más complicada, ya que no existían ni datos ni posibles registros de su vida personal, ni tan siquiera del lugar y año de nacimiento y el lugar. De hecho, una vez consultados los diferentes tratados donde se hacía alusión a Miraval, solamente se podía recoger un dato, el del lugar de nacimiento en Medina del Campo. Esta situación comprometía el contenido de este apartado. Efectivamente, los tratados de medicina así como diferentes obras del humanismo español sólo reconocían su importante papel como médico y profesor de teología de la Universidad de Salamanca, identificándolo en todo caso como vallisoletano.

Sin embargo, a raíz de la investigación del presente trabajo, estoy en situación de aportar algunos datos inéditos tras los resultados obtenidos, cuestión, que le da un valor añadido al presente apartado. Así pues, nos

encontramos con que el insigne Blas Álvarez de Miraval no es natural de Medina del Campo, sino de Carmona, Sevilla. Para llegar a esta conclusión, la investigación ha llevado dos fases a raíz de entrar en contacto con el profesor Vicente Bécares de la Universidad de Salamanca quien nos puso en pista de este novedoso dato. Primeramente, la investigación nos llevó a consultar los libros de partidas de nacimientos de los diferentes templos cristianos de la ciudad de Carmona, tras abandonar definitivamente la idea de nacimiento de Medina del Campo. En la villa sevillana, pudimos consultar estas partidas de nacimiento que desgraciadamente se encontraban en muy mal estado, donde además, no encontramos la información veraz que se pretendía. Seguidamente, la investigación nos llevó de la mano del Profesor Bécares a consultar el Archivo Municipal de Salamanca y la Biblioteca de la Universidad de la misma ciudad.

En el primero consultamos la dote que presentó para su matrimonio, donde aparecen al fin los primeros registros del insigne autor. En este caso, los registros muestran las primeras pistas: su nombre y su firma por primera vez. Lo firma el licenciado Miraval. Estamos hablando de libros de registro originales escritos en letra procesal que datan de 1574. En la segunda, previas autorizaciones imprescindibles como investigadores, para consultar el libro de matrículas y seguidamente diversos libros de registros. Por las referencias que previamente llevamos, pudimos encontrar en el libro de matrículas de dicha Universidad la referencia del autor, pero lo que es más importante, al fin, el lugar de nacimiento real: Carmona, arzobispado de Sevilla 1578. En este caso, encontramos la referencia del documento ya digitalizado y en manuscrito:



Reza el original que tenemos en la imagen en letra procesal: *“Blas de Mirabal, natural de Carmona diócesis de Sevilla, bacalaureatus a primero de hebrero 1578.”*

Sin embargo, los documentos del libro de licenciamiento tuvieron que ser consultados in situ, al menos para la localización del autor. Estos documentos fueron solicitados al departamento de reproducciones y digitalización para su estudio pormenorizado, ya que hablamos de diferentes documentos. La importancia de estos documentos solicitados reside en que antaño, en ellos se recogía el proceso de su licenciamiento o en su caso de doctoramiento, siendo un acontecimiento académico de primer orden. En ellos, se registraba el día de su doctoramiento, datos del acto como si se llevaba a cabo de manera individual o colectiva (lo que nos daría pistas de la categoría del protagonista), en muchos casos se reflejaba el propio ejercicio, datos de la familia, la dote del licenciado, los festejos de la celebración y habitualmente el resultado final y la calificación del mismo.

En este caso obtuvimos datos cuanto menos curiosos, ya que en la solicitud para su licenciamiento encontramos que no estuvo exento de polémicas, ya que fue impugnado por otros dos bachilleres, D. Francisco de Hortega y don Pero Rodrigues. Según los documentos consultados, la razón que ambos alegan es la de mayor antigüedad en el grado de bachiller, por lo que entienden que se les debe de aceptar a trámite con prioridad respecto a la del bachiller Miraval. Estos datos son recogidos por el secretario y notario para el acto académico, quien refleja que finalmente son los tres los que accederán para que se les acepte a trámite dicha publicación para licenciado, todo ello previa presentación de una memoria por parte de los tres aspirantes. Es importante resaltar que en el encabezamiento de todos y cada uno de los registros llevados a cabo por el secretario y notario, se refleja que es natural de Carmona y vecino de Salamanca. En dichos documentos es donde se recoge la fecha de bachilleramiento de Miraval, que data de 26 de mayo de 1578. Tomando como referencia esta fecha podemos poner en duda la fecha de nacimiento de 1565, que registran los principales manuales de medicina que, aunque no estando muy desencaminados, son imprecisos puesto que en ese caso se habría bachillerado con diez años. Deduciendo de los datos anteriormente referidos, la fecha aproximada de su nacimiento podemos aventurarnos a establecerla en torno al año 1560.

Los documentos reflejan uno de los pasajes más interesantes, referido al ejercicio que le tocó desarrollar para licenciarse en Medicina, cómo se les hace pasar a una sala donde se ubicaban los mencionados señores doctores, el vicescancelario, y maestros, además de una pequeña representación de autoridades. Entre ellos es importante señalar la presencia de dos testigos de Carmona, quienes tras el debido juramento, reconocen al protagonista como “hombre honesto, de buena vida y costumbre y recogimiento”. Esta cuestión era, no menos importante en aquella época, si tenemos en cuenta su

formación teológica de la que poco o nada sabemos aparte de conocer por los documentos consultados que tenía la condición de prebendado de Sevilla, según una carta de poder a un arriero. Según los documentos, Blas de Miraval fue examinado con dos preguntas bajo el mismo procedimiento. El doctor que examina, coge la obra que desea por tres partes diferentes y elige una. En este caso el examen constó de una parte en la cual se le preguntó por el capítulo 13, en la segunda sección del Libro de los *Aforimos* de Hipócrates y la otra parte del Libro de *Arte Médica* de Claudio Galeno, en el capítulo 43.

Es de reseñar la presencia de dos figuras de máximo reconocimiento de la época, Francisco Sánchez de las Brozas, “El Brocense”¹, destacado latinista, y por otro el insigne Fray Luis de León² quien también estuvo en el ejercicio de Miraval, aunque los documentos no nos indican en calidad de qué.

¹ Francisco Sánchez de las Brozas, famoso latinista, humanista y gramático español que nace en Brozas, provincia de Cáceres en 1523 y fallece en Salamanca en 1600. Hijo de Francisco Núñez y Leonor Díez, estudió en Portugal, en Évora y Lisboa, donde comienza su formación en latín. Más tarde, continúa sus estudios en arte y teología en Salamanca donde obtiene la cátedra de Retórica en 1573 después de optar en varias ocasiones a la de Gramática que nunca llegó a conseguir. Se casó en dos ocasiones, siendo la primera de ellas con Ana Ruiz del Peso con la que tuvo seis hijos, y tras enviudar a los 32 años, en 1554, se casa de nuevo y tuvo otros seis hijos. Fallece el 5 de diciembre de 1600 en un arresto en su domicilio por la Inquisición tras varios procesos con la Santa Sede. La importancia del Brocense reside en la influencia de sus ideas y la ingente cantidad de su producción literaria a mediados del Siglo XVI. Por mencionar algunas; *Arte para saber latín* (1595), en el *Grammaticae graecae compendium* (1581), *Verae brevesque latinae institutiones* (1587), donde corrige el método de Nebrija y sobre todo por *Minerva sive de causis linguae latinae* (Salamanca: Renaut, 1587), una gramática del latín que en sus cuatro libros o secciones (estudio de las partes de la oración, del nombre, del verbo y de las figuras). Esta obra obtuvo gran éxito (15 ediciones hasta 1761). Publicó ediciones de las *Bucólicas* de Virgilio (1591), obras de Ovidio, *Sátiras* de Persio, el *Arte poética* de Horacio, ediciones comentadas de las *Sylvae* de Angelo Poliziano y los *Emblemas* de Andrea Alciato, traducciones de Horacio y del *Canzoniere* de Francesco Petrarca, *Comentarios* a las obras de Juan de Mena y Garcilaso de la Vega (1582 y 1574 respectivamente). *Diccionario de literatura española*, Madrid: Revista de Occidente, 1964 (3.ª ed.)

² Biografía de sobra conocida de uno de los humanistas por excelencia (Belmonte, Cuenca, 1528- Madrigal de las Altas Torres, Ávila, 1591), es importante señalar que imparte clase en la Universidad de Salamanca en la Cátedra de Teología Escolástica y cuatro más tarde la Cátedra en Sagradas Escrituras. Tras su paso por las cárcel, durante cuatro años, que le lleva la Inquisición por haber traducido partes de La Biblia a lengua vulgar, cuestión

Posteriormente, y tras realizar el ejercicio de examen, se disponen a puntuar en secreto y por escrutinio, una vez que el protocolo mandaba salir de la capilla del siguiente modo:

*“E abiendolo fecho, luego el dicho maestrescuela les dio sus derechos y propinas a cada vno dellos y, con ellas, a cada vno dos letras: una a y una erre para que votase secretamente. Los quales las rresçibieron y, rresçibidas, botaron todo hasta no quedar ninguno. Y, abiendo botado, luego el dicho maestrescuela tomó en sus manos las dichas cajas de los botos y, en presençia de todos y sobre una mesa, descubrió los botos de la caja blanca donde se hechan las aes, y todas paresçieron aes A.A.A.A.A. Por manera que todos le dieron aes con sus botos “vnanimiter et nemine prorsus discrepante, etc”. De la qual aprobaci3n yo, el presente notario y secretario doy y hago fe porque lo bi. Y con esto se acabó el dicho hexamen. Y hasi se publicó y dixo. Testigos: unos y otros e yo, el dicho notario y secretario. Pasó ante mí Andrés de Guadalajara, notario y secretario”.*³

Finalmente, tras suplicar el maestrescuela, el bachiller Blas de Miraval le fue concedido el grado de Licenciado en Medicina por la Universidad de Salamanca, a fecha 5 de mayo de 1581.

“Y el dicho vicescancelario, autoritate appostolica, se lo dio y conçedió abiéndole y tomándolo nueuamente de Liçencçiado en Medicina por esta Vniversidad. E dixo e publicó en altas bozes en cómo abia sido aprobado en su

prohibida por el Concilio de Trento, empezó la primera clase de este modo: *Dicébamus hesterna díe...* ('Decíamos ayer...'), renunciando a que cesaran a los actuales catedráticos aceptando impartir una clase leída a cambio de una cantidad económica pactada.

³ Expediente de Licenciamiento del médico Blas de Miraval, vecino de Salamanca. Tomado del Registro de Matriculas de la Universidad de Salamanca, 1581, fol. 196r.

hexamen por todos los doctores y maestros que en él se hallaron. Por lo qual le dio liçençia para que se aga doctor en Medicina por esta Vniversidad quando quisiere e por bien tubiere.”⁴

Pocos datos más tenemos certeros. Sabemos a través de una carta de poder (1 de marzo de 1575), inédita también, de Blas Álvarez de Miraval, de su condición de clérigo, por una serie de dineros que le debe el cabildo de Sevilla y que autoriza para cobrar en su nombre a Antonio Blanco, arriero personal. Otro pequeño documento que aporta un dato interesante, es una carta de pago hallada inédita también, a través de la cual conocemos el nombre de la mujer, María de Mendiola, y como Miraval, otorga a sus suegros, Andrés Sánchez y Ana Mendiola, carta de pago de la dote de su mujer.

Resumen de los datos cronológicos y de interés personal:

- Fecha nacimiento: fecha exacta desconocida. Aproximadamente en torno al año 1560.
- Lugar: Carmona, Sevilla.
- Datos personales: se conoce por documentos de registro que estaba casado con María de Mendiola. Era terrateniente, poseía tierras de cultivo, olivares y otras haciendas.
- Fecha bachilleramiento: 26 de marzo de 1578.
- Fecha licenciamiento: 17 de abril 1581. (Fecha pedimiento de publicación para licenciado en Medicina).
- Fecha doctoramiento: no existen datos certeros.

⁴ *Ibidem*, 196v.

- Actividad profesional: médico y teólogo, profesor de la Universidad de Salamanca.
- Condición de prebendado de la Catedral de Sevilla.
- Fecha fallecimiento: se desconoce.

CAPÍTULO SEGUNDO

***ANÁLISIS DE LA ÉPOCA EN QUE VIVIÓ BLAS
ÁLVAREZ DE MIRAVAl***

Santiago García Morilla

2.- ANÁLISIS DE LA ÉPOCA EN LA QUE VIVIÓ BLAS ÁLVAREZ DE MIRAVAL

Los años de vida del doctor Blas Álvarez de Miraval coinciden en el tiempo con la primera mitad del Siglo XVI, también conocido como el Siglo de Oro español en el campo de las artes y de las letras. La España del Siglo XVI se entregó de forma entusiasta a la política guerrera de Carlos V y Felipe II, buscando por el camino de las armas una gloria y una fama que la situación socioeconómica le negaba. Es una sociedad vitalista, en la que la idea del imperio, el papel de héroe, la seguridad en las instituciones, la llevan a superar las grandes crisis económicas de sucesivas bancarrotas. Gloria y miseria son términos que resumen perfectamente la España de ese momento.

El enorme conglomerado de territorios reunidos en la rama española de la Casa de Austria fue conocido con el nombre de Monarquía Hispánica, aunque cada uno de los distintos territorios que la componían conservó su autonomía, y los reyes continuaron designándose no como reyes de España, concepto que no tenía significado político, sino de Castilla, de Aragón, de Navarra, etc... Esta macro-organización política conocida como Monarquía Hispánica se convirtió en la primera potencia mundial hasta la paz de Westfalia, que intentó restablecer el equilibrio europeo⁵.

⁵ J. GARCIA MARIN, *La burocracia castellana bajo los Austrias*, Universidad de Sevilla, Sevilla, 1976.

2.1.- Política, cultura y sociedad.

En la Monarquía Hispánica, el estado real, como gobierno de la persona pública del monarca, se organizó sobre la base de Secretarios y Consejos, siendo éstos quienes en última instancia llegarían a conferir identidad a la monarquía. Fue en el primer cuarto de este siglo XVI cuando se sentaron las bases de una organización verdaderamente consiliar. Así lo demuestran las primeras actuaciones de Carlos V entre 1521 y 1523, una vez resuelto el problema de la elección imperial. A comienzos de 1521 se instaura el Consejo Secreto de Estado. En febrero de 1523, el emperador establece el Consejo de Hacienda, quedando institucionalizado un mes más tarde el Consejo de Indias; a finales de este mismo año queda constituido un Consejo de Guerra. Un año antes, en 1522, ya Carlos V había confirmado la pragmática de creación del Consejo de Aragón, que adquiriría así el título de Sacro y Real Consejo de los Reinos de la Corona de Aragón. En 1522 fue recompuesto el Consejo de Inquisición, proceso iniciado por el inquisidor general Adriano de Utrech y culminado por García de Loaysa⁶.

El Consejo Secreto de Estado, fue el más alto organismo político común a todos los reinos de la Monarquía Hispánica. Presidido personalmente por el rey -o por los validos-, debiera haber estado integrado, en buena lógica, por miembros de los diversos reinos, pero en la práctica los castellanos tuvieron siempre en él una mayoría absoluta. Incumbíanle las más elevadas facultades -guerra, paz, nombramientos de virreyes y gobernadores, etc...-. Para cada uno de los diversos reinos de la Monarquía existía un Consejo, constituido por personas naturales de cada uno de ellos -excepto el de Indias-, que no siempre

⁶ T. AZCONA, *La Inquisición española*, en J. Pérez Villanueva, Siglo XXI, Madrid, 1980.

defendieron los intereses de sus patrias, mostrándose generalmente muy sumisos a la autoridad del rey o del valido de turno.

La máxima autoridad en cada reino era el virrey o representante del rey - en Flandes y Milán esta figura era desempeñada por el gobernador-. El virrey o gobernador, siempre representado por una persona de la alta nobleza y a veces un príncipe o princesa de la familia real, se asesoraba por la Audiencia que él mismo presidía y que tenía facultades judiciales y políticas. Aparte de esta institución, existían las autoridades propias de cada reino: Diputaciones en Aragón y Navarra, Generalitat en Valencia, Diputació de General en Cataluña, Juntas en Vizcaya y Guipúzcoa -en estos dos países en vez de un virrey había un corregidor-. Finalmente, existieron las Cortes de cada reino cuando el rey las convocaba -llamados Estados Generales en Flandes y Parlamento en Sicilia y Nápoles-. En algunos reinos, como en Cataluña, estas Cortes supusieron un notable freno para la monarquía absoluta. De todas ellas, las de Navarra fueron las que se convocaron con mayor frecuencia⁷.

La implantación de este régimen de Consejos fue, antes que otra cosa, exigencia impuesta por la necesidad de gobernar una herencia política tan extraordinariamente compleja como la que había recaído sobre los hombros de Carlos V. Una herencia que, además, se había recibido con la obligación expresa de respetar los ordenamientos políticos de cada una de las partes que la constituían. Dados estos supuestos, Carlos V sólo podía aspirar a establecer una cierta coordinación entre los diversos territorios que componían su imperio, a cuyos efectos los Consejos estaban llamados a desempeñar un papel fundamental. El ideólogo político de esta época, inspirador de todo el entramado organizativo del Imperio, fue Mercurino Gattinara, a quien se debe,

⁷ A. DOMINGUEZ ORTIZ, *Instituciones y Sociedad en la España de los Austrias*, Ariel, Barcelona, 1985.

sin duda, el asentamiento del régimen de Consejos con las características de durabilidad con que lo hizo⁸.

Sin embargo, el funcionamiento del máximo órgano entre Consejos, es decir el Consejo de Estado, fue difícil y salpicado de obstáculos por la intervención constante de otra destacada figura dentro de la organización político-administrativa de la época: la de los Secretarios. Los ocupantes de este cargo, que durante el reinado de Fernando El Católico también habían ganado posiciones en la corona de Castilla, no dejaron de protestar ante el nuevo ordenamiento de Gattinara, tal y como hizo Alfonso de Soria desde el Consejo de Aragón. El secretario castellano Francisco de los Cobos llegó a convertirse en la auténtica sombra del propio Canciller Gattinara, llegando a afirmar éste sobre él: "manda sobre todo el reino, y no se pueden disponer ni mercedes, ni oficios, ni beneficios, si no es por su mano"⁹.

En realidad el Canciller no exageraba, pues ciertamente De los Cobos era mucho más que un secretario. Disponía de un particular y extendido entramado de poder que había empezado a construir, primero, desde el momento en que entró como criado al servicio del secretario de la

⁸ MERCURINO GATTINARA, fue nombrado canciller de la persona de Carlos I, a la muerte de Sauvage, último gran canciller de Borgoña; utilizando el título de "Gran Canciller de todas las tierras y reinos del Rey". La consolidación de esta cancillería de nuevo cuño, que se pretendía de alcance general para todo el Imperio, resultaba crucial para la materialización de sus planes. El canciller era el guardián de los diversos sellos del rey, y a él competían directamente tanto la validación como el registro de los documentos reales. Por él pasaban todos los negocios de justicia que se despachaban en la corte. Cfr. L. NUÑEZ CONTRERAS, *Un registro de Cancillería de Carlos V*, C.S.I.C., Madrid, 1965. M. PENNA, "Las ideas imperiales de Carlos V y de su Gran Canciller Gattinara", *Estudios Carlinos*, Barcelona, 1959, pp. 97-113.

⁹ J.A. ESCUDERO, *Los secretarios de Estado y del Despacho*, Escuela de Administración, Madrid, 1976.

reina, Hernando de Zafra; para posteriormente, y con no menor dedicación, continuar en su labor de acaparar el poder, una vez que fue nombrado secretario personal de Carlos V en 1516. Llegó a convertirse en un pequeño patrón¹⁰. Su nombramiento como registrador de las mercedes reales le permitió adquirir información y, en cierto sentido, manejar un “área” verdaderamente crucial en el juego político de la época. El 24 de Octubre de 1529, De los Cobos es nombrado Secretario del Consejo de Estado; su primera maniobra desde el nuevo cargo, será la supresión de la figura del Canciller, sugiriendo a Carlos V que él mismo debía ser su propio Canciller¹¹. Consecuentemente, esta desaparición colocaba a quien era secretario del monarca y del propio Consejo en la posición más importante de entre quienes servían en la administración de la monarquía. La excesiva acumulación de poderes en De los Cobos va a motivar que Carlos V, siguiendo las indicaciones de su confesor García de Loaysa, realice una doble división de los mismos: Aragón y Castilla, bajo la responsabilidad de Cobos; Flandes y el Imperio, responsabilidad de Granvela -un borgoñón, incorporado al Consejo de Estado en 1528-¹². Ambos controlarán el aparato del poder hasta su desaparición, en la segunda mitad de la década de los cuarenta. Esto comprometió seriamente el papel centralizador que debía ejercer el Consejo de Estado, siendo monopolizado, dentro de una gran división interna, por estos dos personajes.

El resto de los Consejos de la monarquía fueron progresivamente asentándose y, de un modo no coordinado, perfilando sus competencias en los

¹⁰ H. KENISTON, *Francisco de los Cobos, secretario de Carlos V*, Castalia, Madrid, 1980.

¹¹ F. BARRIOS, *El Consejo de Estado de la Monarquía española*, Consejo de Estado, Madrid, 1985.

¹² M. FERNANDEZ ALVAREZ, *Política mundial de Carlos V y Felipe II*, C.S.I.C., Madrid, 1966.

respectivos campos. Prescindiendo del Consejo de Estado, y de forma progresiva, llegaron a constituirse hasta ocho Consejos, a saber: el Consejo de Castilla, el Consejo de Guerra, el Consejo de la Inquisición, el Consejo de Hacienda, el Consejo de Ordenes, el Consejo de Cruzada, el Consejo de Indias y el Consejo de Aragón; eran organismos colegiados, con sede en la Corte, que no se fijaría definitivamente en Madrid hasta 1561¹³.

Lo mismo que en el supuesto anterior, la primera consideración que debemos de realizar a la hora de intentar estudiar los aspectos económicos y sociales en la primera mitad del siglo XVI, es que los distintos reinos y territorios de la Monarquía Hispánica, siguieron manteniendo intocables sus singularidades constitucionales, de manera que la pervivencia de distintos sistemas fiscales, jurisdiccionales, sociales, etc..., hacen imposible erigir una historia de España de características totalizadoras¹⁴.

El punto de arranque se sitúa con anterioridad al 1500. Se ha supuesto que la paz social inaugurada con el gobierno de los Reyes Católicos, poniendo fin a los conflictos castellanos o al problema civil de Cataluña, va a ser el punto de inflexión del relanzamiento de las fuerzas económicas y la formulación de unas relaciones sociales más pacíficas. Aquí se inicia el despegue hacia la brillante etapa que supuso el siglo XVI español, dentro de la era del llamado capitalismo mercantil. Los historiadores económicos han sugerido, que con anterioridad a la revolución industrial, en lo que algunos denominan como época del feudalismo tardío, la generación de

¹³ J.A. MARAVALL, *Carlos V y el pensamiento político del Renacimiento*, Instituto de Estudios Políticos, Madrid, 1960.

¹⁴ L. SANCHEZ AGESTA, *El concepto de Estado en el pensamiento político español del siglo XVI*, Instituto de Estudios Políticos, Madrid, 1959.

riqueza solamente fue posible mediante un par de procedimientos: bien por ampliación del espacio físico sobre el cual habrían de desarrollarse nuevas actividades humanas, bien por la redistribución violenta de la masa de lo generado, de modo que lo ganado por los unos fuese perdido por los otros. Algunos acontecimientos anteriores a esta época -la rivalidad luso/castellana por el control del Atlántico más inmediato, la ulterior colonización de los archipiélagos, la expansión por África y, por fin, la conquista de América y la llegada al continente asiático-, constituyeron singulares e irrepetibles ampliaciones del ámbito de expansión humana, que tanto se dejaron inundar por las energías ibéricas y colmaron a los reinos peninsulares de riquezas inéditas¹⁵.

La expansión geográfica no fue únicamente una conquista del espacio, sino que también creó un mercado, una sociedad consumidora, y estableció las bases a partir de las cuales pervivirían por siglos los lazos de todo orden entre ambas orillas del océano. Entre lo mucho que aportó el Nuevo Mundo al Viejo figuró, por ejemplo, un flujo de metales preciosos que torció el curso negativo en la evolución de la masa monetaria disponible, contribuyendo así en gran medida a un desarrollo más fluido de los intercambios económicos. El descubrimiento de América colocó a la península en una posición central, en medio del mundo, y removió los cimientos de la marginación de la costa atlántica. Esta oportunidad estratégica hubiera significado muy poco, si los reinos peninsulares no se hubieran encontrado por entonces en óptimas condiciones para aprovechar las singulares oportunidades que ofrecían las nacientes economías atlánticas. El tirón definitivo llegó de la mano de la economía de intercambios, para lo cual Castilla poseía una potente red urbana

¹⁵ R. MENENDEZ PIDAL, *Idea imperial de Carlos V*, Espasa-Calpe, Madrid, 1971.

y, en su seno, los hombres y los medios capaces de dispensar una rápida respuesta a lo que se venía encima¹⁶.

Ahora bien, la afluencia masiva del oro y la plata americanos produjo un auge considerable de los precios, entre 1500 y 1600 los precios de los artículos subieron hasta un 400 por 100. Esta subida de los precios pasó después a los demás reinos hispanos y finalmente a toda Europa. De momento la desproporción entre los precios y los salarios permitió una tesaurización que hizo surgir poderosos empresarios, en Sevilla y Medina del Campo -los Simón Ruiz, los Rodrigo de Dueñas, los Lizárraga, etc.-, si bien la mayor parte de estas casas comerciales no duraron más de una generación. A la subida de los precios no tardó en seguir la de los salarios. Mientras estas alzas coincidieron con un aumento de la producción, la economía castellana atravesó por una etapa de prosperidad y expansión; aunque a la larga, esta alza de los precios se convirtió en ruinoso para la economía castellana¹⁷.

Los ingresos que percibía la Monarquía Hispánica durante esta época imperial eran enormes, en correspondencia con su papel de potencia hegemónica mundial. El Erario regio se nutría de diversas fuentes y de ingresos muy variables según los distintos reinos. Consistían en primer lugar en los servicios aprobados por las Cortes de los diferentes reinos, cuyo importe debía ser aplicado a las necesidades del reino que los concedía. En segundo lugar, el encabezamiento o tributación personal a la que estaban sujetos los súbditos de la Corona

¹⁶ P. CHAUNU, *La España de Carlos V*, Península, Barcelona, 1970.

¹⁷ R. CARANDE, *Carlos V y sus banqueros*, Crítica, Barcelona, 1987.

castellana en compensación de la alcabalas (tanto por ciento sobre las ventas) y de las tercias reales (2/9 de los diezmos eclesiásticos cedidos por los papas a los reyes de Castilla). El encabezamiento, establecido en 1537, lo mismo que el servicio, no afectaba a los nobles y a los eclesiásticos. Estos últimos pagaban, sin embargo, un impuesto llamado subsidio.

Luego estaban los impuestos que gravaban las distintas ramas de la economía: los procedentes de las aduanas o almojarifazgos, por entradas y salidas de mercancías, ya fuera en los puertos de mar (diezmos de la mar), o en los fronterizos con Portugal o con Navarra, Aragón y Valencia (puertos secos), así como también el servicio y montazgo sobre el ganado trashumante que cruzaba los puertos reales. Otras buenas fuentes de ingresos eran, el quinto real, percibido en las Indias; y el impuesto de los maestrazgos (de las Ordenes vinculadas como se sabe a la Corona).

Sin embargo, estos fabulosos ingresos no bastaron para cubrir los ingentes gastos del reino. Carlos V se vió con frecuencia obligado a recurrir al empréstito de los poderosos banqueros -los Welser, los Frugger, etc...-, dándoles como garantía la cobranza de un impuesto determinado -*asiento*-, o bien del país mediante la emisión de títulos de Deuda -*juros*- que adquirirían los particulares con un interés del 5 al 7 por ciento. Otro sistema era aumentar los impuestos o crear otros nuevos, como los establecidos por Carlos V sobre múltiples artículos, tales como el estanco de la sal y del tabaco, los de las siete rentillas (sobre la pólvora, el plomo, el azufre, el juego de naipes, etc...), o el impuesto sobre el mercurio de Almadén. Todo era insuficiente para la voracidad de las deudas contraídas y acumuladas por la corona, no pudiendo evitar en tres ocasiones la suspensión de pagos con el consiguiente descrédito

ante el mundo financiero de la época. Cada una de estas bancarrotas tuvo consecuencias funestas para el comercio castellano¹⁸.

En el ámbito social la población española del siglo XVI se organizaba alrededor de tres estamentos: los hidalgos, los pecheros (villanos o plebeyos) y los clérigos; dentro de cada uno de los cuales tenían a su vez cabida agrupaciones menores dotadas igualmente de peculiaridades precisas.

El clero regular -excepción hecha de los monasterios benedictinos y cistercienses que hacia el norte peninsular sembraron el ámbito rural-, dominicos, franciscanos, y otros de más reciente creación, se asentaron desde sus orígenes en las áreas urbanas, y en consecuencia su presencia se hace particularmente visible en el sur, en ciudades como Granada y Sevilla¹⁹.

Un parecido desequilibrio -distorsión ciudad/campo-, afectó también durante este siglo a la distribución de la población hidalga.

La sociedad castellana era, al igual que la de todos y cada uno de los reinos peninsulares que formaban la Monarquía Hispánica, una sociedad compleja, en la que convivían tres comunidades cultural, religiosa y racialmente distintas, cuales fueron, además de la castellana propiamente dicha, la hebrea y la musulmana; pues el hecho de la expulsión de la primera y de la conversión forzosa de la segunda, hasta también su definitiva expulsión, en modo alguno significó la desaparición del problema²⁰.

¹⁸ M. FERNANDEZ ALVAREZ, "Economía, Sociedad y Corona", *Ensayos históricos sobre el siglo XVI*, Instituto de Cultura Hispánica, Madrid, 1963.

¹⁹ A. GUILARTE, *El régimen señorial en el siglo XVI*, C.S.I.C., Madrid, 1962.

²⁰ J.A. MARAVALL, *La oposición política bajo los Austrias*, Ariel, Barcelona, 1974.

Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español

Los judíos fueron expulsados de Castilla por una real provisión emitida en Granada el 31 de Marzo de 1492, a consecuencia de una inequívoca ola de antisemitismo creciente entre la población. No es fácil explicar las razones, aunque evidentemente estas transcendían con mucho el ámbito religioso, para instalarse en el socio-económico²¹.

Pero si la expulsión acabó, en principio, con el problema religioso, inauguró otro mucho más grave, el socio-racial del convertido, del converso. Hasta 1492 cupieron las ambigüedades, pero a partir de aquí ya no hubo posibilidad de ello. Para que no hubiera la menor duda entre unos y otros, la sociedad cristiano-vieja sacó a relucir el tema de la limpieza de sangre, esto es, inició, en el seno de sus corporaciones de todo tipo, una práctica de exclusión hacia todos aquellos que no pudieran demostrar para sí y en las generaciones precedentes la ausencia de parentescos hebreos o moros. Pueden encontrarse antecedentes al estatuto de limpieza de sangre que el cardenal Martínez Silíceo introdujo en la catedral de Toledo en 1547 y que ocho años más tarde fue ratificado por el papa Paulo IV, pues según el derecho canónico no podían ostentar cargos públicos quienes tuvieran algún parentesco con herejes. Ya en 1514, tenían vedada su entrada en el Colegio San Bartolomé de Salamanca quienes no pudieran demostrar la absoluta pureza de su linaje; en 1516 era la orden de los Jerónimos la que daba el paso, y, un año antes, en 1515, Sevilla inauguraba la relación de catedrales con estatuto. La Inquisición, desde su instauración, no hizo más que atizar las brasas de este exclusivismo y poco a poco, más y

²¹ M. FERNANDEZ ALVAREZ, *Política mundial de Carlos V y Felipe II*, C.S.I.C., Madrid, 1966.

más corporaciones lo agregaron a sus respectivas constituciones (cofradías, colegios, ordenes militares, etc...)²².

El otro componente social, racial y culturalmente distinto de la compleja sociedad hispánica, era el constituido por los moriscos. En el mismo año en que se publicaba el decreto de expulsión de los judíos, caía en manos cristianas el reino nazarita de Granada y tanto la euforia del momento como el general clima de intolerancia, ya apuntado, dirigía muy pronto sus miras hacia esta otra minoría. En principio, sin embargo, se respetaron su religión y hábitos culturales, hasta que una creciente presión, a la que no fueron ajenos destacados príncipes de la Iglesia, provocó en ellos los amotinamientos del Albaicín (1499) y las Alpujarras (1500). A su vez las revueltas trajeron de la mano la sentencia de 1502 por la cual se les daba a escoger entre la conversión o el destierro. La inmensa mayoría optó por lo primero²³.

La hegemonía española en el siglo XVI no fue solamente política. Se tradujo también en una formidable expansión cultural, tanto en el orden de las ciencias del pensamiento como en el de las Letras y las Artes. Esta época gloriosa de la cultura española ha sido llamada el Siglo de Oro.

El gran momento de la *cultura hispana* tradújose en la fama de que gozaron en el mundo de aquella época dos de sus Universidades: la de Alcalá de Henares y la de Salamanca; esta última llegó a contar con ocho mil alumnos hacia la mitad del siglo. Monarcas, prelados y municipios dedicaron atención preferente a la fundación de Colegios mayores y menores para alojar a los estudiantes, así como la creación de nuevas Universidades -Granada, Oviedo,

²² J. REGLA, "La cuestión morisca y la coyuntura internacional en tiempos de Felipe II", *Estudios sobre los moriscos*, Ariel, Barcelona, 1975.

²³ *Ibidem*.

Zaragoza, etc...-, y de numerosísimos Estudios de Gramática o centros de enseñanza media. En la segunda mitad del siglo se extendieron los colegios de los Jesuitas cuyos modernos métodos pedagógicos atrajeron numerosos alumnos de las clases más elevadas; más tarde las Escuelas Pías se dedicaron a la formación de las clases humildes cuya instrucción, especialmente en el medio rural, era casi nula²⁴.

La lucha ideológica contra las doctrinas protestantes dio lugar a un extraordinario florecimiento de los estudios teológicos. Uno de los principales focos de estudios teológicos fue la Universidad de Salamanca, donde el Padre Francisco Vitoria (1480-1546) restauró tales disciplinas. Su escuela dominicana fue continuada por sus discípulos Melchor Cano (1509-1560) y Domingo de Soto (1492-1560).

En cuanto a la *Filosofía*, el pensamiento español ejerció una notable influencia sobre esta disciplina en su desarrollo europeo posterior. El valenciano Luis Vives (1492-1540), de origen judaico, dió clases en Lovaina, París y Londres. Benito Arias Montano dirigió en Amberes un equipo de Filólogos europeos, en la edición de la Biblia Regia que sustituiría al trabajo anterior patrocinado por el Cardenal Cisneros. En su línea, el criticismo, situáronse ilustres pensadores como el extremeño Pedro de Valencia, Francisco Sánchez, Gómez Pereira, y muchos más. La filosofía española del XVI discurrió en las diversas tendencias del pensamiento, marcando en todas un profundo surco y distinguiéndose, en general, por la afirmación de la libertad y de la dignidad humana.

²⁴ L. BONILLA, *Las revoluciones españolas en el siglo XVI*, Guadarrama, Madrid, 1973.

En lo que respecta a las ciencias político-jurídicas, sociales y económicas, los pensadores del Siglo de Oro español tuvieron una contribución definitiva. Domingo de Soto y el Padre Francisco Vitoria, ya citados, pusieron los cimientos del derecho de gentes que más tarde desarrollaría el holandés Hugo Grocio, formulando los Principios del Derecho Internacional. La lista de cultivadores de estas disciplinas sería interminable por lo que hemos de limitarnos a los nombres de aquellos cuyas ideas representaron remarcables novedades o ejercieron una proyección universal. En el sentido didáctico: -toda la literatura relativa a la educación de príncipes-, fue muy leída en Europa la obra *Relox de príncipes* de Fray Antonio de Guevara, obispo de Guadix, y uno de los consejeros del joven Carlos I. Interesante fue, así mismo, la aportación española a los estudios de economía, terreno en el que destacan Mercado, Alamos, Cellerigo, Fernández de Navarrete, López de Reina, Caxa de Leruela, Luis Ortiz, Martín de Azpilicueta, etc..., que formularon certeras críticas y apuntaron soluciones de manifiesto interés, para intentar detener el declive de la economía de la monarquía hispana.

En cuanto a la *historia y la bibliografía*, hay que destacar la importancia de los *Loci Theologici* de Melchor Cano, verdaderos cimientos de la moderna metodología de la historia. Uno de los primeros intentos de hacer de la historia una verdadera ciencia se debe al aragonés Jerónimo Zurita (1512-1580) en sus *Anales de la Corona de Aragón*. El arzobispo de Tarragona Antonio Agustín, asistente al Concilio de Trento, cultivó y escribió sobre Arqueología, Epigrafía, y fue un precursor de la Paleografía científica. A los grandes cronistas de Indias españoles debemos las primeras noticias científicas de los pueblos americanos. Entre ellos destacan Fernández de Oviedo (1478-1557), López de Gómara, y el soldado cronista Bernal Díaz del Castillo. Fue también

Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español

notable la contribución española a la ciencia de los libros. Arias Montano y Ambrosio de Morales -organizador de la Biblioteca del Escorial-, fueron notables bibliólogos²⁵.

También, en los dominios de las *ciencias experimentales y de la técnica*, España fue un gran foco cultural que irradió al resto del mundo. Especialmente en las disciplinas relacionadas con la navegación (geografía, cosmografía, cartografía, etc...). Los nombres de Guillén de Castro -inventor de la brújula de variación-, García de Céspedes -su perfeccionador-, Pedro Núñez, García Torreño, Martín Cortés, Alonso de Santa Cruz, el célebre Nebrija, Pedro Medina -autor de la famosa obra de la época titulada *El arte de navegar*-, tienen un alto significado en el desarrollo científico de la época²⁶.

En el dominio de las *ciencias naturales*, el célebre Fernández de Oviedo estudió y dió a conocer en Europa la flora americana; otro gran naturalista fue Andrés Laguna, creador del primer jardín botánico que existió en Europa, el de Aranjuez; obra importante de la época fue la *Historia Natural de las Indias* del Padre José Acosta (1539-1600). En el campo de la *mineralogía*, la explotación de las minas americanas llevó a los técnicos españoles a progresos muy importantes, destacando nombres como los de Pérez de Vargas y Fernández de Velasco (1572), que revolucionaron el sistema de explotación de la plata peruana; Alonso Barba (1537 y 1569), escribió dos obras que alcanzaron una amplia difusión en Europa, tituladas *De re metallica* y *Arte de los metales*. En el cultivo de la Astronomía, la Academia de Ciencias fundada por Herrera fue el centro de importantes investigaciones como las de López de Velasco y

²⁵ F. LOPEZ ESTRADA, "Siglo de Oro: Renacimiento", *Historia y crítica de la Literatura española*, Francisco Rico, Barcelona, 1980, II.

²⁶ J.M. LOPEZ PIÑERO, *Ciencia y técnica en la sociedad española de los siglos XVI y XVII*, Labor Universitaria, Barcelona, 1979.

Jerónimo Muñoz. En el dominio de la matemática, destacaron Alvaro Tomás y Fray Juan de Ortega, autor de *La aritmética* y de un *Tratado de álgebra*. Los ámbitos de la educación y de la medicina, exigen un tratamiento especial, por estar directamente relacionados con el tema central de este trabajo.²⁷.

Más todavía que en las ciencias, el apogeo de la cultura hispana se tradujo en el esplendor de las letras castellanas, en correspondencia con la expansión de la lengua, iniciada durante el reinado de los Reyes Católicos. En los primeros años del siglo, la literatura castellana vivió de la imitación de las letras de Italia. El catalán Juan Boscán (1493-1542) introdujo la métrica italiana -el endecasílabo- en la literatura castellana, y el joven militar Garcilaso de la Vega (1503-1536), gran amigo suyo, la utilizó para su delicada producción poética. Pero, poco a poco, el espíritu español se emancipó de la influencia italiana y surgió el gran momento de las letras castellanas en todos los géneros. En la poesía lírica con la producción del sevillano Fernando de Herrera (1534-1597), llamado con razón "el Divino", y el salmantino Fray Luis de León (1527-1594), también excelente prosista. En el género épico, Alonso de Ercilla con su canto *La Araucana*, dedicado a la gesta de la conquista de Chile en la que él participó directamente. En la mística y la ascética, destacan los grandes místicos y ascetas castellanos -Santa Teresa de Jesús, San Juan de la Cruz, Fray Luis de Granada, el Beato Juan de Avila, etc...-. Y en la novela, con la obra titulada *El Lazarillo de Tormes* (1554), se inaugura un nuevo género literario, la picaresca, reflejo de los bajos fondos sociales, el inframundo de esta época donde se movían un gran número de

²⁷ J.M. LOPEZ PIÑERO, *La introducción de la ciencia moderna en España*, Ariel, Barcelona, 1969.

Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español

holgazanes, mendigos y delincuentes. Dentro de este siglo se encuentran también otros destacados movimientos literarios, como el *culteranismo* -empleo de frecuentes metáforas y palabras cultas para crear una artificiosa belleza literaria-, de Luis de Góngora (1561-1627); y el *teatro* -punto de partida del teatro barroco castellano-, con Lope de Vega (1562-1634)²⁸.

El esplendor de la cultura española del Siglo de Oro, se manifestó también en las *Artes Plásticas*. En estas esferas los grandes artistas hispanos, singularmente los pintores, alcanzaron las mayores cimas del arte universal. En la arquitectura, el arte español del XVI continuó siendo tributario de la influencia italiana, si bien es cierto que imprimiendo a sus creaciones un sello nacional cada vez más libre de aquellos influjos. Así, el Renacimiento italiano produjo el estilo plateresco, correspondiente al final de la época de Fernando El Católico y comienzos de la del emperador Carlos. Este estilo plateresco triunfó en la fachada de la Universidad de Salamanca y se extendió, a partir de ahí, por toda España -Convento de San Marcos de León, Ayuntamiento de Sevilla, Palacio de Monterrey en Salamanca, etc...-. Sin embargo, las fórmulas renacentistas influyeron cada vez más en los arquitectos hispanos hasta producir una reacción en sentido clásico purista -El Alcázar de Toledo, de Alonso de Covarrubias; la Catedral de Granada, de Diego de Siloé; y el Palacio de Carlos I, en la Alhambra, de Pedro Machuca-. Posteriormente, a partir de mitad del siglo, el estilo renacentista se reconvierte, arquitectónicamente, en fórmulas cada vez más austeras y grandiosas; entre

²⁸ E.M. WILSON y D. MOIR, "Siglo de Oro: Teatro", *Historia de la Literatura española*, Ariel, Barcelona, 1985. R.O. JONES, "Siglo de Oro: prosa y poesía", *Historia de la Literatura española*, Ariel, Barcelona, 1985.

las que destacan obras como la genial creación del arquitecto Juan de Herrera, el Monasterio de El Escorial²⁹.

En la *escultura*, la influencia italiana renacentista, introducida por el gran artista florentino Domenico Fancelli, se hizo mucho más manifiesta que en la arquitectura. Sus principales representantes fueron: Bartolomé Ordóñez (1520), que labró las tumbas de Cisneros, de Felipe el Hermoso y de Juana la Loca, y el trascoro de la Catedral de Barcelona; Damián Forment (1460-1541), el gran retablista valenciano de Poblet, del Pilar y San Pablo de Zaragoza, la Catedral de Huesca, Santo Domingo de la Calzada, etc...; y el castellano Alonso de Berruguete, hijo de Pedro, (1489-1561), discípulo de Miguel Angel, autor de la sillería del coro de la Catedral de Toledo. Merecen también mención en este apartado tres artistas extranjeros españolizados, que ejercieron notable influjo en la técnica de los fundidos españoles: León y Pompeyo Leoni, padre e hijo, italianos, y autores de los grupos de figuras orantes de El Escorial; y Juan de Arfe (1536-1602), nieto de un orfebre alemán establecido en España, que labró las magníficas custodias de Valladolid, Burgos, Avila, etc...; y la estatua orante del Duque de Lerma. Posteriormente, a finales de siglo Juan de Juni (1577), autor de varios Cristos yacentes³⁰.

En la *pintura*, las influencias renacentistas introducidas por discípulos valencianos de Leonardo y Miguel Angel desterraron el influjo flamenco de la época anterior. Juan Vicens Massip, más conocido por Juan de Juanes, (1532-1579) fue el más sobresaliente. Pero la obra de su contemporáneo, el

²⁹ S. SEBASTIAN y OTROS AUTORES, *El Renacimiento.Historia del Arte Hispánico*, Alhambra, Madrid, 1980, III.

³⁰ F. CHECA, *Pintura y escultura del Renacimiento en España: 1450-1600*, Cátedra, Madrid, 1983.

extremeño Luis de Morales, llamado el Divino (1509-1586), se emancipa de las tendencias renacentistas italianas y aplica a su obra un sello muy nacional. Otros pintores famosos de la época son: Pantoja de la Cruz, Antonio Moro y Sánchez Coello³¹.

Ya a finales del XVI, florece en Toledo uno de los pintores más extraordinarios que ha producido el mundo, Domenico Teotokopoulos (1550-1614), conocido como El Greco por haber nacido en Creta. Se educó artísticamente en Italia (Venecia), en la escuela de los grandes coloristas Tiziano, Tintoretto, etc... Llegó a España muy joven (1576) y en Toledo encontró un ambiente propicio para desarrollar su personalidad artística. Su producción es vastísima y entre ella destacan obras como la del Expolio, el San Mauricio, el Entierro del Conde de Orgaz, etc... En la obra del Greco destaca la fusión entre el realismo hispano de sus personajes terrenos, y el idealismo de sus seres espirituales. Pictóricamente hablando, constituye un puente entre el Renacimiento y el Barroco³².

Como conclusión, si tuviéramos que resumir los principales acontecimientos socio-políticos y culturales de la época que le tocó vivir a Blas Álvarez de Miraval, lo haríamos a partir de los siete conceptos fundamentales -no aplicables por un igual a lo largo de todo el quinientos-, que definen el Siglo de Oro español, y a los que nos hemos venido refiriendo a lo largo del desarrollo del presente capítulo, a saber: el ideal clásico, la valoración del héroe, la preponderancia de lo

³¹ *Ibidem.*

³² *Ibidem.*

cortesano y lo elitista, el valor de los programas y el simbolismo, el enfrentamiento entre lo sensitivo y lo racional, y el deseo de lo soñado.

El ideal de lo clásico es una corriente, surgida del humanismo renacentista, que irrumpe en nuestro país con una fuerza inusitada durante la primera década del XVI, inundando todo el saber de esta época. Sus focos principales serán Alcalá de Henares y Salamanca -precisamente en esta ciudad se formará Blas Álvarez de Miraval como médico-.

La glorificación de los personajes del rey, la nobleza y la iglesia fue práctica común a lo largo del siglo XVI hispano. La figura del héroe, en su doble versión profana y religiosa, aparece con fuerza en la plástica y la literatura del momento, superando el ideal del mundo medieval.

Uno de los rasgos que informan la cultura del quinientos es su carácter elitista y cortesano. La nobleza, el rey, las altas dignidades eclesiásticas monopolizan las manifestaciones plásticas, literarias y científicas, encerrándolas en una jaula dorada y separándolas del despreciado vulgo. El artista hispánico refleja una alta estima hacia su obra, mostrando la dignidad del hombre que el humanismo introduce en la ideología de la época. Las artes plásticas se desprenden del concepto artesanal anterior para convertirse en una profesión liberal. El escenario de representación idóneo de la plástica y la música es el palacio, de la nobleza o del rey, foco de proclamación del nuevo arte y del sentir clasicista y humanista.

En este mundo cortesano cobra especial interés toda una literatura dedicada a la formación del príncipe, trazándose una línea de comportamiento que se resume en las cualidades que ha de poseer: noble de sangre, hábil con la espada, brillante en los ejercicios distinguidos como la caza o la equitación,

Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español

el juego de pelota, la danza, la música, en el ingenio de la conversación y en la composición de prosa y verso, sobre todo para agradar a los demás.

La comprensión de la cultura renacentista española pasa por el estudio de los programas plásticos que de manera abundante llenan toda la geografía hispana. Los programas españoles del quinientos se dividen en arquitectónicos, escultóricos y pictóricos -que ya hemos mencionado por separado anteriormente-, aunque en muchas ocasiones lo interesante es la globalidad interdisciplinar del proyecto. La arquitectura tiene sus ejemplos más notables en los palacios, iglesias, universidades, colegios y edificios comunales. Los programas escultóricos tienen en la llamada arquitectura funeraria una rica y variada propuesta plástico-simbólica; el carácter cristiano de estas realizaciones se completa con una serie de referencias alegóricas a la personalidad del difunto, así como una serie de indicadores de su actividad en esta vida. Los programas pictóricos ocupan igualmente un lugar destacado en el contexto artístico de esta época, a los que ya hemos hecho referencia anteriormente.

El siglo XVI se manifiesta de manera diversa y contradictoria entre un racionalismo realista y erudito y un sensualismo idealista. En la España de este siglo la ciencia alcanzó una posición de gran relevancia, jugó un papel renovador y convirtió a sus creadores en adelantados. Como ya hemos apuntado anteriormente, la participación de las Universidades fue fundamental en estos logros.

Pongamos punto final a este breve recorrido por el Siglo de Oro español, aludiendo a las actitudes idealizadoras que lo informan. La sublimación del amor humano cristalizó en la filosofía del neoplatonismo, corriente característica del Renacimiento que llegó a España procedente de Italia. Platón basa su filosofía del amor en la elevación de lo material a lo inmaterial,

elevación en la cual el espíritu es transportado por su amor a la belleza. A partir de la belleza de las cosas materiales, la mente pasa a la belleza de los cuerpos humanos; luego, a la belleza de la bondad; posteriormente, a la belleza de las ideas y, finalmente, al conocimiento y amor de la belleza absoluta, que es el Bien. Sobre esta base, los neoplatónicos renacentistas establecieron una concepción del amor humano ideal, atribuyéndole aún mayor importancia y un papel más relevante que el mismo Platón; para ellos, el hombre progresa en y a través del amor humano, desde el plano físico al espiritual, pasando por el nivel intelectual. Es por esta razón por lo que sería erróneo pensar en el hombre del Renacimiento como un ser ensoñador, alejado de la realidad. Sería más correcto, sin duda, hablar de un hombre que sueña con un ideal que espera alcanzar; aunque parezca un contrasentido, un sueño real.

2.2.- El Renacimiento y sus principios: la educación.

Los orígenes de este nuevo estilo de vida han de situarse en las transformaciones económico-sociales de las ciudades europeas tardomedievales y, particularmente, de los “núcleos sensibilizadores” italianos. Desde este momento, en que florece la estructura feudal en Occidente, ya están definiéndose las contradicciones que la habrán de superar, a saber: el proceso hacia una economía monetaria; la reafirmación de una clase social media -la burguesía-; la nueva estructura social, creación de la Europa medieval, del núcleo urbano, donde al hombre se le ofrece la posibilidad de acción política y de forjarse su propia vida; la nueva perspectiva universalista ofrecida por los recientes descubrimientos geográficos, ante todo el descubrimiento del continente americano; el progreso intelectual y racionalista de las Universidades, que formaron el espíritu crítico. Será, pues, el

“Renacimiento” la dimensión cultural de la nueva estructura, respondiendo a la sensibilidad y aspiraciones de la burguesía y de los tiempos modernos. Es preciso aclarar, para evitar equívocos, que el Renacimiento no es una negación del Medievo, no supone una brusca ruptura, puesto que en la historia no hay cortes absolutos, sino desarrollo evolutivo, más o menos rápido, de lo que se ha ido gestando en las etapas precedentes. Distintos investigadores del Humanismo renacentista como Vicens Vives, José Antonio Maravall, Antonio Domínguez Ortiz, Eugenio Garin, Agnes Heller, etc..., coinciden en señalar que el fenómeno renacentista surge como consecuencia de la continuidad del esfuerzo cultural de Occidente, iniciado a partir del siglo XII, momento a partir del cual el hombre puede pensar, trabajar, contemplar la naturaleza, extasiarse con la lectura o el relato de hechos portentosos, buscar la consecución de la belleza y, sobre todo, dar rienda suelta a sus sentimientos. Claro es que todo ello ni fue patrimonio general ni conquista de una generación. Los titubeos en el camino emprendido informan, precisamente, del panorama de la cultura occidental en los siglos XII, XIII y XIV”³³. El humanista creyó volver a la cultura del mundo antiguo, pero en realidad no fue sino el culminador cultural de un proceso dialéctico, imposible sin los presupuestos medievales. Además de las causas anteriormente expuestas, existen dos realidades en esta época que contribuyeron de forma destacada a la nueva formación cultural: la conquista de Constantinopla por los turcos, con la consiguiente emigración hacia Occidente de un importante número de intelectuales que nos trajeron la cultura bizantina -aunque ya desde la Edad Media el comercio de venecianos y genoveses, y posteriormente la IV Cruzada habían abierto el camino a las

³³ Para un tratamiento más extenso y completo de este tema Cfr. A. DOMINGUEZ ORTIZ, *El Antiguo Régimen: Los Reyes Católicos y los Austrias*, Alianza, Madrid, 1988. E. GARIN y OTROS AUTORES, *El hombre del Renacimiento*, Alianza, Madrid, 1990. J.A. MARAVALL, *Antiguos y modernos. La idea de progreso en el desarrollo inicial de una sociedad*, Cultura Hispánica, Madrid, 1966. A. HELLER, *El hombre del Renacimiento*, Península, Barcelona, 1980. J. VICENS VIVES, *Historia General Moderna*, Montaner y Simón, Barcelona, 1951.

relaciones culturales de Oriente y Occidente-; y la invención de la imprenta por Gutenberg, que facilitó la difusión del saber. Pero todo ello pudo llevarse a cabo porque existía una gran estabilidad política, alcanzada en los siglos XIII y XIV, los más pacíficos del Occidente.

El “humanismo renacentista” es un rico concepto que se refiere a la etapa inicial de los tiempos modernos; siendo considerado como una ética de la nobleza humana, orientada al mismo tiempo hacia el estudio y la acción, que reconoce y exalta la grandeza del género humano, y que opone su fuerza a la fuerza bruta de la naturaleza inanimada; resultando esencial el esfuerzo del individuo para desarrollar en sí mismo, mediante una disciplina estoica y metódica, todas las potencias humanas. Es una inmensa conquista, una labor de cultura, un desesperado intento de rescate de la persona humana.

Desde el punto de vista del pensamiento filosófico, el humanismo renacentista asienta sus bases sobre cuatro pilares fundamentales:

a) Una valoración de lo humano y de las posibilidades de esta vida, frente al sentimiento de dependencia de Dios. “Homocentrismo” frente al “Teocentrismo” medieval.

b) Creencia en el propio ser humano, y en su intervención en el perfeccionamiento del orden existente.

c) Actitud esencialmente activa y sistemática hasta terminar plenamente la labor acometida.

d) Individualismo e independencia personal, frente al carácter anónimo de la época medieval.

Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español

La Italia del siglo XV, y en ella la Florencia de los Médicis, fue el gran centro del Humanismo; los nombres de Petrarca, Guicciardini, Maquiavelo, Miguel Angel, Leonardo, Marsilio Ficino, Pico della Mirándola, etc..., responden a los de destacados humanistas. En una segunda fase, que comprende hasta el siglo XVI, el Humanismo se difundió por Europa, y adquirió unas características peculiares en cada nación.

El ideal educativo del Renacimiento se refleja claramente en los escritos de contenido político-social, en los que se ensayan nuevos modelos de comunidad y formas nuevas de comportamiento ciudadano. De manera que existe una implicación pedagógica en lo político-social, pudiendo afirmarse que la educación humanista del Renacimiento es esencialmente "politeia", entendida ésta como: 1) Modo o cualidad de vida del ciudadano en base a unas estructuras jurídicas y de costumbres en que vive (civilidad). 2) Teoría política o conjunto de saberes sobre asuntos públicos (ciencia política). 3) "Praxis" política de quienes participan, gobernantes y gobernados, en una forma de gobierno o régimen político determinado (vida política). El análisis de los escritos sobre el hombre y su educación, y de los que tratan sobre cuestiones políticas y sociales, incluidas las "utopías", permiten esbozar el ideal educativo de la época:

* El sentimiento social tiene como punto de partida el conocimiento de los límites reales del individuo, lo que le va a permitir el descubrimiento de su dimensionalidad, de su disponibilidad y de su vocación social.

* El individualismo humanista, que parece consumarse en una actitud sensualista y ególatra del hombre, es causa de su autoafirmación y confianza en sí mismo, buscando cada uno su propia identidad, el encuentro

consigo mismo; y de la conciencia del “lugar” que le corresponde en el “mundo” social, en el seno de la comunidad.

* La educación humanista es *politeia*, porque se encuentra impregnada de un carácter social y político. Así, la burguesía social y económica que nace, y la moderna concepción del Estado, favorecerán el resurgimiento de nuevos ideales educativos. El humanismo pretende encontrar al hombre en el ámbito social en el que se mueve: el príncipe justo, el perfecto cortesano, el buen ciudadano, el religioso, el caballero, etc... En cualquier caso, y por encima de ninguna otra circunstancia, sobresale el modelo humano identificado con la misión a cumplir ante los demás, y que de no lograr llevarla a cabo con éxito, su propia “hombría” no tendría ya razón de ser. Este será el verdadero sentido social de la pedagogía humanista de los siglos XV y XVI³⁴. Ejemplos claros de lo dicho anteriormente los encontramos en *La educación del príncipe cristiano* de Erasmo, donde la formación del príncipe tiene una importancia definitiva para el bien común, y en consecuencia para el bien del Estado, las “utopías” del Renacimiento: la *Utopía* de Jorge Gémisto Pletón, de resonancias platónicas y neoplatónicas; la *Utopía* de Tomás Moro; *La Ciudad del Sol*, de Campanella; *Nueva Atlántida* de Francisco Bacon; vienen a suponer, en definitiva, ensayos sobre nuevos órdenes sociales y políticos, en los que se implica directamente a la educación. De igual forma, *El Príncipe* de Maquiavelo y *El Cortesano* de Castiglione, son tratados donde se ven claramente reflejados los principios filosófico-educativos del Renacimiento.

³⁴ J. M^a. NIETO IBÁÑEZ, *Pedro de Valencia, autor de un tratado sobre la educación de los príncipes*, *Bibliothèque d'Humanisme et Renaissance* 72 (2010), 83-89.

2.3.- El Humanismo renacentista y la naturaleza pedagógica del mismo.

La estabilidad política, unida a las circunstancias político-sociales y culturales, a las que ya hemos aludido en el apartado anterior, producen en el individuo un sentido de seguridad que le capacita para altas y arriesgadas empresas. Precisamente, aquí se encontrará la raíz de la eclosión renacentista, en palabras del historiador Vicens Vives, “el hecho básico, el que motivó la favorable actitud del hombre occidental hacia nuevas formas de vida, dimana de la recuperación del sentido de su seguridad personal y social”³⁵. Un largo proceso de siglos, en los que se había producido un gran derroche pedagógico en la formación de los pueblos “bárbaros”, dió paso al alcance de este nuevo estadio. Ahora el hombre se sabe dotado de voluntad y de libertad; se siente creador e impulsor del progreso, capaz de dominar la naturaleza y de alcanzar para sí mismo el alto ideal de la humanitas.

Centrado en el individuo particular, como reacción a toda presión colectiva -familia, raza, pueblo, etc...-, el Renacimiento europeo es un fenómeno esencialmente pedagógico. Su mayor preocupación consiste, como ya hemos apuntado anteriormente, en formar un nuevo ideal de hombre: un hombre libre para una sociedad abierta y ampliamente desarrollada. Un hombre nuevo que busca para su realización personal el ideal de la humanitas romana.

De aquí que el rasgo más común y uniforme en la pedagogía renacentista sea la crítica de la enseñanza escolástica. El hombre renacentista repudia los manuales medievales, lo mismo que sus métodos, y piensa que la

³⁵ J. VICENS VIVES, *op. cit.* p.14.

formación se ha de lograr mediante la inmersión del espíritu en las grandes obras de los clásicos grecorromanos. La meta del ideal humano la colocan los renacentistas, por una parte en la humanitas ciceroniana, y por la otra, en el logro de la paideia platónica. Platón y Cicerón, junto con Aristóteles, serán los grandes ídolos del Renacimiento. De ahí que se sustituyese en la enseñanza las sumas, compendios sistemáticos de todo el saber, por las antologías que reuniesen los textos más selectos de las producciones de esos autores. En este sentido, ejercerá particular influjo en España la obra de Lucio Séneca³⁶.

Esa inmensa preocupación renacentista por extender el conocimiento de los clásicos, conlleva la imperiosa necesidad de dominar la filología. Se hacía imposible llegar al manejo inteligente de los textos, si no era por el conocimiento de las lenguas respectivas. En cualquier ratio studiorum renacentista adquiría siempre un importante relieve el estudio de las lenguas, como instrumento imprescindible para el acceso a la cultura. Esto deriva en la conversión en un fin, de lo que en un primer momento sólo era requerido como un medio; nos referimos, claro está, al llamado formalismo renacentista, que atendía tanto a la forma lingüística con la que se transmiten los contenidos, como a éstos en sí mismos, a la letra y al espíritu. A pesar de ello, se debe destacar que los grandes educadores de esta época, defendieron insistentemente que lo esencial de la formación humanística se centraba en lograr un alto grado

³⁶ Para el conocimiento más profundo de Séneca, Cfr. K.A. BLÜHER, *Séneca en España. Investigaciones sobre la recepción de Séneca en España desde el siglo XIII hasta el siglo XVII*, versión española de Juan Conde, Gredos, Madrid, 1983. D. RAMIREZ DE ALBELDA, *Séneca sin contradecirse, en dificultades políticas, resoluciones morales*, Zaragoza, 1653. J. DE URRIES, *Teoría sobre la belleza y el arte en las obras filosóficas de Cicerón y Séneca*, Zaragoza, 1894. M. MENENDEZ Y PELAYO, "Séneca", *Ciencia Española*, Madrid, 1906³. L. SENECA, *Obras completas*, Discurso previo, traducción, argumento y notas de L. Riber, Aguilar, Madrid, 1966⁵.

de compenetración con el espíritu de los grandes pensadores clásicos, y que sólo así entendida era capaz la cultura clásica de “formar al hombre en cuanto hombre”.

La actitud del renacentista ante la vida es de tipo práctico. Desean formar hombres que sepan desenvolverse eficazmente en la política, en los negocios, y en todas las demás facetas que ofrece la realidad del momento. Por eso la educación recibirá un sesgo práctico y convertirá en objetivo prioritario la formación cívico-social del individuo. Luis Vives, en su obra titulada *Tratado de la enseñanza*, dedicada al rey Juan III de Portugal, critica a aquellos hombres de su tiempo que revelan una “completa ineptitud para todo lo que sea realizar negocios, desempeñar embajadas, administrar haciendas públicas y particulares, y gobernar pueblos...”³⁷.

Se pretende, en definitiva, el logro de una formación integral del individuo, es decir, que tenga en cuenta todos los aspectos de la persona, tanto el intelectual como el religioso, el estético como el físico, procurando el desarrollo armónico de todas las facultades del ser humano. Este ideal de la “armonía educativa”, es más griego que romano³⁸, y lo van a hacer suyo significativos pedagogos humanistas como Guarino de Verona, Vittorino da Feltre, Erasmo de Rotterdam, Tomás Moro, Luis Vives, etc... Ellos procurarán extender la educación a las clases sociales más humildes, frente a las tendencias aristocratizantes de la pedagogía renacentista; llegando con su abnegada labor docente, a la proclama absoluta de la igualdad e idéntica dignidad de todos los hombres.

³⁷ J.L. VIVES, *Tratado de la enseñanza*, traducción de L. Riber en *Obras Completas*, Madrid, 1947.

³⁸ H.A. HARRIS, *Sport in Greece and Rome*, Hutchinson, Londres 1972.

Desde el punto de vista metodológico-didáctico, frente a la expositiva abstracta y lógica, propia del método escolástico, los maestros humanistas procurarán hacer la enseñanza agradable y atractiva para sus alumnos, resumida en la famosa frase de “ponte a aprender lo que tu naturaleza te reclama”. Y la transmisión del saber, como ya hemos apuntado anteriormente, no se hace en forma de sumas u otros géneros medievales, sino por medio de coloquia, cartas, adagia, utopías, ensayos, discursos, etc....

El humanismo trae consigo la creación de nuevas instituciones educativas de carácter privado, que se van a constituir en núcleos de la nueva orientación cultural, las Academias. Estos centros pretendían imitar a la que Platón fundara en Atenas, como una sociedad y señuelo de carácter cultural y religioso. Se crearon al margen de las universidades, y no pretendieron suplir su enseñanza. Más que instituciones propiamente pedagógicas, eran algo similar a un club de humanistas donde se comunicaban su saber y sus adquisiciones, a fin de ampliar su visión personal acerca de la cultura clásica. El contenido de los conocimientos cultivados no era uniforme, dependía del estilo propio de cada centro, aunque podemos decir que la alternativa se reducía a la filosofía, la literatura y la medicina.

El más conocido y famoso de estos centros fue la Academia Platónica de Florencia, que desarrolló su actividad bajo el influjo de Jorge Gémisto Pletón. Uno de los Médicis, Cosme, al oír hablar a Pletón en 1439, se entusiasmó con el pensamiento de Platón y propuso fundar una escuela bajo su mecenazgo, desde donde se diera a conocer la doctrina del filósofo griego. Los maestros principales de la Academia -que no se abrió hasta 1454- fueron Marsilio Ficino, Pico della Mirándola, y Angelo Poliziano. Sus enseñanzas

giraron, sobre todo, en torno a la filosofía. La Academia no sobrevivió mucho a la muerte de Lorenzo de Médicis (1492)³⁹. La Academia Romana, floreció con los papas Julio II y León X; estuvo dedicada, fundamentalmente, al estudio de la arqueología. Pertenecieron a ella Benilo y Castiglione. La Academia Pontaniana de Nápoles, nació del mecenazgo humanista de Alfonso V. Y fue, ante todo, un centro de estudio de la literatura clásica⁴⁰.

Los humanistas italianos no se preocuparon sólo de la formación a nivel universitario, sino que intentaron también crear centros preparatorios para los jóvenes; lo que hoy denominaríamos como centros de enseñanza primaria y secundaria. Los más destacados fueron: las escuelas-pensión, creadas por Guarino Guarini de Verona; y la Casa Giocosa, abierta por Vittorino da Feltre, a los cuales nos referiremos más adelante.

Una de las notas más distintivas del humanismo renacentista es el estudio del hombre como centro del cosmos. Ahora bien, por el vocablo "hombre" entendían los humanistas el ser humano en su totalidad, con independencia de su condición de varón o de mujer⁴¹.

En cuanto a la formación de la mujer durante el período humanístico, las referencias son muy escasas, sobre todo en lo relativo a la literatura escrita por mujeres, que nos permitiría hablar de su educación a partir de los textos, cartas, y documentos escritos por ellas mismas; siempre con la dificultad

³⁹ A. DELLA TORRE, *Storia della Accademia Platonica di Firense*, Florencia, 1902.

⁴⁰ M. MAYLENDER, *Storia della Accademia d'Italia*, 5 Vols., Roma, 1926-1930; y más particularmente: A. SORIA, *Los humanistas de la Corte de Alfonso el Magnánimo*, Universidad de Granada, 1956.

⁴¹ E. GARIN, y OTROS AUTORES, *El hombre del Renacimiento*, Alianza, Madrid, 1990

añadida de que esos textos escritos cuando existen, en la mayoría de los casos son inaccesibles.

Hay varios tratados que recogen aspectos relativos a la educación de la mujer; así, en el siglo XV encontramos la obra de autor anónimo titulada *Castigos y doctrinas que un sabio daba a sus hijas*, donde se exponen toda una serie de ideas que superan ampliamente las doctrinas medievales; y lo mismo ocurre con *Arboleda de enfermos*, obra de Teresa de Cartagena, monja, que es una de las primeras escritoras de temas educativos. El primer tratado de pedagogía femenina que se escribe en España es *El jardín de las nobles doncellas*, cuyo autor es el fraile agustino Fray Martín Alfonso de Córdoba, dedicado a la Infanta doña Isabel de Castilla, la futura reina Católica. La obra de Martín Alfonso de Córdoba junto con *La defensa de las mujeres virtuosas*, de Mosén Diego de Valera, se inscriben dentro de las nuevas directrices culturales que trae el Renacimiento, y en la nueva concepción antropocéntrica del cosmos. En ellas se encuentran los nuevos conceptos de hombre y de mujer. Esta nueva visión del ser humano encontrará su respaldo teórico en el redescubrimiento humanista de Platón y su ideal femenino, llegando a convertirse en el punto de arranque ideológico de un sector del feminismo moderno y contemporáneo. Según la doctrina de Platón la mujer ha de hacerlo todo en común con el hombre, y "*por consiguiente, dice el filósofo de la Academia, si pedimos a las mujeres los mismos servicios que a los hombres, es preciso darles la misma educación, porque no hay en la República oficio alguno que sea propio únicamente de las mujeres y no hay propiamente profesión que esté afecta al hombre o a la mujer por razón de su sexo, sino*

que todos los oficios pertenecen en común a ambos"⁴². El jardín de nobles doncellas ejerció una notable influencia no sólo en la educación de la futura reina, que supo rodearse de eximios intelectuales, hombres y también mujeres, sino además, en sus hijas que a su vez, llegaron a ser reinas de diversas naciones de Europa, y de cuya entereza de carácter y esmerada educación no existe ninguna duda. De estas mismas ideas humanistas participará la obra de Cristina de Portugal, titulada *Espelho de tres estados das mulheres* (Lisboa, 1518), dedicada a la reina Eleonora, esposa de Juan II.

No obstante, el autor que ejerció una mayor influencia en la educación de la mujer fue, sin lugar a dudas, el humanista español Juan Luis Vives. Su obra titulada *Educación de la mujer cristiana*, supondrá un notable avance con respecto a las teorías de la Edad Media, convirtiéndose en un claro precedente de la pedagogía científica, y el punto de partida de muchos logros posteriores; siendo pionero en muchos planteamientos básicos de la psicología evolutiva y de la educación, y de la sociología. Este tratado está dividido en tres libros, dedicados cada uno de ellos a los tres estados de la mujer: doncella, casada y viuda; aunque en cada uno de ellos hay consejos válidos también para los otros dos estados de la mujer. Luis Vives hace un retrato de la mujer perfecta en cada uno de estos tres estados, pero se detiene muy particularmente en la conducta moral y social de la mujer casada. El humanista valenciano parte de la idea de que el ser humano en su totalidad, ya sea mujer o varón, está igualmente dotado para la educación. La falta de educación en la mujer es la causa de la ociosidad y de que se entregue al lujo y a las frivolidades en los días de bonanza, o de abatimiento y angustia en circunstancias adversas. Por eso, las jóvenes no deben de aprender solamente las labores domésticas, sino también las letras.

⁴² PLATON, *La República*, traducción, notas y estudio preliminar por F. GARCIA PABON y M.F. FERNANDEZ GALIANO, Madrid, 1949, II, pp. 117-118 (=R.453 a-455 a). J. ORTEGA ESTEBAN, *Platón: Eros, Política y Educación*, Univesidad de Salamanca, Salamanca, 1981, pp. 155-192.

La educación renacentista estaba dirigida a una élite, circunstancia ésta que, aún siendo difícil de asumir, será una constante en todas las épocas históricas. En la actualidad todavía existe un tipo de educación que tan sólo pueden costearse los adinerados, y otra que es la que recibe la gran mayoría de la población. La mujer española del Renacimiento, al igual que la mujer europea en general, no tiene acceso a las Universidades ni como discente, ni como docente. Pero entonces, lo mismo que ocurre en la actualidad, el saber de calidad y la creación literaria se desarrollaban fuera de las aulas universitarias, en academias o círculos culturales muy reducidos. De esta manera se formaron mujeres con una gran personalidad y carácter, como Beatriz Galindo, Lucía de Medrano, Francisca de Nebrija, Mencía de Mendoza, Catalina de Badajoz, Ana de Cervatón, o Luisa Gonzaga⁴³.

2.4.- La Educación Física desde la perspectiva de la pedagogía según los humanistas

Pretendemos ofrecer una panorámica general sobre la consideración del ejercicio físico en las nuevas formas educativas de esta época y, dentro de ella, las principales manifestaciones siguiendo un criterio de distribución geográfica.

⁴³ G. MOROCHO GAYO, "Humanismo y educación de la mujer", *Estudios de tradición clásica y humanística*, VII Jornadas de Filología Clásica de las Universidades de Castilla y León, Universidad de León, 1993.

2.4.1.- La Italia conceptual.

Directamente relacionado con el importante cambio socio-económico que hemos destacado en esta etapa inicial de los tiempos modernos, está el gran interés de algunas universidades italianas por contratar profesores de lengua y literatura clásica, de modo que ya en una época tan temprana como 1396 Manuel Crisoloras fue contratado como profesor de griego de la Universidad de Florencia, lo que significaba un renovado interés por la lengua, la literatura y la vida de la Grecia clásica⁴⁴. Francesco Filelfo⁴⁵, que ejerció durante diez años como embajador de Venecia en Constantinopla (1419-1429) fue uno de los primeros occidentales que llegó a dominar a la perfección el griego, y bajo el mecenazgo de Lorenzo de Médicis, después de su estancia en Constantinopla, regresa con dos barcos cargados de manuscritos, entre los que se encontraba una gran parte de la poesía clásica griega; Filelfo comienza una ingente labor de traducción de autores griegos. Estos hechos revelan el gran interés de la burguesía italiana por la cultura antigua, anterior en el tiempo a las restantes iniciativas europeas; lo que unido a otros factores favorables, como el importante auge comercial de las ciudades-república, los restos de la antigua Roma y la emigración de los intelectuales bizantinos, van a posibilitar el que la península itálica fuese la “avanzada” del Humanismo.

⁴⁴ G. CAMMELI, *I dotti Bizantini e le origine dell'umanesimo. I Manuelle Crisolora*, Florencia, 1976. Entre las obras de Filelfo que ejercieron mayor influjo cabe mencionar los *Convivia*, sobre los cuales escribió Luis Vives una *Praelectio*. Cfr. J. IJSEWIJN y A. FRITSEN, *J.L. Vives, Praelectio in convivia Philelphi*, Selected Writings, London, 1991, pp. 138-151.

⁴⁵ FRANCESCO FILELFO. Destacado Humanista italiano. Nació en Tolentino en 1398, y murió en Florencia, en 1481. Ejerció el profesorado en Venecia y en Vicenza. Marchó posteriormente a Constantinopla en calidad de Embajador de la República de Venecia; y allí perfeccionó sus conocimientos de la lengua griega, siendo discípulo destacado de Manuel Crisoloras. De regreso a Italia, se dedicó a la enseñanza en varias poblaciones italianas hasta que fijó su residencia en Milán, en donde gozó de la protección de los Duques Felipe y Galeazo. Llamado a Roma por el Papa Nicolás V, acabó siendo nombrado profesor de Humanidades por Sixto IV. Filelfo terminó sus días al servicio de Lorenzo de Médicis, que supo valorar su gran talento y esmerada cultura; lo que le convertirá en el mejor helenista de su época. Sobre su vida y obra han escrito A. LUZIO, *Il Filelfo e l'Umanesimo.*, Florencia, 1890. F. ROSMINI, *Vita di Filelfo*, Milán, 1808. E. BENDUCCI, *Contributo alla biografia di Francesco Filelfo*, Tolentino, 1902.

Las características de las nuevas formas culturales determinarán una concepción nueva, tanto en la teoría como en la práctica, de la educación física, distinta de la medieval y muy próxima a la de la Grecia⁴⁶ clásica. Al igual que el artista del Renacimiento encuentra un modelo en el cuerpo humano, que antes se despreciaba, el intelectual llega a una valoración distinta de la persona; de manera que si durante la Edad Media el conocimiento del hombre había consistido principalmente en el estudio de su alma; la ciencia humana había sido más bien una psicología que una antropología; ahora lo admirable empezaba a ser el compuesto de músculos, dotado de fuerza y de pasiones. Su belleza física y sus virtudes sociales interesaban ya tanto como la parte espiritual. El alma hallábase participando, animando, regulando; pero era el cuerpo el que le iba a dar las ocasiones de obrar. En la misma línea, Richard Mandell, afirma que *“los primeros humanistas, sin perder su fe en Dios y en el alma, comprendían que el cuerpo humano era el laboratorio indispensable para sus manifestaciones aquí en la tierra”*⁴⁷. Esta es una característica importante de la nueva cultura. El humanista, primer ideólogo de la educación física, considera integralmente al individuo y acentúa sus aspectos más humanos, elevando su cuerpo al nivel ocupado por el espíritu en la teología cristiana tradicional.

⁴⁶ M. DURAND, *La compétition en Grèce antique : Agon : généalogie, évolution, interprétation*, Paris: L'Harmattan, 1999.

⁴⁷ R. MANDELL, *Historia cultural del deporte*, Bellaterra, Barcelona 1986, p. 132. Para una panorámica general, cfr. W.H. WOODWAR, *La pedagogía del Rinascimento 1400-1600*, traducción italiana, Firenze, 1923; y sobre todo, P.C. GRENDLER, *La Scuola nel Rinascimento italiano*, Loterza, Roma-Bari, 1991.

El entusiasmo despertado por el arte y la literatura clásicos, incidió en las artes visuales del Renacimiento, como lo demuestra claramente el restablecimiento del desnudo atlético como máxima expresión estética en las obras artísticas y artesanales; Y en el plano literario los protagonistas de las obras, ya sean hombres o mujeres, no tienen rubor en manifestar los encantos del cuerpo humano.

Sin embargo, sería un error pensar que durante la Edad Media existió una marginación total y completa de la cultura corporal. Hubo manifestaciones de carácter físico-deportivo importantes, como los Torneos, que fueron un juego de guerra entre dos equipos de caballeros, antes de convertirse en juegos estilizados, decorativos y reglados por un ideal de conducta cortesana. Denhoue Young, señala que “en el siglo XIII, la Iglesia se opone a este tipo de manifestaciones por ser un medio claro de entrenamiento para la guerra”⁴⁸. Es cierto que los ideales de la caballería implicaban una idea de proeza física, manifestada por la habilidad en el manejo de las armas. Ahora bien, además de mostrar su habilidad, el caballero debía estar inspirado, en su actuación, por un comportamiento exquisito frente a sus rivales. Este comportamiento continuó existiendo durante los siglos posteriores: en Italia se identificó con la *gratia* del siglo XV. Va a ser, pues, en el siglo XIV cuando la proeza física se asocia a la lealtad y a las cualidades que se desprenden de ella: la generosidad, la franqueza y la cortesía. No obstante, hemos de hacer constar la gran reacción que existió, desde ciertos sectores humanistas, contra este tipo de manifestaciones físicas, por considerarlas como una forma de preparación para la guerra y, en consecuencia, ir en contra de los principios pacifistas del humanismo; entre estos opositores se destacan Petrarca y Boccaccio.

⁴⁸ V. DENHOUHE, "The Tournament in the Thirteenth Century", *Studies in Mediaeval History*, Londres, 1952, p. 249.

En cuanto al deporte, considerado como recreación o pasatiempo, se ha desarrollado o alterado habitualmente en determinados medios sociales a lo largo de extensos períodos de tiempo. Los deportes populares tradicionales justifican, refuerzan y distinguen la posición de la clase que los practica o que los contempla como espectadora. Sin embargo, con el Renacimiento se abre un nuevo período en la historia del deporte, pasando a ser materia de meditación, análisis y debate, sentándose los criterios de selección de determinadas prácticas deportivas en detrimento de otras, en base a su utilidad ideológica. Los intelectuales renacentistas europeos, como veremos a continuación, valoran el deporte en función de su aplicación práctica.

Por ejemplo, en Italia, la práctica del juego del Calcio era una ocasión para dar prueba de la virtuosidad física. Se trataba de una manifestación deportiva, parecida al fútbol en su desarrollo, y altamente reglamentado⁴⁹. La primera referencia del “Giouco del Calcio” la encontramos en la ciudad de Florencia, y su gran impulsor fue Pietro de Médici. Las primeras noticias sobre un partido de Calcio datan de 1530, celebrado en la referida ciudad italiana para celebrar el carnaval. La participación en el juego estaba reservada a militares honorables, señores y príncipes. Juan de Bardi⁵⁰, es el autor del primer reglamento de este deporte, dado a conocer en su *Discorso sopra il giuoco del calcio fiorentino*, y que, de manera muy resumida, establecía: un

⁴⁹ Precisamente, en honor a este juego renacentista, el actual campeonato de la Liga Italiana de fútbol lleva el nombre de Calcio.

⁵⁰ JUAN DE BARDI, Conde de Vernio, erudito patricio florentino, nació en 1534 y murió en 1612. Fue académico de la *Crusca* y de los *Alterati* de Florencia *Maestro di camera* de Clemente VIII. En su casa se reunían los arqueólogos, helenistas, músicos y cantores más famosos de Florencia con el objeto de reestablecer la declamación dramática de los antiguos griegos. Era un distinguido compositor de música, como lo prueban los madrigales a cinco voces que escribió para que se cantaran en los intermedios de la comedia que se representó en Florencia con motivo de las bodas de Fernando de Médicis con Cristina de Lorena. Escribió obras de distintos géneros entre las que se encuentra la referida *Discorso sopra il giuoco del calcio fiorentino* (Venecia, 1600).

terreno de juego rectangular, con unas dimensiones de 110 x 50 metros; el juego duraba 60 minutos, sin descanso; y consistía en trasladar la pelota de juego hacia el fondo contrario, haciéndola pasar entre una estacada separada entre sí 5 metros; cada vez que se lograba, el equipo sumaba una “caccia” o tanto, ganando, como es lógico, el equipo que más “caccias” consiguiese; cada equipo, conocido como “candas”, estaba compuesto por 27 jugadores, distribuidos en cuatro líneas: los zagueros o porteros, eran cinco y se les conocía como los “datori addiestro”; los medios, eran también cinco, y se les llamaba “datori innazzi”; los volantes, otros cinco, llamados “sconciatori”; y por último, los delanteros, línea de 15 hombres, llamados “innazzi”, situados en el terreno de juego como el número cinco de un dado. Cada vez que un equipo lograba una “caccia” había cambio de campo; el balón se podía jugar con la mano y con el pie, de cualquier forma e incluso se permitía el contacto físico violento; existía también el fuera de juego, cuando el delantero no tenía por delante de sí, por lo menos, a dos adversarios; había un árbitro encargado de señalar las infracciones y conceder las “caccias”. Esta práctica deportiva se traslada a Francia e Inglaterra -donde a mediados del siglo XIX, es modificado y adaptado su reglamento, por Sir Thomas Arnold, adquiriendo la forma conocida del fútbol actual-⁵¹.

En los primeros años del Renacimiento, la existencia de abundantes conflictos entre las ciudades-república hizo que el ideal de desarrollo físico no fuese inicialmente más que la actualización de una vieja concepción del caballero armado. Pier Paolo Vergerio, limitaba el objetivo de la educación física a la atención de las necesidades militares, según el modelo espartano: “la educación del príncipe de una importante plaza debe atender a las necesidades del arte de la guerra, no menos que al aprendizaje del arte de la

⁵¹ C. DIEM, *Historia de los deportes*, Luis de Caralt, Barcelona, 1966, I, pp. 366-369.

paz”, y para posibilitar esta eficiencia militar ejercitaba a sus alumnos en el *pentatlón* griego, la natación, la equitación y el manejo de las armas de la época⁵². En esta misma línea se mueve Aeneas Silvius, que escribió un tratado titulado *De liberorum educatione*, dedicado a Ladislaz, rey de Bohemia y de Hungría. En él exponía la necesidad de enseñar a los niños a utilizar el arco, la honda, la lanza, a montar a caballo, y a nadar. Debían aprender todas estas habilidades, para estar en condiciones de poder defender el mundo occidental de una posible invasión turca.

No obstante, una serie de factores relacionados con la mejora del armamento, como el descubrimiento de la pólvora, el empleo de la artillería, la aplicación de la ingeniería y la generalización de las unidades mercenarias, orientaron la educación física hacia objetivos no militares.

El despegue del nuevo concepto de educación física tiene lugar en los ambientes aristocráticos, antes que en las universidades. Muchos escritos de educación, como los de Silvius, Castiglione, da Feltre, etc..., fueron redactados en forma de cartas a príncipes, y en los esquemas de estos humanistas cortesanos, la educación física fue analizada y su importancia debidamente recogida; en esta aproximación a las actividades físicas, establecieron una primera diferenciación entre modalidades “aceptables” y “perjudiciales”, siguiendo para ello un criterio meramente educativo; y la consideración del “homo universalis”, de la “persona total”, empezó a consolidarse entre los

⁵² PIER PAOLO VERGERIO, nació en Capo d'Istria (Italia), el 23 de julio de 1370 y murió en Budapest el 8 de julio de 1444. Estudió retórica en Padua y Derecho Canónico en Florencia y Bolonia. Fue profesor de lógica en las Univesidades de Padua y Florencia, y ejerció como tutor del príncipe de Carrara. Posteriormente se trasladó a Roma y desempeñó el puesto de Secretario de los pontífices Inocencio VII y Gregorio XII. Fue también secretario del emperador Segismundo. En julio de 1420 se erigió en el orador principal del partido católico en la disputa de los husistas en Praga. Cfr. D. ROBEY, "P.P. Vergerio The Elder: republicanism and civic values in the work of an early humanist", *Past and Present*, Londres, 1973.

humanistas, que a la vez tuvieron el mérito de hacer despertar el interés por algunas prácticas medievales de carácter popular, como la danza y algunos juegos de pelota.

Así pues, superados los problemas iniciales, la actividad física es planteada en el ámbito pedagógico, por los grandes pensadores humanistas italianos, como un medio educativo e higiénico, se incluye en los programas escolares de la época, considerándola al mismo nivel que los objetivos específicamente intelectuales, y asignándosele una triple dimensión: a) Como medio de relajación de los quehaceres cotidianos; b) Como contribución al desarrollo total del individuo; c) Como posibilidad de expresión de la personalidad humana.

Guarino Guarini de Verona⁵³, daba gran importancia en su currículum educativo a la lengua y la cultura antiguas, y a la educación física, basada en la práctica de cinco actividades fundamentales: la equitación, la caza, los juegos de pelota, la natación y los lanzamientos. Valora en la educación física su transferencia positiva de aspectos utilitarios para la vida diaria, la formación estética y la elegancia en las actitudes de los alumnos. Su *Epistolario* nos muestra el talante de educador y humanista de este gran pedagogo⁵⁴. Su acierto está en haber logrado combinar una ordenada distribución académica con un cálido ambiente de familia, de solidaridad y de colaboración. De los tres cursos en que se dividía la enseñanza: elemental, gramatical y

⁵³ GUARINO GUARINI DE VERONA (1374-1460). Nació en Verona y adoptó como apellido el nombre de su ciudad de origen. Fue discípulo de Crisoloras y profesor de Leonello d'Este. Junto a Vittorio da Feltre fue un gran defensor de la educación humanista popular, lo que le llevó a crear esas escuelas-pensión, donde podía acudir cualquier niño o joven sin importar su clase o condición social.

⁵⁴ El *Epistolario* fue publicado por R. SABBADINI, en 1916, en Venecia; él se ocupó de recoger, ordenar e ilustrar las cartas de Guarino, dirigidas a su discípulo Leonello D'Este. Para su estudio son de interés: *La scuola e gli studi di Guarino Guarini Veronese*, del citado SABBADINI, Catania, 1896; y *L'educazione de l'Umanesimo in Italia*, de G. SAITTA, Venecia, 1928.

retórica, el que poseía verdadero carácter de estudios medios era el segundo, pues la retórica se correspondía con un nivel superior. Se estudiaban con profundidad las obras de Cicerón y Quintiliano, y también la filosofía platónica y aristotélica, teniendo en cuenta, además, el pensamiento cristiano.

Para el insigne pedagogo italiano Vittorino Rambaldoni da Feltre⁵⁵, lo fundamental consistía en impartir una formación integral, eficiente y marcadamente cristiana. Siguiendo el ideal de la humanitas intenta educar de una forma armónica a sus alumnos, lo mismo en su cuerpo, con una cuidada educación física, como intelectual, afectiva, social, moral y religiosamente⁵⁶. Desecha de forma total y completa la concepción premilitar de la educación física; entendía que solamente mediante el desarrollo paralelo de las potencialidades intelectuales, físicas y morales del ser humano, podrían cubrirse los objetivos educativos. A través de la educación física los alumnos deberían combatir las actitudes de abandono y falta de sociabilidad, para entrenar el carácter, desarrollar los hábitos sociales y la autodisciplina. Da Feltre estima como factor fundamental de sus sistema educativo, el conseguir que todas las actividades, y por supuesto las físicas, posibiliten la expresión de la personalidad de los alumnos y contribuyan a su desarrollo integral.

⁵⁵ VITTORINO RAMBALDONI DA FELTRE (1378-1446). Nació en Feltre, y su verdadero nombre era Vittorino Rambaldoni. Estudió en Padua y Venecia; mientras realizaba sus estudios se ganaba la vida como Magister puerorum. Después fue profesor de matemáticas, latín y griego. Tuvo por mentores a eruditos tan destacados como Vergerio y Guarino, de los cuales tomó sus ideas acerca de la educación.

⁵⁶ A. GAMBARO, *Vittorino da Feltre*, Roma, 1946.

Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español

Concibe el ejercicio físico con un carácter global, dirigido a todas las partes del cuerpo humano, respetando el principio de la alternancia y combinando la gimnasia, el salto y la carrera, con la natación, la esgrima, la equitación y los juegos de pelota. Es imposible, afirma, “dar un paso importante en las demás áreas educativas, si se descuida el fundamento físico, depósito de las energías”. Su máxima educativa era: “*quiero enseñar a los jóvenes a pensar, no a delirar*”⁵⁷ .

Su programa de educación física recogía la realización de dos horas de ejercicio físico al día, una antes de comer y otra al final de la jornada, antes de la cena; ejecutando movimientos sencillos y graciosos, juegos de pelota, esgrima, y diversas modalidades atléticas -carreras, saltos, lanzamientos-. Daba una especial importancia a la realización de actividades al aire libre, en contacto con la naturaleza; para ello creó dos centros -albergues, campamentos- a orillas del Lago Garda y en los Alpes, respectivamente; donde convivía con sus alumnos, al menos dos meses al año, y realizaba actividades de conocimiento y respeto al medio natural, de supervivencia, de resistencia a la fatiga, de intrepidez, de juegos en la naturaleza, etc...

Respecto a la famosa Casa Giocosa, la gran obra pedagógica de Vittorino da Feltre, su propio nombre -casa alegre o casa de juego- nos sugiere ya todo un programa pedagógico y una muestra del estilo con el que Vittorino quería ambientar su enseñanza. En la fachada del edificio -situado en un hermoso parque, propiedad de Juan Francisco Gonzaga, marqués de Mantua-, figuraba esta leyenda: “Venid, niños; aquí se instruye, no se atormenta”.

⁵⁷ E. GARIN, *La educazione in Europa (1400-1600)*, Roma-Bari, 1957. Del mismo autor, *La cultura del Rinascimento*, Milán, 1988.

La formación impartida en la Giocosa pretendía ser integral, teniendo en cuenta tanto el cuerpo como el espíritu. Para la formación física tuvo maestros de equitación, esgrima y natación. Cultivó los valores estéticos por medio de la pintura, la música y el canto. La instrucción intelectual estaba basada en el estudio del Trivium y el Quatrivium; del primero, la filosofía y la retórica; del segundo, las matemáticas. Toda la enseñanza era en latín, aunque se ponía mucho esmero en el conocimiento del griego, materia de la que fueron profesores humanistas de la categoría de Teodoro Gaza y Jorge de Trebisonda. Leían directamente a los clásicos; en latín, a Virgilio y Cicerón; y en griego, a Homero y Demóstenes.

El objetivo último que se propuso Vittorino con su obra educadora, fue el de formar personalidades armónicas. Armonía entre el alma y el cuerpo, entre las diversas partes del saber, entre la formación específica humana y la profesional, entre el mundo clásico y el mundo cristiano; armonía social, en fin, entre la formación del rico y la del pobre.

El éxito de su escuela, situada en la magnífica Villa de San Francesco, la Giocosa no se hizo esperar, mereciendo Vittorino el título de "el mejor de los educadores". Allí se educaron muchos niños y jóvenes de todas las clases sociales, y de ella salieron importantes filósofos, humanistas, letrados, hombres de ciencia, etc...⁵⁸. La experiencia pedagógica de Vittorino da Feltre, puede considerarse como "el primer intento en Italia de crear una escuela por la libre iniciativa de maestros y nobles, al margen de las organizaciones

⁵⁸ En la Giocosa no se impartía ninguna enseñanza técnica o profesional; sólo se ponían las bases culturales necesarias para cualquier oficio o estudios superiores. "No todos, decía Vittorino, están destinados a ser abogados, médicos, filósofos o a ocupar puestos eminentes; todos poseen distinta actitud, pero todos hemos sido creados para la vida y para los deberes sociales, y somos responsables de la influencia personal que emana de nosotros".

religiosas”⁵⁹. A la muerte de su fundador, y tras una larga agonía, lo que fue la experiencia pedagógica humanista más importante, desapareció.

Maffeo Vegio (1406-1458), siguiendo a muchos tratadistas de la época, recomienda con insistencia la educación física, incluso antes del nacimiento del niño -gimnasia preparto-, dando a las madres interesantes normas físico-higiénicas para conseguir una constitución robusta de sus hijos⁶⁰. La educación física, asegura, “proporcionará descanso, serenidad y cordura al espíritu; de ninguna otra forma puede garantizarse mejor un armónico desarrollo del cuerpo que con la gimnasia”⁶¹. Así pues, para Maffeo Vegio, la formación humana del cristiano incluye el vigor del cuerpo, la fortaleza del alma y el amor a los demás. En su obra alude a la gran importancia que tiene el desarrollo de la creatividad en el alumno, aspecto éste que el profesor debe incluir en las tareas escolares que proponga; para él la creatividad es “una actividad humana, que manifiesta la intimidad espiritual de cada uno, su singularidad, y que procede según la naturaleza, la disciplina y el ejercicio”⁶².

Propone como base del éxito educativo, el conocimiento de la naturaleza y la capacidad de los educandos. Es preciso, dice, “conocer la naturaleza de los niños, sus aptitudes y sus deficiencias, pues igual que el

⁵⁹ "Humanistas insignes como BRACCIOLINI, FILELFO, e incluso GUARINO confiaron sus hijos a VITTORINO. De la Giocosa salieron, además de humanistas de gran fama, jefes de estado y condotieros -como los Gonzaga, Federico de Montefeltro y Gilberto da Corregio-, eclesiásticos, teólogos, educadores, juristas y hombres de ciencia, e incluso alguna princesa de fina sensibilidad como Celia Gonzaga o Bárbara de Bramdeburgo". Cfr. N. ABAGNANO, y A. VISALBERGHI, *Historia de la pedagogía*, Fondo Cultura Económica, Madrid, 1974, p. 226.

⁶⁰ MAFFEO VEGIO nació en Lodi. Fue Canónigo de San Pedro de Roma y desempeñó el puesto de secretario particular del Papa. Dentro del humanismo pedagógico italiano fue uno de los más destacados representantes, sobresaliendo su obra *La educación de los niños y las buenas costumbres*.

⁶¹ J.M. MORENO y OTROS AUTORES, *Historia de la educación*, Paraninfo, Madrid, 1971⁴, p. 191.

⁶² *Ibidem*, p. 193.

médico debe apropiarse el remedio al mal, así el educador debe variar los medios según le vaya haciendo falta”⁶³.

Mateo Palmieri, en su obra *El tratado de la vida civil*, plantea una serie de reflexiones morales en las que el ideal humanístico asume la perspectiva moral, civil y política del ciudadano⁶⁴.

Entiende la educación física como un medio fundamental para desarrollar la naturalidad y la espontaneidad en el ser humano, elementos éstos clave para lograr un desarrollo armónico y equilibrado de la personalidad del individuo. Afirma que “cada movimiento o actitud que esté fuera de la gracia, armonía y libertad que caracterizan a la actividad natural debe ser suprimido (...). Pienso que como muchas cosas son reveladas por las manos -expresión y comunicación corporal-, ellas son lenguaje en sí mismas y ayudan a nuestra expresión (...), y el perfecto entrenamiento implica siempre su uso con gracia y conforme a nuestras intenciones”⁶⁵.

La teoría educativa de Leon Batista Alberti, se acrisola en una pedagogía de la actividad creativa del hombre, en todas las dimensiones del hacer natural humano⁶⁶. Su ideal educativo se resume en el “ser

⁶³ *Ibidem*, p. 192.

⁶⁴ MATEO PALMIERI nació en Florencia en 1406 y murió en 1475. Discípulo de Carlos de Arezzo, ejerció primero la profesión de boticario y más tarde se integró en la vida pública desempeñando importantes cargos, en los que se distinguió por su integridad. Fue embajador principal de la República florentina en Nápoles y en Roma, y por sus servicios mereció ser nombrado Gonfaloniero de Justicia. G.B. Guerini realiza un estudio de su obra titulado *Gli Scrittori pedagogici italiani del secolo XV*, Turín, 1856.

⁶⁵ N. ABBAGNANO, y A. VISALBERGHI, *Historia de la pedagogía*, Fondo de Cultura Económica, México, 1964, p. 222.

⁶⁶ LEON BATISTA ALBERTI (1404-1472), nació en Génova y se formó en Padua. Su personalidad inquieta y polifacética -arquitecto, literato, científico, pedagogo, gran conocedor de la cultura clásica-, recuerda la de hombres como Miguel Ángel o Leonardo da Vinci.

verdaderamente hombre”, en el retorno del ser humano a su “modo de ser natural”⁶⁷. Pero para llegar a ser “verdaderamente hombre”, tiene que desarrollar su cuerpo y su espíritu, tal como su naturaleza humana demanda; la educación integral del hombre se constituye a partir del desarrollo corporal, la instrucción literaria y cultural, y la formación moral.

Estar en buena forma física, fortalece el cuerpo y previene la salud, cooperando además al desarrollo de otras facultades espirituales, predisponiendo al hombre para el trabajo de la mente, para la vida social, para la virtud ética, etc... . El ejercicio físico, incluido el estético o de los sentidos, tiene que ver esencialmente con lo que constituye el patrimonio que la naturaleza ha donado al hombre: el cuerpo, el alma y el tiempo⁶⁸.

Jakob Burkhardt, para intentar reflejar fielmente el espíritu de Alberti, escribe: “en todo cuanto puede considerarse digno de elogio, Leon Batista fue siempre el primero desde la infancia (...). En tres cosas quería superar a los demás: en la carrera, en la equitación y en la palabra”⁶⁹.

El tratado pedagógico de Jacobo Sadoletto que lleva por título *De liberis recte instituendis*, concibe la educación como una habilidad para dirigir el

⁶⁷ El concepto de educación de ALBERTI se encuentra claramente influenciado por el rasgo naturalista que impregna todo su pensamiento. Es la naturaleza misma del hombre la que rige el proceso educativo desde su origen hasta su fin, incluyendo los medios de que él dispone para dinamizar tal proceso.

⁶⁸ ALBERTI habla del "tiempo" como un concepto físico, del que el ser humano se apropia y lo hace suyo gracias a un correcto aprendizaje y desarrollo motor en las primeras edades; así aludimos a organización del tiempo y organización del espacio, cuya interacción deriva en la estructuración espacio-temporal, concepto éste importantísimo en la educación psicomotriz del individuo.

⁶⁹ J. BURCKHARDT, *La cultura del Renacimiento en Italia*, Iberia, Barcelona, 1964, p. 63.

carácter y cultivar la inteligencia de los niños⁷⁰. La educación tiene por objeto, en definitiva, hacer de cada individuo un ciudadano culto y apto para participar con éxito en la vida pública de la ciudad y cooperar a su paz y progreso.

De capital importancia resultará, opina Sadoleto, la educación que el niño reciba en los primeros años de su vida. Es partidario de la lactancia natural, mejor de la propia madre o, en caso de no poder ésta, de una nodriza de buena condición física y moral. El ejemplo dado al niño a esa edad permanecerá en él para siempre; en sus propias palabras: “así como el aire que viene de lugares saludables es sano, nos dice, el soplo de una buena disciplina apunta en el espíritu de los niños cuando las costumbres son íntegras y sanas”⁷¹.

La formación se contempla, según Sadoleto, desde tres aspectos: el fundamental, el propiamente instructivo o cultural y el moral. Dentro del apartado fundamental, la educación física se integra en lo que él llama “currículum” propiamente instrumental del alumno, como uno de los pilares sobre los que se asienta la educación integral de los alumnos. En su proyecto docente establece como actividades físicas fundamentales: el ejercicio espontáneo, natural y vigoroso en las primeras edades; para pasar más adelante al juego de pelota, la carrera, la equitación, la esgrima y el lanzamiento de jabalina.

Empiezan a entereverse ya en este autor bastantes ideas pedagógicas que, hacia mediados del siglo XVI, se van a hacer habituales: enseñanza

⁷⁰ JACOBO SADOLETO (1477-1547), nació en Módena. Fue obispo de Carpentras y más tarde Cardenal (1513). El Papa Pablo III, le encomendó misiones diplomáticas, algunas difíciles y delicadas como la de mediar en la paz entre Carlos I y Francisco I, en favor de la unidad cristiana de los pueblos de Europa.

⁷¹ J.M. MORENO y OTROS AUTORES, *op. cit.*, p. 192.

graduada, respeto a la personalidad del educando, supervaloración de la educación física, inclusión de la música y del dibujo en los programas escolares, etc... .

Baltasar de Castiglione, con su obra “El Cortesano”, ofrece un modelo educativo para las clases dominantes, que fue leído e influyó en la Europa de la época⁷². Viene a ser la demostración de que ha cuajado en la Italia renacentista el concepto de educación integral.

La educación física ocupa un importante lugar en este esquema. El cortesano debía estar, en primer lugar, bien preparado físicamente; para ello debería de seguir un entrenamiento completo: por una parte en el “manejo de las armas”, y por la otra en la ejercitación físico-deportiva -la natación, la caza, las carreras, los saltos, la danza y los juegos de pelota- hasta llegar a ser “un hombre ligero y rápido, superior a los demás, pero sin vanidad por sus habilidades”⁷³. Alude también Castiglione a la forma con la que el cortesano debe realizar estas prácticas: “los ejercicios han de hacerse con gracia, que es la sal que se ha de echar sobre todas las cosas para que tengan gusto y sean estimadas”⁷⁴.

⁷² El Conde Baltasar de Castiglione nació en Casático (Mantua) en 1478, y murió en Toledo (España) en 1529. Clemente VII le nombró embajador en la Corte de Carlos V, cuya protección y amistad supo granjearse al tratar distintas cuestiones de gran interés para la Iglesia; pero cayó en desgracia en la Corte Romana por no haber avisado a tiempo de los propósitos del Emperador que en 1527 envió sus ejércitos a Roma y produjo un enorme saqueo. Se acogió al favor de Carlos V que le nombró obispo de Avila. Fue uno de los personajes que mejor encarnaron el verdadero tipo del hombre de Corte ilustrado del Renacimiento Italiano, del que él mismo trazó el retrato en su obra *Il libro del Cortegliano del Conte Baldassar Castiglione pubblicata per cura del Conte Baudi di Vesme* (Florenca, 1854).

⁷³ B. CASTIGLIONE, *El Cortesano*, Espasa-Calpe, Madrid, 1967³, p. 63.

⁷⁴ *Ibidem*, p. 64

Además, el cortesano debe dominar latín e italiano, conocer la música y la pintura y, en general, ha de ser “ordenado y ataviado tanto en el ánimo como en el cuerpo”⁷⁵. Castiglione se extiende en la enumeración minuciosa de las cualidades del hombre del mundo; en cambio, en contra de lo que es un hecho común en los humanistas italianos, apenas dice nada de su formación moral y religiosa.

Esta obra de Castiglione y otras aportaciones, como las de los humanistas anteriormente estudiados y la del Cardenal Antoniano, que en su obra *Dell'educative christiana dei Figliuoli*⁷⁶, realiza un extraordinario análisis de la importancia que el juego tiene, en las primeras edades, para el desarrollo del ser humano, y su gran valor educativo en todas las edades, llegando a afirmar: “no es necesario decir todo lo útil que resultan el ejercicio físico y el juego, y cuán necesarios son a todas las edades; especialmente en las jóvenes, la naturaleza se vivifica, los nervios se acostumbran a la fatiga, cada miembro se fortifica y se aligera la sangre”⁷⁷; suponen la extensión de la educación física a todas las clases sociales, y su definitiva incorporación a los programas de educación general. Marqués Pereira, afirma a este respecto que “(...) quizás la labor de los humanistas se quedara solamente en crítica a la

⁷⁵ *Ibidem*, p. 64

⁷⁶ SILVIO ANTONIANO (1540-1603), fue un eminente poeta y cardenal italiano, perteneciente a la orden religiosa de San Antonio Abad. Hombre de gran valía intelectual, ya a los 16 años fue nombrado profesor de elocuencia; pasando con posterioridad al servicio del cardenal Carlos Borromeo como secretario particular, en cuya calidad redactó las actas del Concilio de Milán. Nombrado más tarde profesor del colegio de la Sapiencia de Roma, adquirió tal fama que, explicando los discursos de Cicerón, llegó a tener entre sus oyentes a 25 cardenales. Recibió las órdenes sacerdotales en 1567 y fue nombrado secretario del Sacro Colegio. Los papas Gregorio XIII, Sixto V y Clemente VIII, le confiaron importantes misiones, y éste último le concedió en 1598 el capelo cardenalicio. Escribió *De la educación cristiana de los hijos* (Venecia 1548), publicada en Roma en 1604, después de su muerte.

⁷⁷ P. C. McINTOSH, "L'education physique en Italie durant la Renaissance et en Angleterre à l'époque des Tudors", *Histoire du sport: de L'antiquité au XIX Siècle*, Presses de l'Université du Québec, 1984, 7, p. 101.

escolástica y en escasas contribuciones originales a la educación física; quizás solo realizaran esbozos dispersos sin concretar un cuerpo teórico; pero resulta evidente que, gracias a su obra, se empezaron a definir los conceptos modernos de la educación física, que superaron los planteamientos medievales y prepararon la acción renovadora de los hombres de la Ilustración”⁷⁸.

2.4.2. - Los países centroeuropeos.

En cualquier caso, la lista de pedagogos, filósofos y médicos -a éstos dedicaremos un apartado específico del trabajo-, que propugnaron regímenes específicos para el desarrollo del cuerpo -junto con el de la mente- es impresionante. Entre los primeros, además de los que ya hemos estudiado, cabe hacer mención a los siguientes: la Orden de los Jeronimianos o Hermanos de la Vida Común, que dentro del humanismo alemán adquirieron un gran prestigio en toda Europa, fundaron escuelas en Francia, Italia y los Países Bajos. De sus aulas surgieron notables humanistas como Nicolás de Cusa, Tomás de Kempis, Juan Wessel, Rodolfo Agrícola y Juan Sturm. Las escuelas jeronimianas sirvieron de base para la organización del Gimnasio alemán, verdadero punto de arranque de la moderna concepción de la educación física surgida en el siglo XVIII en Alemania -con insignes maestros como Basedow, Guts-Muths, etc...-. Martín Lutero, propone una alimentación, una ropa y unos ejercicios específicos para dar fuerza y agilidad al individuo en las primeras edades⁷⁹.

⁷⁸ C.F. MARQUES PEREIRA, *Tratado de educação física*, Lisboa, 1964, p. 61.

⁷⁹ MARTÍN LUTERO fue el principal promotor de la gran revolución religiosa del siglo XVI y el fundador del Protestantismo. Nació en Eisleben el 10 de noviembre de 1483, y murió en el mismo lugar el 18 de febrero de 1546. Según se cuenta, su vida infantil fue muy dura y carente de amor y cuidados; lo que sin duda contribuyó a aumentar su terquedad y rebeldía connaturales. Estudió con los Hermanos de la Vida Común en Magdeburgo, obteniendo en 1502 el título de bachiller y en 1505 el de maestro, ingresando a continuación en el monasterio de los Agustinos en la ciudad de Erfurt. Continuó sus estudios de teología en Wittenberg, donde a la vez ejercía como lector de dialéctica y ética, obteniendo en 1512 el doctorado en teología. A partir de 1517 se producirá su irreconciliable ruptura con

François Rabelais, filósofo, médico, escritor y sacerdote franciscano⁸⁰, en su obra cumbre *Vida de Gargantúa y Pantagruel*, propone una completa preparación física para su héroe -Gargantúa-, que debe "aprender a cabalgar vestido con su armadura al completo, a manejar el hacha de combate, la pica, el sable y la daga, el arco y la ballesta; además debe entrenarse en el levantamiento de pesas, la lucha, el salto de altura y de longitud, la natación, el remo, y aprender a trepar y escalar"⁸¹.

Michel Eyquem de Montaigne fue filósofo, literato y moralista francés; realiza una agria crítica a la educación tradicional, memorista y libresca, despreciando el conocimiento que procede de los libros cuando no tiene nada que ver con la vida real del individuo -transferencia negativa de los aprendizajes-⁸². Lucha contra la pedantería y el abuso de la forma silogística.

la Iglesia. En 1520 el pontífice León X dictó sentencia condenatoria contra Lutero y un año más tarde fue condenado por el poder civil en la dieta de Worms (1521). Su obra *De la libertad del hombre cristiano*, fue impresa en el año 1510 en Leipzig. Crf. F. FLIEDNER, *Martín Lutero*, Terrasa (Barcelona), 1983.

⁸⁰ FRANÇOIS RABELAIS nació en Chinon de la Touraine en 1495 y murió hacia 1550, sin que se sepa con exactitud si ambas fechas se corresponden con la realidad. Estudió en la abadía de Senlly, y más tarde en el convento franciscano de la Baumette. Tras una juventud azarosa y movida, obtuvo el título de bachiller en 1530, para matricularse inmediatamente en la prestigiosa escuela de medicina de Montpellier, donde se graduó y ejerció por un corto espacio de tiempo como lector de los *Aforismos* de Hipócrates y del *Ars Parva* de Galeno. En 1533 se titula, sin serlo realmente, doctor en medicina y profesor de astrología. Sin embargo, lo que no logró en el campo de su profesión médica, se convirtió en un éxito en el terreno de la literatura; así, para divertir a sus enfermos, como él mismo afirma, escribió una novela titulada *Les grandes et inestimables chronics du grand et énorme géant Gargantuaet Pantagruel* (Lyon, 1532).

⁸¹ R. D. MANDELL, *Historia cultural del deporte*, Bellaterra, Barcelona, 1986, p. 134.

⁸² MICHEL EYQUEM DE MONTAIGNE, nace el 28 de febrero de 1533 en el castillo de Montaigne, en el Périgord, de una familia de ricos comerciantes bordeleses, de ascendencia judía. Desde muy pequeño es educado en las ideas humanistas, siendo encomendada su educación a un preceptor alemán que le enseñará como primera lengua el latín. Ingresa en el colegio Guyenne de Burdeos con seis años. Estudia Filosofía en Burdeos y Derecho en Toulouse. En 1562 entra a formar parte del Parlamento Bordelés y viaja a París donde entabla una estrecha relación de amistad con Carlos IX. En 1569 publica la traducción del *Liber Creaturarum* del filósofo español Raimundo Sabunde -Ramón Sibiuda-, y en 1580 publica en Burdeos la primera edición de su obra cumbre *Ensayos*, que comprende dos libros con un total de 94 capítulos. En 1582 publica la segunda edición, aumentada y corregida, en Burdeos; siendo elegido al año siguiente alcalde de dicha ciudad. En 1587 y 1588, publica la tercera y cuarta edición de los *Ensayos*, en París. El 13 de septiembre de 1592 muere en su castillo de Montaigne.

Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español

Condena, en una palabra, el formalismo pedagógico, es decir, “tener la memoria muy llena y el juicio enteramente hueco”. En su obra maestra *Ensayos*, dedica un amplio apartado al reforzamiento y cuidado del cuerpo, como imperativo para el cuidado del alma.

Desiderio Erasmo de Rotterdam, formó parte de un grupo de humanistas que ejercieron una influencia restrictiva, cuando no negativa, de la educación física, frente a la concepción italiana ya apuntada. No existía en los Países Bajos, ciertamente, una educación física sistematizada, como aconsejaba Palmieri en Italia⁸³. Junto con el Deán de la Catedral de San Pablo de Londres, Jean Colet, Erasmo funda la Saint Paul's School en 1510; y en sus planteamientos educativos rebaja el valor educativo del cuerpo humano hasta su humillación, oponiéndolo al alma. A tal respecto, resultan reveladoras las siguientes afirmaciones de Erasmo: “los monjes, dice, no pueden elegir parecerse a un rebaño, son conscientes de que en el hombre existe alguna cosa sublime y divina. La naturaleza del hombre es más digna que la de la bestia. Nuestro cuerpo no es diferente al del animal salvaje, excepto en

⁸³ DESIDERIO ERASMO DE ROTTERDAM nació en Rotterdam (Holanda) el 28 de octubre de 1467 y murió en Basilea el 11 de julio de 1536. Comenzó sus estudios en Guda para pasar posteriormente a la escuela del célebre Alejandro Hegius en Deventer, lugar en el que permaneció tan sólo durante cuatro años, porque la muerte de su madre le obligó a interrumpir sus estudios. Ingresó en el convento agustiniano de Stein o Emmaus, cercano a Guda, donde después de un año de noviciado, pronunció los votos. Sin embargo, su verdadera pasión era leer a los autores clásicos y a Lorenzo Valla. Por lo que pronto se liberó de aquella vida monacal que no era de su agrado. En 1496 su protector, Enrique de Bergen, obispo de Cambrai, le becó para que se trasladara a París con el fin de terminar sus estudios. Allí simultaneó los estudios con las lecciones particulares que impartía sobre los clásicos. Precisamente uno de sus discípulos, Guillermo Mountjoy, de nacionalidad inglesa, se lo llevó en 1497 a Inglaterra, donde enseguida trabó amistad con los humanistas ingleses más notables de su tiempo, como Juan Colet, Tomás Moro, Guillermo Grocyn y Latimer. En Oxford acabó de perfeccionar sus estudios de griego; regresando a principios de 1499 a Francia, donde dedicará su tiempo al análisis de los textos clásicos latinos y griegos. En 1516 fue llamado a la corte para participar en la formación del joven soberano de los Países Bajos, Carlos, después Rey de España y Emperador de Alemania con el nombre de Carlos V; al que dedicó una de sus obras más importantes, *La institutio principiis christiani* (Lovaina, 1516). Escribió además algunas de pedagogía muy interesantes como *De Ratione Studii et instituendi pueros commentarii* (París, 1512), *Libellus novus et elegans de pueris statim ac liberaliter instituendi* (Basilea, 1529), y *De Civilitate morum puerilium* (Friburgo, 1530). Cfr. F. RICO, *El sueño del Humanismo. De Petrarca a Erasmo*, Alianza, Madrid, 1993.

algunos detalles. Sin embargo, nuestra alma puede alcanzar cosas divinas y eternas. El cuerpo humano es terrestre, salvaje, pesado, mortal, enfermo e innoble. El alma, por el contrario, es celestial, sutil, divina, inmortal y noble. ¿Qué persona está tan ciega como para no poder ver la diferencia entre el cuerpo y el alma?. Por esto, la felicidad del alma sobrepasará a la del cuerpo”⁸⁴. Realmente, la visión que Erasmo tuvo de la educación física siempre estuvo dominada por prejuicios derivados de su primera vida monacal, momento en que destacaba una profunda exigencia intelectual y una actitud contraria a la realización de actividades físicas, por considerar el cultivo del cuerpo como un elemento típico del paganismo ateo.

Posteriormente, Erasmo llegó a renunciar a la vida monástica, aunque su concepción de la educación física no varió. Al razonar, en su obra *De Pueris Instituendis*, el por qué había dejado fuera de su “currículum” educativo la actividad física, afirma: “debemos encontrar un argumento que oponer al que concede una prioridad a la salud en el entrenamiento de un joven; personalmente me permito considerar que las ventajas intelectuales sobrepasan los inconvenientes que pueden disminuir el valor físico”⁸⁵. En *Los Coloquios*, existe un pasaje donde un maestro de escuela demuestra una actitud muy poco favorable a la recreación mediante la actividad lúdica: los muchachos eligen un número -echan a suertes- para iniciar sus juegos; la propuesta es aprobada, pero con las condiciones siguientes: “los que trabajan

⁸⁴ ERASMO DE ROTTERDAM, *Obres Completes, De civilitat pueril*. Versión realizada por el traductor catalán Piu i Soler, J. y acompañada de un copioso y erudito "Breu comentari sobre la vida y obres d'Erasme", Barcelona, 1913. p. 36. Para entender la influencia que la obra de Erasmo ejerció sobre los humanistas de su tiempo, es necesario consultar los trabajos de M. BATAILLON, *Erasmo y España*, Fondo de Cultura Económica, México, 1966. M. MENENDEZ PELAYO, *Historia de las ideas estéticas en España*, C.S.I.C., Madrid, 1965. M. MENENDEZ PELAYO, *Los heterodoxos españoles*, C.S.I.C., Madrid, 1963, III, pp. 56-79.

⁸⁵ *Ibidem*, *De pueris instituendis*, p. 68.

mucho necesitan descanso, pero por contra, los que estudian perezosamente, aunque jueguen bien, necesitan más un freno que un estímulo”⁸⁶. Erasmo fue, pues, un humanista poco favorable al cuidado y mantenimiento del cuerpo, no entendió el concepto de “l’*homo universale*” en toda su extensión, y fue “responsable, en parte, del descuido de la educación física en los “currículums” de las escuelas y colegios fundados en Inglaterra durante la primera década del siglo XVI”⁸⁷.

2.4.3.- Inglaterra y su posición respecto al humanismo.

En las mismas circunstancias estructurales descritas para Italia, con la transición del feudalismo al capitalismo van definiéndose en Inglaterra los elementos básicos de la nueva educación. Humanistas italianos y griegos como Bracciolini y Crisoloras visitaron el país, de igual modo que graduados universitarios ingleses fueron a Florencia a estudiar griego y a su regreso fundaron una sociedad -similar a la Academia Platónica de Florencia-, para difundir las ideas renacentistas, a la vez que la propia Universidad de Oxford sirvió como plataforma de expansión del pensamiento pedagógico humanista. Algunos aristócratas, como el duque de Gloucester, empezaron a interesarse por este movimiento, hasta llegar a comisionar traducciones de clásicos y financiar la reconstrucción y traducción de la obra de Galeno, realizada por Linacre, que dió a conocer el valor terapéutico del ejercicio y de la educación física. Esto iba a tener una influencia definitiva en el desarrollo de la medicina inglesa del siglo XVI.

⁸⁶ *Ibidem*, *Los coloquios*, p. 62.

⁸⁷ P. C. McINTOSH, *op. cit.*, p. 107.

En el ámbito pedagógico, va a existir un claro matiz diferenciador entre la concepción educativa humanista inglesa y la italiana. Mientras en Italia los autores de los tratados de pedagogía fueron laicos en su mayoría, como Guarino, Vittorino, Alberti, etc...; en Inglaterra, por contra, fueron los eclesiásticos quienes tomaron la iniciativa. Cabe destacar entre ellos al ya citado Deán de la Catedral de San Pablo de Londres, Jean Colet, fundador, junto con Erasmo de la Saint Paul's School en 1510⁸⁸.

Tomás Moro, en su libro titulado *De optimo rei publicae statu deque nova insula Utopía*, impreso por primera vez en Londres, en 1518, que es absolutamente imaginario, y como *La República* de Platón, un bello ideal para dirigir los esfuerzos en pos de la felicidad; destaca los valores de una completa educación integral del ciudadano de esta república perfecta⁸⁹.

⁸⁸ JEAN COLET nació en Londres hacia 1467, y murió en la misma ciudad en 1519. Estudió en Oxford, y viajó por Francia e Italia, estableciendo durante su viaje una estrecha amistad con Erasmo de Rotterdam. En 1505 fue nombrado Deán de San Pablo y explicó en Oxford el Nuevo Testamento. Con la ingente fortuna que heredó de sus padres fundó la escuela de San Pablo, en Londres, siguiendo los dictados de Erasmo, y puso al frente de la misma al destacado humanista Guillermo Lilly. Sus ideas religiosas y sus interpretaciones y comentarios de La Biblia fueron tan avanzados que sufrió grandes persecuciones de los ortodoxos cristianos ingleses. Puede afirmarse que con su labor allanó el camino de la Reforma.

⁸⁹ TOMÁS MORO, Canciller de Enrique VIII de Inglaterra e insigne humanista inglés, nació en Londres el 7 de febrero de 1478, y fue decapitado en la misma ciudad el 6 de julio de 1535. Estudió en el colegio de San Antonio de Londres y posteriormente en Oxford; completando una brillante formación intelectual y humana. Fue un apasionado de la lectura de Pico della Mirándola, y ya desde muy joven se integró en la pléyade de eruditos que fueron precursores del Renacimiento inglés, Linacre, Grocyn, Colet, etc... Frecuentó la amistad de Erasmo y con él visitó las Universidades de París y Lovaina. En 1534, Enrique VIII le conminó, bajo la amenaza de pena de muerte, a que jurara su adhesión a la legalidad del divorcio decretada por el propio monarca -para justificar su separación de Catalina de Aragón-, al haberse constituido y autonombrado jefe de la Iglesia inglesa; Tomás Moro se negó a las pretensiones del rey, y tras ser sometido a un ridículo proceso, el primero de julio de 1535 fue condenado a muerte; ejecutándose cinco días después la sentencia. León XIII le beatificó el 9 de diciembre de 1886. Sus obras pedagógicas más importantes son: *Doce reglas para dirigir al hombre en la batalla espiritual*, *De optimo statu rei publicae deque nova insula Utopia*, impreso por primera vez en Londres en 1518, y editado simultáneamente por Erasmo en Basilea. Piu i Soler publicó una completa biografía de Tomás Moro, como introducción a su notable traducción al catalán de la obra referida.

El autor compuso esta obra después de haber recorrido durante largo tiempo diversas embajadas y misiones diplomáticas, lo que, sin duda, le dió ocasión de conocer las ventajas y defectos de todos los gobiernos visitados.

De manera muy breve, el argumento de la *Utopía* parte del encuentro de su autor en Amberes con Rafael Hiplodeo, compañero de Américo Vespucio, con quien se puso a comentar los males de la Humanidad. Hiplodeo, atribuye todos esos males a la existencia del derecho de propiedad, y replicándole el autor que ese es un inconveniente inevitable; continúa su interlocutor hablándole de un país que él había visitado, llamado Utopía, situado en el lugar atribuido a la Atlántida. Este país, según el fantástico Hiplodeo, se regía sin conocer la propiedad privada. Es una República en la que todas las clases sociales son colectivas, hasta la del rey, que no tiene por señal distintiva más que un puñado de espigas. Los principios de la vida de este país ideal podrían resumirse en que existen placeres sin abuso, trabajo sin fatiga, comodidad sin lujo, y descanso sin ociosidad. En Utopía todos los ciudadanos deben de conocer obligatoriamente el uso de las armas, pero no hay ejército. El adulterio se castiga con la esclavitud y en caso de reincidencia con la muerte, único supuesto en la que ésta se utiliza como castigo. Hay completa tolerancia de cultos, pero se prohíben los causantes de disturbios. Los utopienses -este es el gentilicio que utiliza Moro para referirse a los habitantes de Utopía, nunca el de utópicos- hacen sus comidas en comunidad, en una buena mesa, donde los sentidos son estimulados dulcemente por el sonido de cantos, perfumes y agradables vistas. Los placeres tienen por único límite el impuesto por la naturaleza, encaminado siempre a impedir todo exceso. Produjo tanta sensación este libro, que la existencia de Utopía se consideró como real y efectiva, hasta el extremo de llegar a solicitar misioneros al Padre Santo para que fueran a evangelizarla.

La idea formativa del niño y joven utopiense encajaría perfectamente dentro del concepto clásico de *educación integral*.; de manera que desde el mismo momento del nacimiento ha de iniciarse su educación; primero en el seno de la familia y bajo la supervisión directa del *filarco* -responsable (patriarca) máximo de cada grupo de treinta familias-; utilizando como medios básicos los juegos infantiles y el canto⁹⁰. A partir de los cinco años, el niño asistirá a la escuela, donde será instruido teóricamente, a la vez que realizará las correspondientes prácticas en el campo -la agricultura es el único oficio común a todos los ciudadanos y nadie está exento de este trabajo-, y ejercitará su cuerpo al aire libre⁹¹. Los *sifograntés* -término inventado por Moro y que utiliza para referirse a los sabios ancianos-, serán los encargados de vigilar todo el proceso educativo-formativo de los niños y jóvenes de Utopía. A partir de los diez años, los jóvenes adolescentes deben de iniciar un sistemático proceso de entrenamiento físico, en base a lograr un importante fortalecimiento de sus cualidades motrices, que les aseguren un alto nivel de salud corporal para el resto de su vida; la carrera, la equitación, y el manejo de las armas, serán los medios fundamentales para ello⁹². A partir de los veinte años, los jóvenes utopienses deben de dedicarse a su trabajo en el campo, y a formarse en las costumbres y tradiciones de su pueblo, para poder llegar a ser útiles a la comunidad desde los puestos de mando, cuando sus facultades físicas declinen y no puedan realizar trabajos agrícolas.

⁹⁰ T. MORO, *Utopía*, Libro II: "Los oficios", traducción y notas de E. García Estébanez, estudio preliminar de A. Poch, Tecnos, Madrid, 1987, II, p. 57.

⁹¹ *Ibidem*, p. 58.

⁹² *Ibidem*, p. 59

Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español

Para los habitantes de Utopía en la edad adulta, el placer del cuerpo se divide en dos categorías: la primera, proveniente de su restauración -la comida y la bebida-, y de la expulsión de las sustancias de desecho -eliminación de los excrementos intestinales-; y la segunda categoría del placer corporal, que se instalará en el logro de un equilibrio mente-cuerpo, cuya mejor expresión sería la salud corporal⁹³.

Termina Moro su exposición, coincidiendo con el fin del relato de Hiplodeo, afirmando que "... así confieso fácilmente que muchísimas cosas en la república utopiense que, a la verdad, en nuestras ciudades, más estaría yo en desear que en esperar"⁹⁴.

En la corte de los Tudor y en amplios sectores nobiliarios, el concepto de "hombre universal", y consecuentemente de "educación integral", fue ganando adeptos, entre los que podemos citar a Shakespeare, que en su obra *As you like it*, muestra la necesidad e importancia del ejercicio físico en la educación de los jóvenes ingleses de la época. Se importan y se traducen los principales tratados de educación italianos -Guarino, Vittorino, Alberti, etc... -; e inclusive los aristócratas ingleses contratan maestros trasalpinos para que les enseñen la equitación, la esgrima, la caza con halcón y otra serie de actividades físicas. Un dato muy importante al respecto es la traducción que sir Thomas Hoby hace de la obra *El Cortesano* de Baltasar de Castiglione.

Pero el espaldarazo definitivo al nuevo concepto humanista de educación física en Inglaterra, se produce con la obra de sir Thomas Elyot, titulada *Book named the Governor*, publicada en 1531 en Londres, y con tres

⁹³ *Ibidem*, "Las salidas de los utopienses", pp. 86-87.

⁹⁴ Precisamente, el matiz utópico de la *Utopía* se cifra en el párrafo final de la obra: *quae in nostris civitatibus optarium verius, quam esperarim*; que ha sido objeto de muy distintas traducciones e interpretaciones.

reimpresiones posteriores, 1907, 1962, y 1975; y cuyo tema principal está dedicado a la educación política, moral y filosófica de los miembros de la clase noble inglesa; dedicándose varios capítulos a la educación física⁹⁵; a la vez que se constata en este texto la influencia de las ideas italianas, griegas y romanas acerca del tema en cuestión. Todas estas ideas sirvieron para justificar los juegos y los deportes destinados al Gobernador. Elyot estudió ampliamente los deportes practicados por los antiguos y, al igual que los italianos, distinguió claramente entre los que convenía y los que no convenía practicar al caballero⁹⁶.

Cuando Elyot se refiere a la danza, muestra claramente la diferente interpretación que de la misma hacen la Corte y la Iglesia, en relación a su utilización como un medio de la educación física. Elyot intentó demostrar que la condenación hecha por la Iglesia de esta actividad, estaba fundamentada en una mala interpretación de las palabras de San Agustín, cuando afirmó que “valía más cavar o plantar en domingo, que danzar”. San Agustín, condenaba la danza, en efecto, pero solamente si en su práctica iba acompañada de

⁹⁵ SIR THOMAS ELYOT nació en 1514 en el seno de una noble familia del condado de Suffolk en Inglaterra, y murió en 1546. Estudió en Oxford, y realizó continuos viajes por el continente hasta que el Rey Enrique VIII le encargó distintas embajadas ante el Emperador Carlos V, al que acompañó en sus expediciones a Túnez y a Nápoles; y al Papa con objeto de tramitar el divorcio del Rey de su mujer Catalina de Aragón. Pero la mayor parte de su vida la pasó retirado en sus ricas posesiones de los condados de Cambridge y de Hamp, consagrado a la composición de sus obras de materia moral y educativa. Además de la obra citada, escribió *The Doctrinal of Princes* (Londres, 1534), y *The image of Governance* (Londres, 1540).

⁹⁶ Concretamente Thomas Elyot, dedica en la obra citada nueve capítulos completos al tratamiento de la educación física, con el siguiente contenido; capítulo XVI: de las diversas formas de ejercicio físico necesarias para el hombre educado; capítulo XVII: los ejercicios físicos como forma de recreación y de beneficio corporal; capítulo XVIII: del antiguo deporte de la caza de los griegos, romanos y persas; capítulo XIX: de cómo la danza no debe ser reprobada; capítulo XX: de los inicios de la danza y su antigua consideración; capítulo XXI: del por qué en el buen orden de la danza un hombre y una mujer pueden bailar juntos; capítulo XXII: de cómo la danza puede ser una introducción a la primera virtud moral llamada prudencia; capítulo XXVI: de cómo el ejercicio físico, utilizado de forma moderada, convierte al hombre pasivo en activo; capítulo XXVII: de cómo el tiro con arco es el principal de todos los ejercicios físicos.

idolatría y fornicación. Elyot defendía que la danza era un medio importante de la educación física, entre los siete y los veinte años.

En su obra también establece un matiz diferenciador, en cuanto a los fines, entre la actividad física del *Cortesano* y la del *Gobernador*. En ambos supuestos, incidirá positivamente sobre la formación del carácter y el desarrollo de la sociabilidad; pero en el caso del *Gobernador* tendrá además un efecto positivo en el ámbito psicológico -como forma imprescindible para mantener su equilibrio psico-físico, que le ayudará a tomar las importantes decisiones de su alta función de gobierno-. Thomas Elyot era un buen conocedor de las obras de Galeno, lo que le permitía dominar los avances de la época en la enseñanza médica.

El ejercicio físico, desde el punto de vista fisiológico, incidía positivamente en el cuerpo humano, produciendo al menos seis efectos beneficiosos: ayuda a la buena digestión de los alimentos, favorece la longevidad del ser humano, aumenta el calor corporal, mejora el apetito, regulariza el metabolismo y ayuda a la limpieza de los diferentes conductos corporales. Elyot clasificó el ejercicio corporal en función de los efectos que produce sobre el cuerpo humano: ejercicios de fuerza, ejercicios de agilidad, ejercicios de velocidad, ejercicios de resistencia, ejercicios para mejorar la digestión y ejercicios específicos para la guerra y para la paz. Así mismo, se preocupó de establecer los objetivos generales de la educación física: a) Enriquecer la personalidad del individuo. b) Favorecer la integración social y las relaciones dentro del grupo. c) Mejorar la eficiencia fisiológica. En el tercer capítulo de su obra, analiza pormenorizadamente cada uno de estos tres objetivos⁹⁷.

⁹⁷ *Ibidem*, p. 26.

El creciente interés por la educación física en Inglaterra durante el siglo XVI, llevó a distintos pedagogos ingleses a tratar sobre este tema en sus escritos. Uno de ellos fue Roger Ascham, insigne filólogo inglés, que en su tratado de pedagogía titulado *The school master* -El maestro de escuela -, realiza una pormenorizada explicación de los métodos de enseñanza en educación física, estableciendo la idoneidad de los mismos en cada una de las diferentes etapas escolares⁹⁸. Además, existen otras tres obras de esta época que tratan sobre la sistematización de la educación física: *The Institution of a Gentleman*, de un autor desconocido; *Queen Elizabeth Academy*, de Sir Humphrey Gilbert; *The Institution of a Nobleman*, de Cleland.

Richard Mulcaster, fue posiblemente el profesor inglés más ilustrado de esta época. Escribió dos obras sobre pedagogía: *Positions* (impresa en Londres en 1561 por Thomas Vautrollier), y *Elementarie*, (también impresa en Londres en 1582 por el mismo editor)⁹⁹. Por desgracia, estas obras fueron olvidadas durante trescientos años, hasta que *Positions* fue reimprimida en 1888 y *Elementarie* en 1925. *Positions* consta de

⁹⁸ ROGER ASCHAM (1515-1568). Estudió en Cambridge (1530), de cuya Universidad fue profesor de Griego y orador (1544). Enseñó latín al príncipe Eduardo y a la princesa Isabel; fue secretario para la correspondencia latina de María Tudor, puesto que ocupó hasta su muerte. Fue secretario de Ricardo Morisine, embajador en la corte de Alemania en tiempos de Carlos V. Su método de enseñanza del latín representó un gran progreso pedagógico y ha sido la base de los sistemas modernos. Escribió sobre distintas materias, siendo dignas de mención entre sus obras : *Toxophilus the schole of sootinge* (1544), curioso e interesante tratado sobre la historia y la técnica del tiro con arco; *Report and discourse of the affairs state in germany* (1553), escrita al regresar de aquel país; y su obra cumbre en el ámbito de la pedagogía, arriba citada, *The school master*, en la que desarrolla las bases de su método de enseñanza y sus ideas acerca del hecho educativo, fue publicada en Londres (1571), después de su muerte. Sus obras completas se imprimieron en Londres (1769).

⁹⁹ RICHARD MULCASTER nació y murió en Standford Rivers (1530-1611). Destacado pedagogo humanista inglés, fue maestro de escuela en Londres en 1559, ordenándose sacerdote un año después, y desempeñando diversos cargos eclesiásticos. Fue discípulo de Elyot, y sus ideas pedagógicas fueron vanguardistas en su época, pues ya preconizó la importancia de la educación física en la escuela, y la necesidad de una sólida formación pedagógica para todos aquellos que se dedicasen a la función docente. Luchó también por el viejo ideal platónico de que las niñas recibiesen la misma educación que los niños. Entre sus alumnos contó con el destacado poeta Herbert Spencer.

Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español

cuarenta y cinco capítulos, treinta y cinco de los cuales están dedicados a la educación física. Su regla de oro pedagógica es que “la educación debe de tener en cuenta el desarrollo natural del educando”, por eso afirma que no se debe de adelantar el ingreso del niño en la escuela, y que la educación elemental se debe de reducir a la lectura, la escritura, la educación física, el dibujo y la música.

Mulcaster realiza una importante sistematización del ejercicio físico, utilizando para ello diferentes criterios de clasificación:

* El primero, puramente administrativo, alude al lugar donde se desarrollan:

- En el interior, como la danza, la lucha, la esgrima, etc.
- En el exterior, como el tiro, la natación, el juego de pelota, la caza, etc...¹⁰⁰

* El segundo criterio alude a la intencionalidad en su ejecución:

- Las premilitares, dirigidas al mantenimiento físico y al manejo de las armas.
- Las atléticas, que tenían un carácter deportivo-competitivo. Ej.: la carrera, el salto, los lanzamientos, etc...
- Las medicinales, que persiguen tres clases de objetivos:

1) Reafirmar los dones naturales.

¹⁰⁰ R. MULCASTER, *Positions*, Thomas Vautrollier, Londres, 1561, 31, pp. 114-115.

2) Desarrollar la habilidad que el individuo no había recibido como don de la naturaleza.

3) Hacer recobrar a la persona lo que ésta había perdido a causa de la enfermedad o por negligencia.

-Rehabilitación física-. Mulcaster destacó la gran importancia del ejercicio físico rehabilitador¹⁰¹.

* El tercer criterio clasificatorio se basa en el efecto específico que el ejercicio físico produce en el cuerpo humano:

- Ejercicios respiratorios.
- Ejercicios musculo-articulares.
- Ejercicios cardio-vasculares¹⁰².

Citó ejemplos sobre los efectos específicos de los ejercicios, así decía que “la danza producía calor, daba vigor -fortalecimiento- a los miembros inferiores y prevenía el entumecimiento y la parálisis¹⁰³. La equitación favorecía el desarrollo de la musculatura dorso-lumbar-abdominal,

¹⁰¹ *Ibidem*, 33, pp. 118-119.

¹⁰² *bidem*, 31, pp. 115-116.

¹⁰³ *Ibidem*, 16, pp. 72 -75.

reafirmando el abdomen y la espalda¹⁰⁴. El paseo y la carrera mejoraban la capacidad vital del individuo -respiratoria, pulmonar, y cardio-vascular-¹⁰⁵. La fisiología del ejercicio a la que se refiere Mulcaster, puede considerarse como primitiva pero no errónea. Definió el ejercicio físico como “la acción de mover el cuerpo humano con vehemencia, lo que modifica la respiración, sirviendo para mantener la salud y dar al cuerpo humano un buen hábito”¹⁰⁶. La doctrina de la “swedish curve” o “curva de esfuerzo”, formulada cuatro siglos después -ejercicios preparatorios (calentamiento, inducción), ejercicios fundamentales (parte principal o dinámica general), y ejercicios finales (vuelta a la calma, relajación), ya fue definida por Mulcaster: “se debe comenzar con un ejercicio ligero o preparatorio, continuar con la gimnasia y terminar con un ejercicio que disminuya el calor del cuerpo de forma gradual a fin de que éste recobre la tranquilidad del inicio”¹⁰⁷.

A pesar de su gran interés por la fisiología del ejercicio, nunca pensó que el profesor de educación física tuviera que abdicar en favor del médico; pensaba, y así lo refleja en sus trabajos, que el campo del profesional de la educación física es amplio y específico, tan sugestivo como el de cualquier otra disciplina¹⁰⁸.

¹⁰⁴ *Ibidem*, 24, pp. 96-98.

¹⁰⁵ *Ibidem*, 20-21, pp. 82-92.

¹⁰⁶ *Ibidem*, 7, p. 49.

¹⁰⁷ *bidem*, 34, p.122.

¹⁰⁸ Las ideas de Mulcaster no fueron plenamente aceptadas en los centros ingleses del siglo XVI, excepto en el de Merchant Taylor, escuela de la que él fue director.

2.4.4.- España y la puesta en marcha de los valores humanistas y pedagógicos.

El movimiento humanista español comienza a finales del siglo XV, estableciéndose en ininidad de pueblos estudios de latín y humanidades. Ya en pleno siglo XVI, la enseñanza se hizo obligatoria en muchas ciudades. Los principales organismos de enseñanza en aquella época son las Universidades y sus colegios mayores, los seminarios conciliares y, después del Concilio de Trento, las preceptorías de gramática, así como las escuelas de primeras letras. A lo largo del siglo XVI se crearon las Universidades de Alcalá, Avila, Barcelona, Granada, Oviedo, Santiago, Sevilla, Zaragoza y otras muchas. Los profesores españoles eran solicitados desde Universidades de tanta categoría como las de París y Coimbra. Los dos núcleos universitarios más importantes de la época, Salamanca y Alcalá de Henares, serán las principales vías de penetración de las ideas humanistas, fundamentalmente a través de sus cátedras de Gramática, Retórica y lenguas antiguas, así como por medio de las enseñanzas de la Sagrada Escritura, llamadas Teología positiva.

El interés socio-político y el desarrollo económico de una burguesía incipiente, obliga a buscar nuevas estructuras sociales, distintas de las medievales, que son criticadas y condenadas por inútiles y nocivas; la política "feudal" de reinos pequeños deja paso a la unificación y con ella al imperio; la nueva burguesía reduce las distancias entre la nobleza y el pueblo, tomando éste cada día más conciencia de libertad¹⁰⁹.

¹⁰⁹ "La evolución social, la permeabilidad establecida entre las distintas clases sociales, el acceso a la riqueza de personajes pertenecientes a clases modestas, la tendencia de la Monarquía hacia la igualación de los impuestos..., lleva a importantes tratadistas de la época, como Diego de Valera, a defender la extensión de las cargas fiscales a la aristocracia". Ver J. VICENS VIVES, *Historia de España y América, social y económica*, 1977, II, p. 423. Cfr. A. DOMINGUEZ ORTIZ, *El Antiguo Régimen: Los Reyes Católicos y los Austrias*, Alianza, Madrid, 1988. J.A. MARAVALL, "Antiguos y modernos. La idea de progreso en el desarrollo inicial de una sociedad", *Cultura Hispánica*, Madrid, 1966.

Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español

El humanismo cultural va a ser el encargado de encauzar pacíficamente todo este proceso de transformación socio-política por medio de:

- * El rechazo social contra el poder despótico, la jerarquía y las riquezas, en cuanto atentatorios contra la libertad de la comunidad.
- * Una cuidada formación de príncipes y cortesanos, para la promoción y felicidad del pueblo, mediante una mayor participación de éste en los asuntos públicos.
- * La apertura y “democratización” de la cultura y del saber, gracias al cuidado de la lengua castellana y a la aparición y expansión de la imprenta.
- * La forma de acceso del humanista al pueblo es por medio de proverbios morales, sentencias, epístolas, diálogos, etc...; que buscan estimularle para salir de su atonía y postración habituales.

Por lo que se refiere al ámbito particular de la educación física, y en contra de lo estudiado en el Renacimiento italiano e inglés, podemos observar una falta casi total de investigaciones sobre este hecho. Numerosos autores de la época, sin duda influenciados por los italianos, aluden al tema: Nebrija, Vives, Huarte de San Juan, Palmireno, etc...; pero se hecha en falta un trabajo de conjunto en el campo de la pedagogía. No ocurre lo mismo desde la parcela médica, donde, existen constantes alusiones a la actividad física, cuestión imprescindible si se quiere llegar al mantenimiento de una buena salud; los ejemplos más claros los tenemos en las obras del doctor Cristóbal Méndez y en la de Blas Álvarez de Miraval. A continuación realizaremos un breve recorrido por la obra de los pedagogos españoles más destacados de la época.

Elio Antonio de Nebrija, fue un célebre gramático que además destacó en matemáticas, medicina, jurisprudencia, teología y pedagogía¹¹⁰. En el aspecto doctrinal se mostró como un sobresaliente pedagogo al defender la educación integral del ser humano; aunque mostró preferencia por la formación intelectual y de la voluntad, no por eso se olvidó de la armonía y belleza del cuerpo, procurando que fuese sano y robusto, para poner de manifiesto que los sentidos corporales dejarían de ser “humanos” si escaparan al recto gobierno de las facultades anímicas.

Su obra pedagógica cumbre es el opúsculo inédito titulado *De liberis educandis* -De la educación de los hijos-, dedicado a Miguel de Almazán, secretario del rey Fernando de Aragón, amigo y valedor suyo. Las ideas que nos expone en su obra están basadas en el pensamiento de los clásicos, siendo constantes sus referencias a Aristóteles, Jenofonte, Quintiliano, Sócrates, Virgilio, y a personajes como Filipo o Alejandro. El fin del hombre es el logro de la perfección suma mediante la práctica de las virtudes físicas, intelectuales y morales. Entiende que, de acuerdo con la diferente disposición intelectual de los alumnos, la educación se reducirá a fomentar las aptitudes naturales de cada uno de acuerdo con sus inclinaciones. Defiende que durante los cinco primeros años de su vida no se debe obligar a los niños a trabajar, evitándoles la convivencia con gente torpe y de malas costumbres. La edad en que debe comenzar la instrucción depende de la capacidad de cada niño; no

¹¹⁰ ELIO ANTONIO DE NEBRIJA, conocido también por Lebrija y por Martínez de Jarava, nació en Nebrija en 1444 y murió en 1522. Cronista de los Reyes Católicos, residió durante diez años en Italia, y a su regreso, en 1473, fue profesor de Elocuencia Latina en las Universidades españolas de Salamanca y Alcalá de Henares, y anteriormente en la de Sevilla. Es considerado como uno de los primeros humanistas españoles; dominaba el hebreo y griego y su pericia en el uso del latín le llevó a componer la famosa y popular *Gramática Latina*; siendo autor también de la *Gramática Castellana*, fuente de consulta muy preciada por los verdaderos eruditos. Colaboró en la confección de la Biblia Políglota del Cardenal Jiménez de Cisneros.

obstante, piensa que puede aprovecharse su natural actividad para que aprenda jugando.

De los doce capítulos de que consta su obra, los cinco primeros tienen una vinculación directa con la educación física:

- * Cómo ha de ser la mujer que engendre hijos. De la división del hombre en cuerpo y alma, y ésta en razón y apetito.
- * De cómo el cuerpo se desarrolla más robusto.
- * Que el niño sea nutrido por su madre mejor que por la nodriza.
- * Qué cuidados hay que procurar para formar el cuerpo.
- * Qué deben hacer los niños durante los primeros cinco años¹¹¹.

Su razonamiento de partida se centra en que “la educación comienza a tener sentido en la buena conformación biológica y física, que se inicia ya en el seno materno” ¹¹². La óptima disposición natural, junto a la austeridad y el sacrificio en el comer y en el beber, y el ejercicio normal de sus funciones corporales son los factores condicionantes de la buena formación del cuerpo. La educación debe iniciarse, pues, por el cuidado y el fortalecimiento del cuerpo, después con las virtudes morales o del apetito, por las que “se nos

¹¹¹ A. NEBRIJA, "De liberis educandis", *RABM*, Madrid, julio-diciembre de 1903, VII, IX, pp. 56-66.

¹¹² *Ibidem*, Introducción, p. 56..

llama buenos”, y, finalmente, con las virtudes intelectuales o de la razón, que “hacen sabio al hombre”. La formación humana incide sobre el cuerpo, el apetito y la razón, en una acción conjunta y recíproca.

Finalmente, Nebrija, hace un estudio en su obra acerca de la figura del preceptor, que como sustituto del padre en la educación de los hijos, ha de reunir una serie de cualidades muy importantes para ejercer su función docente: “ hombre sabio, prudente, amante de los estudios y que sepa ordenar los preceptos que ha de transmitir. Atenderá a la educación física, moral e intelectual del niño”¹¹³. Aborda también otras cuestiones muy importantes del proceso educativo: “la necesidad de atender a las diferencias de talentos y temperamento de cada alumno, la conveniencia o no de la escuela pública, las formas de actuación del maestro en clase estrategias en la práctica, etc...” ¹¹⁴ (pedagogía diferencial) -es un planteamiento pionero en cuanto a lo que hoy conocemos como enseñanza personalizada o individualizada (Dr. Víctor García Hoz, 1968) -¹¹⁵.

En la obra pedagógica de Juan Luis Vives March¹¹⁶ existe una clara inspiración en los autores clásicos, Jenofonte, Platón, Aristóteles, Quintiliano, etc..., siendo los rasgos más destacados de la misma:

¹¹³ *Ibidem*, 11, p. 65.

¹¹⁴ *Ibidem*, 10, p. 64.

¹¹⁵ V. GARCIA HOZ, *Educación personalizada*, Miñón, Valladolid, 1972.

¹¹⁶ JUAN LUIS VIVES (1492-1540), nació en Valencia, donde estudió hasta 1509; trasladándose posteriormente a París, Brujas y Lovaina, en cuya Universidad explicó como profesor (1509). Fue preceptor del Cardenal Guillermo de Croy. Siendo ya famoso por su extraordinario talento, rechazó la cátedra que había dejado vacante Nebrija en la Universidad de Alcalá de Henares. Se fue a Inglaterra donde ejerció como Profesor en Oxford y de preceptor de la princesa María, posteriormente María Tudor, hija de Enrique VIII y de Catalina de Aragón. Aquí entabló una estrecha relación amistosa con el canciller Tomás Moro, otro gran humanista, y es muy probable que con él se iniciase su inquietud por los problemas sociales lo que le llevará a escribir *De Subventionem pauperum* (De la ayuda de los

Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español

- * La aplicación de la psicología a la educación.
- * El empleo del método inductivo y experimental.
- * Partir de los objetos sensibles y naturales para llegar a las ideas.
- * Individualizar la educación.
- * Reacción realista contra el verbalismo.

En *De concordia et discordia in humano genere*, Vives defendió la convivencia en paz de los cristianos, superando pacíficamente las contradicciones de clase y de ideas; y este ferviente pacifismo influyó en su concepción educativa. Negó radicalmente la consideración de la educación física como instrucción premilitar, tal y como habían hecho los primeros humanistas italianos, llegando a afirmar que “los juegos no deben ser usados para hacer jóvenes salvajes y feroces, sino para promover el crecimiento del cuerpo”¹¹⁷. De este modo, la concepción “espartanista” del grupo de Vergerio es atacada, y se empiezan a definir claramente los planteamientos hacia la educación integral defendida por Guarino y Vittorino. Es partidario de la introducción de la educación física en el programa educativo, defendiendo la necesidad de que “los ejercicios corporales sean frecuentes en los niños, pues

pobres). Además Vives escribió más de cuarenta obras, quedando algunas inéditas y otras sin terminar. En 1531 publicó la que se considera como su obra maestra en el terreno pedagógico, *El Tratado de la Enseñanza*, dedicada al Rey Juan III de Portugal. En 1538 aparecerá su principal obra sobre psicología, *De ànima et vita* (Tratado del alma). Otras obras importantes suyas son: *Los Diálogos*, *Introducción a la sabiduría*, *Institución de la mujer cristiana*, etc... Sobre Luis Vives, cfr. A. MESTRE (Coord.), *Ioannis Ludovici vivis Opera omnia*, Generalitat Valenciana, Valencia, 1992. Este vol. I recoge colaboraciones de diversos especialistas, cfr., principalmente, V. DEL NERO, "Pedagogía e Psicología nel pensiero di Vives", pp. 179-216.

¹¹⁷ J.L. VIVES, "De tradendis disciplinis", *Cultura Valenciana*, Valencia, 1929, II, IV, pp. 38-41.

a esta edad necesitan crecer, dar firmeza y robustez a su cuerpo, consolidando, en definitiva, su desarrollo...”¹¹⁸. Pero la educación física no debía atender exclusivamente al logro de objetivos físicos: “está bien que haya juegos en los que anden juntos la honestidad y el placer, como la pelota y la correa...”¹¹⁹. En cuanto a la práctica deportiva, Vives afirma que “los deportes tendrán por finalidad que el cuerpo se endurezca, no que se vuelva fiera brava; la salud física y corporal no tiene más objeto que la salud moral y ver cumplido aquel ideal que pedía a sus dioses: "mente sana en cuerpo sano"¹²⁰. Así mismo, le asigna al juego un valor terapéutico y recuperador “como forma para que el ánimo se recobre y se recree, a fin de que pueda soportar el peso de la hacienda cotidiana. Entre juego y juego hablarán en latín y, por ende, con mayor gusto, si todo lo que se refiere al juego, previamente les fue explicado por el preceptor con palabras propias y castizas”¹²¹.

En su obra titulada *Los Diálogos*, dedicada al príncipe Felipe II, estudiante en esa época de Gramática con su preceptor Juan Martínez Silíceo, para agradecer las ayudas económicas que, por mandato de Carlos V, su padre, habían llegado hasta el escritor; aparecerán seis diálogos dedicados al tratamiento de la actividad física lúdica -lo que el considera como principios fundamentales para el desarrollo del "homo lúdicus"-, que se relacionan con: el Diálogo III (El niño camino de la escuela); el Diálogo V (La vuelta a casa y juegos pueriles); el Diálogo X (El vestido y paseo matutino); el Diálogo XX (El

¹¹⁸ *Ibidem*, p. 38.

¹¹⁹ *Ibidem*, p. 39

¹²⁰ *Ibidem*, p. 40.

¹²¹ *Ibidem*, p. 41.

juego de naipes); el Diálogo XXI (Las leyes del juego); y el Diálogo XXII (El cuerpo exterior del hombre)¹²².

También dentro de sus planteamientos psicológicos, Luis Vives atribuye al juego motor un papel trascendental como medio ideal para conocer las aptitudes, actitudes e intereses lúdicos del niño, he aquí sus palabras textuales: "se les ejercitará en juegos que denuncien el acumen y la índole nativa, particularmente con otros niños de su edad, con los cuales congenien. Aquí no habrá la más pequeña sombra ni el asomo leve de fingimiento, sino que todo saldrá natural, pues toda competencia alumbra y revela el ingenio no de otra manera que el calentamiento de la hierba o de la leña o de la fruta que por el olor delatan su naturaleza"¹²³.

Otros humanistas españoles de primera mitad del siglo XVI, que también realizaron aportaciones al campo pedagógico fueron: Juan Huarte de San Juan (1530-1588)¹²⁴, fue un médico humanista que, apoyándose en los clásicos de I

¹²² L. RIBER, "Juan Luis Vives, valenciano", ensayo bibliográfico que prologa la traducción española de las *Obras Completas de Juan Luis Vives*, Aguilar, Madrid, 1947, pp 881-975; y E. GONZALEZ GONZALEZ, "La lectura de Vives del siglo XIX a nuestros días", en A. MESTRE (Coord.), *op. cit.*, 1992, pp. 1-76.

¹²³ *Ibidem*, p. 26.

¹²⁴ JUAN HUARTE DE SAN JUAN, fue un famoso filósofo y médico español, nacido en San Juan de Pie del Puerto, en la Baja Navarra, entre 1530 y 1535, murió en 1592 en la población giennense de Baeza. La vida y obra de este eminente español son en gran medida desconocidas, siendo muy escasos e incompletos los trabajos dedicados a su estudio. Estudió humanidades y medicina en la Universidad de Huesca. Allí estuvo algún tiempo y llegó a ser regidor de la ciudad. A continuación se trasladó a Granada, Baeza, y, según Nicolás Antonio, a Linares. En 1566, una fuerte peste asoló Baeza, convirtiéndose Huarte en un incansable luchador hasta llegar a su control; este trabajo le mereció la concesión del título de ciudadano ilustre por parte de este Ayuntamiento, que además le concedió 200 fanegas de trigo anuales, no pudiendo otorgarle la plaza de médico titular por estar ya ocupada. Se instaló en esta población y en ella ejerció su profesión médica. Murió Huarte pobre, dejando como única herencia a su hijo Luis la obra que ha consagrado su fama: *Examen de ingenios para las ciencias, donde se demuestra la diferencia de habilidades que hay en los hombres y el género de letras que a cada uno corresponde en particular. Es obra donde el que leyere con atención hallará la manera de su ingenio y sabrá escoger la ciencia en que más ha de aprovechar; y si por ventura la hubiere ya profesado, entenderá si atinó a la que pedía su habilidad natural*. La primera edición es de Baeza y lleva la fecha de 1575; se sabe que fue costeada por Conde Garcés por carecer de recursos el autor. Fue reproducida más de cuarenta veces, Méndez y Pelayo dice que "ningún otro libro de la filosofía española ha alcanzado la

la medicina, intentó hacer un estudio sobre los diferentes ingenios o temperamentos del ser humano, para ajustar a cada uno al arte, la tarea profesional u oficio que le correspondiera, como reza el título de su trabajo: *Examen de ingenios para las ciencias, donde se muestra la diferencia de habilidades que hay en los hombres, y el género de letras que a cada uno responde en particular.*

Juan Lorenzo Palmireno, es autor de un tratado titulado *De la buena crianza* (Valencia, 1573), semejante al de Castiglione, pero de menor interés; en él se recogen una serie de recomendaciones relativas a los cuidados corporales y al juego como una actividad básica para la conformación de la personalidad del niño.

suerte de éste". En la aprobación que precede a la obra, de Fray Lorenzo de Villavicencio, fechada en Madrid, el 25 de abril de 1574, se dice que "su doctrina es católica y sana... fundada y sacada de la mejor filosofía que puede enseñarse". En la misma línea es calificada esta obra por el doctor Heredia en su informe al Consejo de Aragón. A finales del siglo XVIII, el escolapio Padre Ignacio Rodríguez realizó una excesiva imitación de la obra de Huarte en su *Discernimiento filológico de ingenios*.

CAPÍTULO TERCERO

EL EJERCICIO FÍSICO EN EL SIGLO XVI

Santiago García Morilla

3.- EL EJERCICIO FISICO EN EL SIGLO XVI.

Hemos visto cómo los humanistas recomendaban la práctica del ejercicio físico-corporal en sus obras didácticas, ideológicas y, sobre todo, médicas. Si bien es cierto que, en la mayoría de ocasiones, sus proclamas fueron voces que clamaron en el desierto, porque las estructuras sociales, económicas, políticas e, inclusive, educativas, no estaban preparadas para asimilar tan rápidamente estas nuevas ideas y ponerlas en práctica. Sin embargo, no quita mérito al Humanismo como el motor impulsor que fue de una educación integral que perseguía el reencuentro con el hombre armonioso y equilibrado. Tal vez, el ejemplo más claro en este sentido, lo encontremos en los *Espejos* o *Regimientos* de príncipes, continuadores de los modelos antiguos y medievales que aspiraban a formar reyes íntegros moral, espiritual y físicamente. Reyes que pudieran competir con los mejores en el juego de pelota, en la esgrima, en la caza o en la equitación; que pudieran profundizar en las raíces del saber, gozar con la buena música, o enfrentarse a las arduas tareas derivadas del gobierno del Estado; que fueran capaces de administrar justicia y ser bondadosos con sus súbditos. Suponiendo, en definitiva, un espejo y ejemplo donde pudieran mirarse los nobles y las gentes de su pueblo.

Ahora bien, es necesario considerar el hecho de que la actividad físico-deportiva no fue una explosión súbita y aislada de esta época; puesto que, en tanto recreación o pasatiempo, se ha desarrollado o alterado habitualmente en determinados medios sociales a lo largo de extensos períodos de tiempo -un ejemplo evidente de ello lo tenemos en la Edad Media-. Lo que sí hará el Renacimiento, es abrir un nuevo período en la consideración de la actividad físico-deportiva, de manera que los juegos, las competiciones y el ejercicio físico, pasarán a ser materia de meditación, análisis y debate; sentándose unos criterios básicos de selección de unos deportes en detrimento

de otros, valorando sobre todo su utilidad ideológica. Los intelectuales europeos de esta época comenzarán a evaluar las actividades físico-deportivas -como todo lo demás- en función de su aplicación práctica.

3.1.- El medievo y sus antecedentes

El hombre de la Edad Media, acostumbrado a vivir bajo una constante amenaza de su vida, sentirá paradójicamente, un incomparable atractivo por el peligro, hasta el extremo de que, cuando en sus ratos de ocio tiene que elegir una forma de juego, preferirá una actividad lúdica en la que, sirviéndose de su energía, exponga a nuevos riesgos la vida que tanto amaba¹²⁵.

Sin embargo, la corriente filosófico-religiosa triunfante durante esta época, el cristianismo, someterá a los hombres a la férrea autoridad de una Iglesia que condenaba el disfrute terrenal, predicaba la humildad, la bondad y la búsqueda continua de la salud del alma; prohibiendo el malgaste del tiempo en cualquier tipo de prácticas lúdico corporales. Intelectuales de la época en Europa Occidental -excepción hecha de algunos profesionales del campo médico y de otros espíritus muy avanzados-, refugiados en los claustros y dedicados casi exclusivamente a sus estudios teológicos, proclamaban su desprecio hacia lo que ellos denominaban como "harapo carnal". Nadie pensaba que el cuerpo podía ser objeto de educación, proponiéndose una instrucción puramente intelectual y privando a los alumnos de las más mínimas condiciones higiénicas.

Pero a pesar de este ambiente contrario y hostil, la actividad físico-corporal revivirá en la Europa medieval, triunfará sobre todas las prohibiciones y llegará a todas las clases de la sociedad en sus

¹²⁵ J.M. MEHL, *Les jeux au royaume de France: du XIIIe au début du XVIe siècle*, Fayard, Paris, 1990, pp. 18-19. Buena prueba de que esto es así, la tenemos en las Justas, los Torneos y otro tipo de manifestaciones físico-lúdicas de la época, en varias de las cuales se podía llegar a perder la vida.

diferentes manifestaciones; tal vez porque en ella se encontrará completamente vivo aquel espíritu de emulación, característico de la civilización y paideia helénica y conocido como "agonístico", que encontrará libre cauce para su expresión en distintas manifestaciones típicamente medievales como fueron el "debate", la "disputa" o el "desafío".

Un importante matiz que diferenciará claramente estas prácticas físico-deportivas medievales de las realizadas en la Antigüedad clásica, será su carácter colectivo y anónimo frente al individualismo de éstas. Los juegos de la Edad Media reflejan el sentido de la obra realizada en equipo, y, por tanto, anónima; lo que les permitirá también una sólida organización en corporaciones y la realización de grandes y majestuosas obras arquitectónicas -las catedrales son un magnífico testimonio de ello-. El deporte colectivo o de equipo hará su aparición y con él se iniciará el desarrollo de un auténtico espíritu colaborador; cuestión ésta que ha llevado a algunos historiadores a plantear la posibilidad de que estas asociaciones para el juego contribuyesen en gran medida a fijar las solidaridades provinciales; y una prueba de ello la vamos a encontrar en los juegos populares y tradicionales, surgidos en esta época y que, durante el Renacimiento, se convertirán en la manifestación físico-lúdica por excelencia.

En este contexto, será una destacada y prestigiosa Institución medieval, la Caballería, la encargada de favorecer el mantenimiento y desarrollo de estas prácticas físico-deportivas; dotándolas, además, de un ideal y espíritu propios; y siendo, precisamente en el ideal caballeresco donde lo que nosotros hoy conocemos como *espíritu deportivo*, hunde sus raíces más profundas.

Los principios inspiradores de la formación del caballero medieval se recogen con gran amplitud didáctico-pedagógica en las obras del gran

pensador mallorquín Raimundo Lulio, tituladas *Blanquerna* y el *Libro de la Orden de Caballería*¹²⁶.

En *Blanquerna* establece las bases de lo que hoy podríamos definir como una educación física infantil basada en la libre satisfacción de las ansias de juego y de movimiento físico, siempre acorde con los sabios dictados de la naturaleza, y completados con la alimentación y el abrigo¹²⁷.

El caballero medieval encarnará en sí la educación físico-deportiva que recibían los efebos nobles en el decadente Imperio Romano, convirtiéndose en el personaje típico del régimen feudal¹²⁸. Pero no era fácil, ni mucho menos, llegar a ser armado caballero, porque la preparación física necesaria para la carrera de las armas era dura y continuada.

Así es como la educación del niño, al que posteriormente se deseaba investir caballero, la dividirá Lulio en tres fases: hasta los siete años el futuro caballero vivía en el seno familiar, y corrían a cargo de su madre las primeras lecciones mediante las que intentaba infundir a su hijo los sentimientos de amor a Dios, de obediencia a los superiores, de culto a la justicia, de respeto a

¹²⁶ Nació Raimundo Lulio en Mallorca, entre 1232 y 1235, de una noble familia barcelonesa, establecida en la isla desde la conquista, nombrado senescal y mayordomo del infante don Jaime de Mallorca, su futuro rey, contrajo matrimonio antes de 1257, con Blanca Picany. Tras un largo período de su vida dedicado a la contemplación y al aprendizaje del latín y del árabe, en 1275 decide abandonar a su familia y profesar como franciscano, fundando con el apoyo del rey de Mallorca un monasterio en Miramar, donde con otros doce monjes franciscanos se dedica al estudio de la lengua arábiga. En mayo de 1313 viaja a la ciudad de Mesina, en la cual vivió hasta mediado 1314, componiendo multitud de breves tratados teológicos y bajo la protección del místico rey Federico de Sicilia, el antiguo amigo y confidente de Arnau de Vilanova. Ramón Llul murió el 29 de junio de 1315, cuando regresaba de una azarosa y accidentada misión evangélica en las costas de Túnez.

¹²⁷ R. LULIO, "Libro de Blanquerna", en *Obras de Ramón Lull*, edición de S. Galmés i M. Ferrá, Palma de Mallorca, 1954, IX, 50, pp. 165-169. La educación del niño Blanquerna, hijo de padres tan nobles como inmensamente ricos, supone un antecedente de los planteamientos naturalistas de LOCKE y ROUSSEAU. Así, Lulio propone "dejar al niño ser niño en manos de la naturaleza durante los ocho primeros años de su vida, teniendo en cuenta que más sabia es la naturaleza en criar a los niños, que su madre".

¹²⁸ N. ABBAGNANO y A. VISALBERGHI, *Historia de la pedagogía*, Fondo de Cultura Económica, México, 1964, p. 152.

los ancianos y débiles, y especialmente a la mujer; iniciándose también al niño en algunos ejercicios físicos adecuados a la edad. A los siete años y hasta los catorce, el niño dejaba el hogar para residir como paje en el castillo del señor feudal o en la corte del rey, según el rango; el joven tutelado acompañaba a su caballero tutor en las duras jornadas de caza, en los pesados ejercicios de los torneos y en algunos combates simulados entre ellos; en sus ocupaciones ordinarias se alterna el juego del ajedrez y el aprendizaje de trovas con la caza y la esgrima -que comprendía ejercicios con espada, lanza y estoque-; la caza abarcaba los ejercicios de montería y cetrería. Dominadas todas estas artes con suficiente perfección y una vez cumplidos los diecisiete años, se adquiere la categoría de escudero y se consolida la integración en el séquito del caballero-tutor; además se completa la formación en todo lo referido a la monta del caballo, el cuidado de la armadura, la consolidación de un excelente nivel de preparación física y todo lo relativo a la táctica y la estrategia en el combate. Por fin, a los veinte años, el joven, si el informe de su tutor era favorable, sería armado caballero, y, como el efebo antiguo, el momento más destacado de la ceremonia, al recibir sus armas, se correspondía con el juramento que realizaba de amar a su país, de ser valiente, fiel a la palabra dada, generoso y defensor de la justicia y el bien. A partir de este momento podría tomar parte en los torneos, la justas y otros hechos de armas¹²⁹.

Este minucioso y sistemático plan de preparación física diseñado por Lulio se encaminaba al desarrollo de una virtud muy preciada por él: la fortaleza, y así lo expresa cuando afirma que "la resistencia física, que se logra con la práctica del ejercicio físico-corporal, no es propiedad exclusiva del cuerpo, sino que tiene una repercusión en el hombre entero y ayuda a engendrar la *fortaleza*"¹³⁰. También la educación moral y religiosa del futuro caballero eran cuidadosamente atendidas; incidiéndose en el respeto a las finas maneras cortesanas, el odio a la mentira, la doblez, la cobardía, y el cumplimiento de sus deberes para con Dios, el prójimo y la Iglesia. En cambio,

¹²⁹ R. LULIO, *Libro de la Orden de Caballería*, BAC, Madrid, 1958, I, .11.

¹³⁰ *Ibidem*, Parte III, núm. 20.

la educación literaria del futuro caballero suponía una laguna en su formación, puesto que ni siquiera el aprendizaje del alfabeto y de la escritura eran obligatorios¹³¹.

Es importante matizar que la caballería no fue un privilegio reservado a los miembros de una determinada clase social, sino un ideal al que podía acceder toda persona digna de cumplir las proezas que exigía y de respetar sus normas y principios. Eso sí, no cabe la menor duda de que la profesión de caballero exigía el disponer de medios materiales, además de un valor excepcional, que la convertían en una actividad reservada a unos pocos. El resto de la población que no podía llegar a ella, manifestaría sus tendencias físico-lúdicas por medio de los juegos populares.

Las justas y los torneos fueron las manifestaciones físico-deportivas preferidas de la nobleza medieval. Su origen se encuentra ligado al feudalismo guerrero de la época y a la necesidad de todo soldado de estar listo para hacer frente a cualquier enemigo personal o de su rey; encontrando en estas actividades deportivas paramilitares un sustitutivo de la guerra y un medio de entrenamiento.

Las justas enfrentaban a dos caballeros situados en los extremos contrarios de una espina central de madera y orientados en sentido contrario; a la señal del presidente del festejo salían cabalgando para encontrarse a mitad de recorrido e intentar derribar al contrario contactando con su lanza en la armadura del rival. Si no había derribo, ambos debían de situarse en el punto de partida para iniciar la carrera; se debía de evitar en todo momento el

¹³¹ *Ibidem*, I, 13. Precisamente este fue el principal caballo de batalla de Lulio, pues pretendió acabar con el sistema rutinario de la educación caballerescas por nuevo aprendizaje, es decir, sin escuelas, ni libros, ni estudio; propugnando para el caballero una educación sistemática y científica. Su pensamiento queda claro, y se resume en que "toda la formación previa al grado de escudero, tanto la físico-deportiva como la moral, tanto la formación religiosa como la literaria, deberían darse, para ser adecuadas, orgánicamente a través de escuelas apropiadas (L.C. prólogo, . 13). Si hubiesen triunfado los planteamientos de Ramón Lulio, la Caballería, tal vez, no habría degenerado, ni hubiera sido ridiculizada de la manera que lo fue, sobre todo en el *Hidalgo Caballero Don Quijote de la Mancha*.

contacto corporal con el oponente, suponiendo ello un objeto claro de descalificación. El desarrollo de la actividad se llevaba a cabo con gran protocolo. El arte escultórico se encargó de inmortalizar esta práctica deportiva con la famosa talla en madera de la célebre justa que sostuvieron el rey Enrique VIII de Inglaterra y el Conde de Montgomery.

Los torneos eran auténticas batallas campales que enfrentaban a dos equipos de caballeros, representando a regiones e incluso a naciones. Una justificación que avalaba su existencia era el mantenimiento en buen estado de jinetes y cabalgaduras para combatir. La lucha era a muerte y la consecución de la victoria primaba por encima de cualquier otra consideración; se cuenta de un torneo que dejó hasta setenta caballeros muertos. Sin embargo, este riesgo suponía para estos hombres un estímulo inapreciable, a lo que se sumaba el poder de sugestión de los "colores" (foulard o pañuelo) de la "reina" del torneo, que materializaba para los participantes el ideal más desinteresado en la contienda. El triunfo era vital, no sólo para mantener su honra, sino también para evitar la humillación e, inclusive, la expoliación de sus bienes¹³².

El duelo era otra forma aristocrática de combate durante la Edad Media, que permitía arreglar un desacuerdo, "lavar" una ofensa o demostrar un alto nivel de pundonor o valentía en una circunstancia determinada. Será en Francia donde el duelo hallará su tierra de adopción, a lo que de hecho contribuirán en gran medida las escuelas de esgrima francesas; causando esta actividad una verdadera sangría entre la nobleza gala, hasta el punto de que, según Fontenay-Mareuil, célebre cronista de la época, llegaron a perder la vida dos mil nobles participando en los duelos. No cabe duda de que el duelo era

¹³² En su obra *Histoire des sports de l'Antiquité à nos jours*, Libraire de France, Paris, 1924, p. 126, Georges Bourdon se refiere al Torneo como una práctica física característica de la época medieval, situada a mitad de camino entre la guerra y la fiesta, que nos induce a pensar "si es una guerra reducida o si, por el contrario, la guerra es un torneo amplificado. En él se enfrentan dos tropas de caballeros más o menos numerosas. Se pelea, se hostiga, se mata: es por tanto la guerra. Pero la víspera se festeja conjuntamente y por la noche se celebra un baile de gala en honor del bando vencedor: es pues un juego". Cfr. J.J. JUSSERAND, *Sports et jeux d'exercice dans l'ancienne France*, Plon, Paris, 1901, pp. 45 y ss. D. DENIS, "Le sucies damné du coprs", parte de una obra colectiva, *Quelles pratiques corporelles maintenant?*, J.P. Delarge, Paris, 1978. R. D'ANJOU, *Traité de la forme et devis d'un tournoi*, Paris, 1233.

reconocido como el medio más adecuado y excitante de zanjar una desavenencia irreconciliable fuera de los tribunales¹³³.

Algunas prácticas físico-deportivas medievales mantienen una estrecha relación con los juegos de pelota clásicos, llegando a convertirse en verdaderos motivos de expresión de intereses locales y sociales. Ya en las *Etimologías* de San Isidoro de Sevilla, aparecerán referencias al juego de pelota; más tarde, en *Las Cantigas*, de Alfonso X el Sabio y en el código de *Las partidas* (1265), del mismo autor, se mencionará también este juego con una prohibición expresa a los clérigos para que no tomaran parte en él. La práctica de estos juegos de pelota se desarrollará bajo tres modalidades distintas, cada una de las cuales supondrá el origen de especialidades deportivas modernas: *la palma*, *la soule* y *el mallo*.

La *palma* fue un juego que adquirió una enorme popularidad durante el medievo. Por su forma y desarrollo se le considera como el origen del tenis, el frontón y el squasch actuales.

El terreno de juego estaba dividido en dos campos, separados entre sí por una red y de dificultad irregular -una parte del campo, por consiguiente, era más ventajosa que la otra-; produciéndose el cambio de campo cuando el equipo situado en el lado "bueno" fallaba la recepción de la pelota, o no la devolvía correctamente al campo contrario. Así pues, en principio, la táctica básica del juego consistía, para unos, en conservar el mejor terreno, mientras para los otros, en arrebatárselo. El campo medía 30 metros de largo por 12 metros de ancho. La pelota era muy dura, recubierta de cuero y con borra en su interior. Los jugadores se cubrían la mano con un guante de piel, evolucionando hasta terminar en una raqueta -armazón de madera y encordada con tripa-. El sistema de conteo de los puntos era igual que en el tenis actual: 15-30-45 y juego; en el año 1500 se imprimió el primer reglamento conocido de este juego, y en 1537 los *paumiers* (artesanos encargados de la

¹³³ R.D. MANDELL, *Historia cultural del deporte*, Bellaterra, Barcelona, 1986, pp. 124-125.

fabricación de las pelotas); obtuvieron de Francisco I la aprobación de unos Estatutos que reglamentaban de manera oficial la profesión y la fabricación de pelotas y de raquetas¹³⁴. Este juego fue muy practicado por reyes y nobles hasta llegar a convertirse en el deporte nacional en la Francia de esta época. En la actualidad se sigue practicando este juego en algunas regiones del norte de Francia, más como una actividad popular y tradicional, que como una modalidad deportiva¹³⁵.

La *soule* fue un juego que se desarrolló de distintas formas y que jamás llegó a tener un reglamento unificado, ni en lo relativo a las reglas, ni en cuanto a las dimensiones del terreno de juego y número de jugadores participantes. Se jugaba con un balón de dimensiones variables, dependiendo del lugar, y su fin se centraba en llevar el balón controlado con las manos, y sin límite de pasos, al campo contrario para hacerlo pasar entre dos postes. Los encuentros se organizaban con motivo de alguna celebración, y para formar los equipos se enfrentaba a los habitantes de dos poblaciones. Esta práctica lúdico-deportiva fue utilizada, a menudo, por los que no tenían posibilidad de participar en los torneos, como una forma de satisfacer su afición a la violencia. Fue un juego eminentemente popular, aunque existen noticias de que el rey Enrique II de Francia llegó a ser un brillante jugador de *soule*. Puede considerarse este juego como originario del actual deporte del rugby. Otra forma de *soule* se jugaba con palos -stiks-, algo similar al hockey actual.

El *mallo* es un juego de pelota ideado por los pastores del norte de Irlanda hacia el siglo XV; no era un juego violento, puesto que su fin se centraba en hacer correr la bola de un punto a otro del campo con el mínimo número de golpes posible, y empujándola con un artefacto parecido a un bastón. A pesar de su origen, pasó a ser un juego muy practicado por la nobleza en los jardines de sus palacios. Es un claro antecedente del golf actual.

¹³⁴ J.M. MEHL, *Les jeux au royaume de France*, Fayard, Paris, 1990, pp. 34-35.

¹³⁵ *Ibidem*, pp. 36-37.

Además de los referidos juegos de pelota, existieron otras manifestaciones físico-lúdicas que también llegaron a adquirir gran aceptación entre la población: la danza, la natación, la lucha, la caza, la hípica y el lanzamiento de objetos diversos -dependiendo de las regiones- como las piedras, la barra, los troncos, etc... Las fiestas religiosas y civiles eran el momento en el que la población se congregaba alrededor de estos espectáculos lúdico-deportivos.

La lucha fue una actividad que, como en épocas anteriores, tuvo una gran aceptación entre la población; aunque, a diferencia con otros tiempos, se convertirá en un deporte popular, manifestación por excelencia del vigor físico de la juventud, al desprenderse de la violencia que comportaba el golpeo indiscriminado del adversario, pasando a basarse su técnica en la búsqueda constante del desequilibrio del mismo con potencia y habilidad. Los mejores luchadores fueron altamente considerados y protegidos de reyes y nobles¹³⁶.

La caza se practicaba a caballo, con perros, con halcón y gavián; siendo destacada la producción literaria dedicada a temas veterinarios de cría y selección de perros y caballos. El cenit se alcanzará con el tratado *De arte venandi cum avibus*, obra de un cazador excepcional: Federico II, emperador del Santo Imperio Romano Germánico (1194-1250); que expresaba así los sentimientos de algunos de sus compañeros de deporte: "Entre quienes practican este noble arte los hay que no lo hacen por satisfacer su apetito ni por afán de lucro, ni siquiera por el placer de la caza, sino por el deseo de poseer las mejores aves de presa y por el honor y la fama que sólo la suprema perfección del animal puede proporcionar a su dueño"¹³⁷.

No cabe duda, pues, que las prácticas físico-deportivas medievales contribuyeron al desarrollo de la energía y el vigor de los hombres de la época,

¹³⁶ R.D. MANDELL, *op. cit.*, p. 127.

¹³⁷ *Ibidem*, p. 120.

haciéndolos más aptos para afrontar las dificultades de la vida, a la vez que también supusieron para ellos una forma de distracción, de disfrute y de placer psico-físico.

La gran variedad de juegos y de actividades físicas de finales del Medievo, se extenderá al Renacimiento, haciéndose interminable la lista de filósofos que plantearon regímenes específicos para el desarrollo conjunto del cuerpo y de la mente de los jóvenes adolescentes. Así, por ejemplo, Martín Lutero (1483-1531), proponía una alimentación, una ropa y unos ejercicios específicos para desarrollar la fuerza y la agilidad¹³⁸; Gargantúa, el joven héroe de la novela de Rabelais (1490-1553) del mismo nombre, se someterá a un programa de instrucción física que abarcará a toda una amplia gama de ejercicios; domina los deportes de la época, y además también se ejercitará en el salto, la escalada, la natación, el remo, el lanzamiento de peso y de jabalina, las pesas, las barras, y, además, mejorará su capacidad vital gritando y emitiendo distintos sonidos; todo ello, puntualiza su autor, "realizado al aire libre y con plena libertad"¹³⁹. Michel de Montaigne (1533-1592), dedica uno de sus *Ensayos pedagógicos* al reforzamiento y cuidado del cuerpo como imperativo para el cuidado del alma; rechazando la férrea disciplina de los colegios y proponiendo la inclusión dentro de su programa educativo, del ejercicio físico y de los juegos¹⁴⁰.

Es por lo que, los humanistas, serán considerados como los primeros ideólogos de la educación física. Para ellos, el hombre constituirá un todo, y su cuerpo debería de ser elevado al nivel ocupado por el espíritu en la teología cristiana tradicional; son grandes admiradores de la Antigüedad clásica y se fijarán un objetivo particularmente utópico: la educación del hombre utilizando los métodos inspirados en las enseñanzas de los maestros clásicos; Filostrato, Luciano y *La República*, de Platón, serán sus guías.

¹³⁸ Cfr. nota 72, pp. 58-59 del presente trabajo.

¹³⁹ Cfr. nota 73, p. 59 del presente trabajo.

¹⁴⁰ Cfr. nota 75, p. 60 del presente trabajo.

3.2. - El siglo XVI en España a través de sus juegos y deportes.

En el trabajo y el descanso -ocio- se encuentran los pilares sobre los que se asienta la razón primera de los juegos y deportes practicados por nuestros antepasados del Siglo de Oro, significando para ellos una forma de diversión y de esparcimiento. Aunque, como hemos estudiado en el capítulo anterior, la actividad físico-deportiva de esta época también enlazará con otro campo de estudio, el de la higiene como parte integrante de la ciencia médica, en cuanto que es ejercicio; enfoque éste que ya venía de antiguo y que será recogido y llevado a la práctica por destacados profesionales de la Medicina humanista, los ya referidos Luis Lobera, Cristóbal Méndez, Núñez de Coria, Alvarez de Miraval, etc.

En el siglo XVI la palabra *deporte* no tenía un sentido tan preciso como en la actualidad e, incluso, era poco utilizada, sustituyéndose por el uso más frecuente de otros vocablos como *entretenimiento*, *juego*, y *recreación*, que en ocasiones coincidían con él¹⁴¹. Vemos, pues, la íntima relación que existía entre la diversión, el juego, el deporte y el ejercicio físico, que, en la época que nos ocupa, impedía establecer con nitidez sus relativos límites, tal y como en la actualidad es posible hacer. Así, Cagigal define el *deporte* como "Divertimento liberal, espontáneo, desinteresado, en y por medio del ejercicio físico, entendido como superación propia o ajena y más o menos sometido a reglas"¹⁴²; y el *juego* como "una acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente que, saliéndose de la vida habitual, se efectúa en una

¹⁴¹ El *Diccionario de Autoridades de la Real Academia*, hace la palabra *deporte* de género masculino y femenino y la define como "diversión, holgura, pasatiempo". Añade que "es compuesto de la preposición *de* y la voz *porte*: y como ésta significa el trabajo de portear o pasar las cosas de unos parajes a otros, puede que se dijese *deporte* para explicar que se disponía absolutamente todo lo que era cuidado y fatiga para divertirse mejor. Lat. *vacatio, otium, animi relaxatio*". La palabra *Deporte* en el siglo XVI la encontramos atestiguada en J. de Mariana, *Historia de España*, L. VIII, Cap. 9: "Gobernó este capitán las cosas de los moros...por su rey, que vivía ocioso, sin cuidar más que de sus *deportes*". Y también en FONSECA, *Vida de Christo*, T. I, Lib. 2, Cap. 8: "No porque en el Paraiso tuviese necesidad de buscar aire, a donde sobran tanto *deporte* y recreación".

¹⁴² J.M. CAGIGAL, "Aporias iniciales para un concepto de deporte", *Citius, Altius, Fortius*, Madrid, 1968, I, Fasc. 1, pp. 7-35.

limitación temporal y espacial conforme a determinadas reglas establecidas e improvisadas y cuyo elemento informativo es la tensión"¹⁴³.

Ya vimos cómo en los textos antiguos aparecía ampliamente recogido el concepto de ejercicio físico -Hipócrates, Galeno, Celso, etc...-, y lo mismo ocurrirá en diversos tratados de salud medievales a los que también nos hemos referido -Avicena, Maimónides, Arnau de Vilanova, etc...-; lo que, sin duda, nos viene a demostrar que el término *ejercicio físico*, utilizado genéricamente, tal vez sea el equivalente más exacto del concepto de *deporte*, tal y como hoy nosotros lo utilizamos.

Lo que resulta incuestionable es que los juegos y deportes al aire libre que hoy día se practican en nuestro entorno social y que, en parte, son considerados como una conquista de los primeros años del siglo XX, ya eran practicados en la España del siglo XVI, considerada en aquellos tiempos como "el emporio de toda suerte de juegos, de artes de la esgrima, de la equitación, de la danza, del tiro con arco y de la caza; además de que la destreza y la agilidad física eran ya tenidas como constitutivos diferenciales del varón noble y vigoroso"¹⁴⁴.

La competición¹⁴⁵, derivada del concepto que se tenía de las luchas y los juegos, como forma de vencer al adversario y demostración del valor, la gallardía, la fuerza, y la destreza, era algo que encajaba perfectamente dentro del carácter español -sobre todo si el triunfo podía ofrendarse como trofeo a la mujer amada-, y elevaba la estima hacia las diversas modalidades de juegos y deportes existentes presentándose con una atracción y encantos singulares; llegando a conquistar la afición de todas las clases sociales. Así, no dejaba de haber festejo popular,

¹⁴³ *Ibidem.*

¹⁴⁴ L. PFANDL, *Cultura y costumbres del pueblo español de los siglos XVI y XVII, Introducción al estudio del Siglo de Oro*, Barcelona, 1959, p. 261.

¹⁴⁵ Sobre este concepto podemos ampliar en C. DURÁNTEZ, *Olimpia y los Juegos Olímpicos antiguos*, 2 vols., Comité Olímpico Español, Pamplona 1975.

feria o romería, donde no se organizaran toda una serie de concursos deportivos y apuestas con sus correspondientes premios, que se distribuían entre los ganadores y que solían consistir en un retal de paño fino, un sombrero, una daga, etc¹⁴⁶.

Luis Vives realiza una interesante reflexión, en relación con la importancia que el juego tiene como forma adecuada para cubrir el tiempo libre, y afirma: "fue creado el hombre para cosas serias, no para juegos y burlas, mas los juegos se inventaron para recreo del ánimo fatigado de las cosas serias. Sólo, pues, se debe de jugar cuando estuvieran cansados el ánimo o el cuerpo, tomando el juego no de otra suerte que la comida y la bebida, el sueño y las demás cosas que renuevan o reparan, porque tomado de otro modo sería vicio, como cuantas cosas se hacen fuera de tiempo... Se ha de procurar, mientras lo permita la salud y el tiempo, que el juego, al par que diversión, sea ejercicio del cuerpo y también que no sea juego de tal calidad que dependa todo de la suerte, sino que la experiencia y el saber corrijan los malos azares de la fortuna"¹⁴⁷.

Pedro Mexía, reprobando la ociosidad, alaba el trabajo y el ejercicio aludiendo a que "Galeno, sin trabajo y ejercicio dice que es imposible ser sanos; Avizena dice lo mismo, y con él Cornelio Celso y otros médicos grandes"¹⁴⁸.

El bachiller Miguel Sabuco, que publicó sus obras con el nombre de su hija Oliva Sabuco de Nantes, se fundamenta en Ovidio para darnos unos acertados consejos a propósito de la gran importancia que el ejercicio físico

¹⁴⁶ *Ibidem*.

¹⁴⁷ J.L. VIVES, *Diálogos*, Austral, Madrid, 1959, pp. 123-124.

¹⁴⁸ P. MEXIA, *Silva de varia lección*, Sevilla, 1540, fol. 124

tiene en la ocupación del tiempo libre, lo que nosotros conocemos como ocio activo¹⁴⁹.

Entre los juegos deportivos de la época, unos fueron más practicados que otros en las distintas clases de la sociedad, aunque existe una contradicción evidente entre los diversos tratadistas, como ocurre, por ejemplo, con el juego de pelota, que para unos es impropio de reyes y príncipes, e incluso, se prohíbe su práctica a los clérigos en algunas constituciones sinodales, como en la de Calahorra -La Calzada¹⁵⁰; mientras otros, en cambio, lo consideraban adecuado para la formación física del heredero.

En los diversos tratados dedicados a la educación de príncipes existen elogios al ejercicio físico, e inclusive se llegan a concretar algunas formas de actividad física como más convenientes para la formación del heredero¹⁵¹. Así, se aconseja que "cuando los años del príncipe sean pocos, ningunos divertimentos mejores que los que acrecientan el brío y afirman la fuerza, como las armas, la jineta, la danza, la pelota y la caza"¹⁵². Este planteamiento ya fue ampliamente desarrollado por el rey Sabio en *Las Partidas*. En términos similares se expresan otros autores de este tipo de obras, como el Padre Juan de Mariana para el que "la carrera, la equitación, los juegos de pelota y otros juegos, la caza, el tiro con arco, la danza y el combate simulado, son formas básicas para la preparación física del príncipe; desaconsejándose las distintas formas de lucha mano a mano y cualquier otra

¹⁴⁹ O. SABUCO DE NANTES, *Nueva filosofía de la naturaleza del hombre, no conocida ni alcanzada de los grandes filósofos antiguos*, Madrid, 1587. *Coloquio del conocimiento de sí mismo*, edición de Florentino M. Torner, Madrid, 1934, XIX, p. 112

¹⁵⁰ Constituciones Synodales antiguas y modernas del Obispado de Calahorra y La Calzada. Recogidas, reformadas y aumentadas novissimamente por el Ilustrísimo Señor D. Pedro de Lepe, obispo de este Obispado, Madrid, 1700.

¹⁵¹ D. SAAVEDRA FAJARDO, *Ideas de un príncipe político-cristiano representados en cien emblemas*, B.A.E., Madrid, 1950, III, 25, p. 16.

¹⁵² *Ibidem*, LXXII, 25, p. 198.

actividad que implique manoseo o forma de derribo del cuerpo del príncipe¹⁵³. Fray Alonso Remón destaca como prácticas físico-deportivas más apropiadas para la educación de un noble "la caza, el torneo y la justa -si se practican como entrenamiento y no con intención de aniquilamiento-, el juego de pelota - a mano o a pala-, el ajedrez y, sobre todo, el juego de los trucos, porque tiene grande gala y participa de todo, de alegre creación y de razonable ejercicio"¹⁵⁴. En cualquier caso, los ejercicios dedicados a la formación física del príncipe en particular y de la nobleza en general, deben de ser "honestos, frecuentes y no violentos; dirigidos al cuidado de su salud y a la robustez de las fuerzas de su ánimo y de su cuerpo, sirviendo los mismos para dar más brillo y grandeza a la monarquía"¹⁵⁵.

Sobre la caza, actividad deportiva que gozó de gran prestigio y aceptación entre la nobleza de esta época, nos ilustran diversos pasajes del *Quijote*, en los que el duque, refiriéndose a ella, afirma que "es una imagen de la guerra, porque conlleva estratagemas, astucias, insidias para vencer al enemigo, ... y es ejercicio que se puede realizar sin perjuicio de nadie y con gustos de muchos"¹⁵⁶; y en otro pasaje el hidalgo campesino, representado por el caballero del Verde Gabán, afirma: "soy más que medianamente rico, paso por la vida con mi mujer, con mis hijos y con mis amigos; mis ejercicios son la caza y la pesca"¹⁵⁷.

¹⁵³ Padre J. DE MARIANA, *Del Rey y de la institución real*, B.A.E., Madrid, 1950, XXXI,5, pp. 505-506.

¹⁵⁴ FRAY ALONSO REMON. *Entretenimientos y juegos honestos y recreaciones cristianas, para que en todo género de estados, se recreen los sentidos sin que se estrañe el alma*, Madrid, 1623, pp. 48-57.

¹⁵⁵ Padre J. DE MARIANA, *op. cit.*, XXXI, p. 506.

¹⁵⁶ M. DE CERVANTES, *El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha*, edic. J. García Soriano y J. García Morales, Aguilar, Madrid, 1989, 2ª, XXXIV, p. 153.

¹⁵⁷ *Ibidem*, 2ª, XVI, p. 462.

Así, pues, se pueden establecer dos grupos de juegos en función de sus practicantes: unos propios de reyes y nobles, que podemos denominar como *aristocráticos* y otros más practicados por el pueblo urbano y rural, que denominaremos como *populares*. No obstante, debemos de significar que muchas de estas actividades son comunes a ambos grupos, tales como los juegos de pelota, ciertas formas de caza, la pesca, los bolos, etc...

Entre las actividades físico-deportivas *aristocráticas*, es decir, las propias de reyes y nobles, destacan:

* Las *justas y los torneos*, que aparecen como una reminiscencia clara de las mismas actividades surgidas en la Edad Media. La justa se define como un "ejercicio de la caballería de los hombres de armas, que propiamente se llama *cathaphractus*, por ir todos armados de punta en blanco, y tórnase por fiesta y regocijo, como el juego de las cañas lo es de los ginetes. Hay dos géneros de justas: una que llaman real y esta es muy costosa y embarazosa; otra llamada justa ordinaria. Pónese una tela tan larga como una carrera de cavallo y de la una parte a otra se vienen a encontrar los cavalleros al medio della, partiendo ambos a un tiempo con el son de la trompeta"¹⁵⁸.

La justa fue considerada como la fiesta Real más brillante y destacada, suprema manifestación del ilustre y claro ejercicio de las armas. Entre las condiciones técnicas básicas que debía de reunir un buen justador se encontraban: en primer lugar, poseer un buen caballo -grande, ancho y fuerte, con un pisar soberbio y gallardo; que se arrimase bien a la tela, y que estuviese a ella muy quieto y sosegado; que partiera muy seguro y no de tranco, y que corriese con gran furia-; las armas debían de ser nuevas, doradas y muy ajustadas al cuerpo del que las portaba; los vestidos y paramentos debían de ser galanes, ricos y bizarros; las divisas hermosas, discretas; y a las personas y casas acomodadas, los sayetes; la silla de monta, dependiendo de la altura del caballero, habría de ser más o menos ancha; las lanzas deberían

¹⁵⁸ S. COVARRUBIAS y OROZCO, *Tesoro de la lengua castellana*, Madrid, 1611, edición de Martín de Riquer, Barcelona, 1943, p. 124.

de ser más bien cortas, gruesas y livianas de peso, hechas de madera de pino y adornadas con tela¹⁵⁹. De manera que el justar bien consistiría en poseer un buen caballo, buenas armas -de calidad y correctamente ajustadas-, una silla hecha a medida del justador, y una buena concentración para poder aprovechar al máximo los posibles fallos del contrario.

En cuanto a los aspectos reglamentarios y morales, es necesario destacar la exquisita limpieza bajo la que se desarrollaba esta actividad. El desenlace final era valorado por dos jueces y su veredicto resultaba inapelable. No se podía tocar la tela que recubría la espina longitudinal de madera que separaba a los contendientes; el que perdía alguna pieza de su equipaje era descalificado; desarmar al contrario o hacerle perder el equilibrio suponía el triunfo; no se podía contactar con el cuerpo del contrario nada más que con la lanza y en su pecho; no existía tiempo límite, y se terminaba la justa cuando un caballero era capaz de vencer a todos los oponentes.

El distintivo de cada caballero era la *divisa*, la *empresa* y el *mote*, lo que de alguna manera venía a suponer la manifestación oculta de su ánimo -tal vez, su motivación intrínseca más poderosa para ganar-. La *divisa* estaba representada por un color y cada color tenía su significado: el color leonado descubría señorío; el leonado oscuro, congoja; el verde claro, esperanza recobrada; el verde oscuro, esperanza perdida; el naranja, porfía y cumplimiento de deseo. La *empresa* venía definida por el dibujo que el caballero llevaba en su pecho -una palma, un laurel, un águila, un león, etc...-, y una frase alegórica que circunscribía el dibujo y venía a exponer la intención de su pensamiento. El *mote* se representaba por una frase que el caballero no llevaba pintada en su traje, pero que suponía su grito de ánimo o de guerra antes de iniciarse la competición y que venía a declarar su intención; por

¹⁵⁹ L. ZAPATA, *Miscelánea*, Memorial Histórico Español, Madrid, 1859, I, p. 263.

ejemplo, son famosas aquellas de "¡quien vale más sufre más!", "¡Quien espera desespera!", "¡Para todos sale el sol!", etc...¹⁶⁰.

El *cartel de desafío* era el motivo que daba lugar a la puesta en marcha de este acontecimiento, y en él se recogían las causas que lo motivaban, el nombre y título de los contendientes, la hora, el lugar y las normas básicas bajo las que se iba a desarrollar dicho acontecimiento, así como el nombre de los jueces encargados de dirigir la contienda¹⁶¹.

La fama y popularidad de esta actividad lúdico-deportiva llegó hasta tal extremo que Fray Alonso de Cabrera relata una "*justa a lo divino*" en la que el mismo Dios baja del cielo para justar con San Juan Bautista; lo que supone, en definitiva, una alegoría que él utilizaba para que "los cristianos abran sus ojos a la fe, y puedan ver a dos valentísimos justadores que en una fresca ribera hacen campo. La joya es la humildad, que no tiene precio en valor; las lanzas son el bautismo; y la tela o estacada, el Jordán (río acostumbrado a ver grandezas de los siglos antiguos) que en aquel punto sacó de entre las cañas y barrizales la cabeza a ver si esta maravilla sobrepujaba a las pasadas"¹⁶².

El torneo de a caballo se desarrolla en campo abierto y consiste en un encuentro de un tropel de caballeros contra otro, muchos juntos, y es más peligroso y representa al vivo lo que es una batalla de gente de armas¹⁶³. Esta manifestación se suaviza durante el Renacimiento y, aunque sigue gozando de gran prestigio y aceptación entre los caballeros, ya no supondrá la barbarie de batalla campal a muerte que fue durante la Edad Media.

¹⁶⁰ A. REY DE ARTIEDA, *Discursos, Epístolas y Epigramas de Artemidoro*, Zaragoza, 1605, edición de Antonio Vilanova, Barcelona, 1955, pp. 93-95.

¹⁶¹ J. ALENDA Y MIRA, *Relaciones de solemnidades y fiestas públicas de España*, Madrid, 1903, pp. 93-94.

¹⁶² FRAY ALONSO DE CABRERA, *Sermones*, Miguel Mir, N.B.A.E., Madrid, 1906, III, Sermón segundo de la Octava de la Epifanía, p. 635

¹⁶³ S. COVARRUBIAS y OROZCO, *op. cit.*, p. 724.

No cabe la menor duda de que una de las prácticas físico-deportivas más apreciadas por la aristocracia a lo largo de la historia ha sido la *caza*; ello es lo que preferentemente han hecho reyes y nobles: cazar¹⁶⁴. En el siglo XVI las artes de caza se perfeccionan hasta tal punto, que llegarán a dictarse una serie de normas para intentar regular este deporte, estableciéndose en primer lugar cuatro clases de cazadores: los llamados *chucheros*, que mataban con alares y orzuelos las perdices y palomas, tomaban pajarillos con liga, con oncejeras, con ballestilla, con redecillas, y con otros instrumentos de este género¹⁶⁵. Los *cazadores*, que podían cazar con perros de muestra y matan la perdiz al suelo y volando, y en el agua pescar con la red que llaman butrón¹⁶⁶. Los *monteros*, que serían los especialistas en caza mayor y se dedican al gamo, el jabalí, el lobo, el venado, el zorro, etc.... Los *ballesteros*, que utilizaban la forma de ojeo, acoso y derribo, conduciendo al animal hacia un punto determinado para matarlo¹⁶⁷.

* La *esgrima* fue también un ejercicio lúdico-deportivo de gran aceptación durante esta época, reservándose su práctica, casi exclusivamente, a la aristocracia. Consistía "en un ensayo y ademanes de reñir uno con otro, y por ser de burla se llama juego; aunque entre burla y juego se suelen dar muy buenos coscorriones. Los maestros de esgrima enseñan las posturas, el denuedo, el ayre en cortar de tajo y revés, y huir de punta, el acometer, el retirarse, el reparar el golpe y huir el cuerpo, y todo lo demás concerniente a defenderse y ofender"¹⁶⁸. La enseñanza de la esgrima era un ejercicio

¹⁶⁴ J. ORTEGA Y GASSET, "Sobre la caza", *Citius-Altius-Fortius*, I.N.E.F., Madrid, 1971, XIII, pp. 5-78.

¹⁶⁵ ALARES: Percha de cerdas para cazar perdices. ORZUELOS: Trampa oscilante para cazar perdices. LIGA: Goma adherente donde se posan los pájaros y quedan pegados. ONCEJERAS: Lazos para cazar conejos y pájaros pequeños. BALLESTINA: Arte para pescar, formada por anzuelo y cordel a modo de arco de ballesta. REDEZILLA: Tejido de mallas con las que se realizan artes de pesca.

¹⁶⁶ BUTRON: Arte de pesca realizado con una red.

¹⁶⁷ J. MATEOS, *Origen y dignidad de la caza*, Madrid, 1634, fol. 67 r.- 68 v.

¹⁶⁸ S. COVARRUBIAS y OROZCO, *op. cit.*, p. 547.

imprescindible en la educación de la nobleza, y se iniciaba a los siete u ocho años, siendo obligatorio al principio *jugar la espada a dos manos*, utilizando de manera progresiva la mano derecha, la izquierda y las dos manos simultáneamente con una espada en cada una de ellas -"porque es ejercicio que fortifica los miembros y agiliza el cuerpo, preparando, además, al individuo para el combate"-¹⁶⁹. Existen muchas referencias expresas a la metodología que se debería de seguir en el proceso de enseñanza-aprendizaje de esta habilidad; destacando, por su extraordinaria visión pedagógica de lo que supone una progresión metodológico-didáctica -al ordenar los contenidos de menor a mayor dificultad mediante la realización de prácticas distribuidas, una cita de Pacheco Narváez que a continuación reproducimos: "...y demás de lo dicho que no quieran, ostentando de científicos, dar muchas lecciones juntas, porque el que comienza a saber, es semejante a la vasija de boca angosta, que no puede recibir sino por partes mínimas; y aunque el entendimiento del enseñado sea muy capaz, ha menester tiempo para pasar del no saber al saber, y otro tiempo (y no el menor) para ajustar las acciones de los pies, cuerpo, brazo y manos, haciéndolos obedientes a lo que determinare el entendimiento, y quisiere la voluntad que se haga, que al fin son instrumentos materiales y rudos, que no fácilmente obedecen, y sirven a estas dos potencias"¹⁷⁰. También existen algunos tratados que recogen los conceptos técnicos y estratégicos de la esgrima y la forma de enseñarlos¹⁷¹; y hasta algunos llegan a referirse a ciertos matices morales del arte de la esgrima en relación con la labor de los curas predicadores, a los que en su búsqueda continua de abrir la guardia -el corazón- de sus fieles se les llega a comparar con "los esgrimidores de floreo"¹⁷².

¹⁶⁹ *Ibidem*.

¹⁷⁰ L. PACHECO NARVAEZ, "Advertencias para la enseñanza de la filosofía y destreza de las armas, así a pie como a caballo", Pamplona, 1642, D.L. D'Orvenipe, *Antiguos tratados de esgrima*, Madrid, 1898, pp. 144-147.

¹⁷¹ CRISTOVAL DE CALA, "Desengaño de la espada y norte de diestro", Cádiz, 1642, D.L. D'Orvenipe, *Antiguos tratados de esgrima*, Madrid, 1898, pp. 395-396.

¹⁷² FRAY ALONSO DE CABRERA, *Sermones*, *op. cit.*, p. 630.

* La *sortija* era un "juego de gente militar, que corriendo a caballo apunta con la lanza a una sortija que esta puesta a cierta distancia de la carrera"¹⁷³. Los doce caballeros participantes se situaban detrás de una línea o punto de salida, y a unos doscientos metros, sujeta en dos postes laterales, se colocaba una cuerda transversal de la que colgaban las sortijas; a la señal de un juez, se iniciaba el festejo, saliendo los caballeros a espuela de su montura, y tratando de pasar la lanza por la sortija correspondiente. Se proclamaba ganador el primero que lo consiguiera. La competición se desarrollaba individualmente y por parejas, siendo cuantiosos los premios para los ganadores. Tres jueces, elegidos por el organizados del festejo, eran los encargados de que se cumpliese el reglamento establecido para el juego¹⁷⁴.

* El juego llamado de *las cañas*, tiene su origen en la España musulmana, siendo recogido y practicado durante los siglos XVI y XVII. Fray Diego de Arce afirma que "nuestra voz caña no es nuestra, sino hebrea, que se ha quedado en el lenguaje de algunas naciones, y dice rana. Se entiende por cañas lanzas, porque, en realidad, no eran las de las fiestas aquello que verdaderamente y en primer término entendemos por cañas, porque jugar con estas más hubiera sido diversión de muchachos que no de jinetes, como cosas tan flacas y quebradizas sino de maderas fuertes, y además en su forma eran largas"¹⁷⁵. El desarrollo del juego consistía en organizar dos equipos -cuadrillas- de doce caballeros cada una, situados por parejas; en un campo grande se establecían dos fondos en los que se situaban los equipos; a la señal del juez iban saliendo los componentes de cada equipo de dos en dos para encontrarse y tratar de derribar a los contrarios con sus cañas. El juego se alargaba indefinidamente, hasta que los dos jueces o el presidente del festejo lo considerasen oportuno; siendo el triunfador aquel equipo o cuadrilla que

¹⁷³ S. COVARRUBIAS y OROZCO, *op. cit.*, p. 946.

¹⁷⁴ J. ALENDA y MIRA, *op. cit.*, pp. 100-101.

¹⁷⁵ FRAY DIEGO DE ARCE, *Miscelánea*, Murcia, 1606.

tuviese menos derribos en su haber¹⁷⁶. Fue famoso y largamente celebrado un juego de cañas que tuvo lugar en Zaragoza en 1585, con motivo de la boda de Catalina de Austria y el Duque de Saboya, y en el que participaron cuarenta y ocho caballeros zaragozanos, repartidos en cuatro cuadrillas; alargándose el festival durante toda la noche del día 12 al 13 de marzo de dicho año¹⁷⁷.

* Los *juegos de pelota*, heredados de épocas anteriores, se desarrollarán bajo diversas modalidades y utilizando distintas clases de pelotas: la ordinaria era la que estaba embutida de pelos, de donde proviene su nombre; era redonda y con ella se jugaba en los trinquetes -frontones-; se conocía con el nombre de pelota cortesana, utilizándose para el juego de la *palma* la mano abierta. Otra era de viento, conocida con el nombre de *follis*, y se utilizaba para jugar en lugares espaciosos -en el campo, en las plazas, en las calles, etc...-. La pelota *pagánica*, así llamada por ser utilizada en las aldeas por los villanos, tenía la misma constitución que la pelota ordinaria, es decir, embutida de pluma. El cuarto tipo de pelota se correspondía con la denominada *harpasto*, y se utilizaba para practicar el conocido juego de la chueca¹⁷⁸.

En cuanto a las diversas modalidades de juego, además de las ya descritas en el apartado anterior, de la *palma*, la *soule* y el *mallo*¹⁷⁹; adquirieron una extraordinaria expansión otras formas de juego menos formales reglamentariamente hablando, y con un carácter más popular. Estudiaremos, a continuación, algunas de esas manifestaciones lúdico-deportivas.

¹⁷⁶ P. DE AGUILAR, *Tratado de la Caballería de la Gineta*, Madrid, 1611.

¹⁷⁷ E. COCK, "Anales del año ochenta y cinco", en J. GARCIA MERCADAL, *Viajes de extranjeros por España y Portugal*, Alianza, Madrid, 1952, I, p. 1321.

¹⁷⁸ S. COVARRUBIAS y OROZCO, *op. cit.*, p. 180.

¹⁷⁹ Estas tres modalidades surgen en la Edad Media y su práctica se extenderá hasta finales del siglo XVI, sufriendo ligeras variaciones en su reglamento, y como consecuencia de ello en su desarrollo.

* El *juego de birlos* se correspondería con el actual juego de los bolos, y será precisamente a partir del siglo XVI cuando se convierta en el juego popular más extendido por nuestra geografía nacional. La definición más completa de esta actividad la encontramos en el *Diccionario de Autoridades*, que dice: "juego bien conocido en España que consiste en poner sobre el suelo nueve bolos derechos, apartados entre sí como una cuarta, y a veces menos, y formando tres hileras igualmente distantes, y más adelante se pone otro que se llama diez de bolos; y, tirando con una bola desde una raya que se señala, gana lo que derriba como pase del diez, porque si se queda antes, es cinco y, aunque haya derribado bolos, no los cuenta; y desde el parage donde paran los bolos se birla después"¹⁸⁰.

El juego de birlos durante el siglo XVI presentaba dos modalidades que suponían en realidad dos formas distintas de jugar a los bolos: uno apropiado para hombres, y otro para mujeres; diferenciándose entre sí por el *número de bolos* -nueve el hombre y siete la mujer-; el *tamaño de los bolos* -miden veintiséis y treinta y seis cm. de altura, en cada caso-; la *forma de los bolos* -tres bolas que no son esféricas, sino tronco-cónicas, en el caso de los hombres; y una bola en forma de cilindro con los extremos redondeados, en el caso de las mujeres-; el *terreno de juego* -que variaba en cuanto a la raya de separación que se marcaba para la tirada, pues mientras en el caso de los hombres se sitúa a tres metros de los bolos, en el juego femenino, la marca se establecía a dos metros-; el *valor de las apuestas* -en el caso de los hombres

¹⁸⁰ Este juego se extiende prácticamente por toda nuestra geografía nacional, variando el reglamento y la técnica del juego de unos lugares a otros. Significación especial adquieren los bolos en nuestra provincia de León, puesto que no hay pueblo de la montaña o de la ribera que no tenga, cercana a la Iglesia, su "bolera" -terreno de juego reservado para la práctica de este juego-. Tradicionales partidas -en la jerga típica conocidas como manos- son las que se celebran en los pueblos de Las Salas, Villacidayo y el Val de San Lorenzo. Cfr. F. GONZALEZ LARGO, "Escenas costumbristas de la montaña leonesa", *Dialectología y Tradiciones Populares*, León, 1969, pp. 342-343. J. MILLAN URDIALES, *El habla de Villacidayo (León)*, Real Academia Española de la Lengua, Madrid, 1966, pp. 115-117. R. GARCIA ESCUDERO, *Por tierras maragatas*, Astorga, 1954², pp. 119-122. FEDERACION LEONESA DE BOLOS, *Reglamento del juego de Bolos*, Imprenta Provincial, León, 1967.

estaba permitido apostar, teniéndolo prohibido las mujeres¹⁸¹. Una modalidad de juego parecida a ésta, se sigue practicando actualmente en la Rioja.

* El *juego de pelota o chueca*, famosa práctica lúdico-deportiva del siglo XVI, , aparece recogida en la obra de Covarrubias, que en alusión a la *chueca* dice que "es una bolita pequeña con la que los labradores suelen jugar en las horas libres el juego que llaman *de la chueca*, poniéndose tantos a tantos; y tienen sus metas o pinas y guardan que los contrarios no les pasen la *chueca* por ellas, y sobre esto se dan muy buenas caídas y golpes. Dijóse *chueca* de chocle, que es el sonido que hace el golpe"¹⁸². El Diccionario de la Real Academia Española (D.R.A.E.) lo define como "juego que se hace poniéndose los jugadores unos en frente de otros en dos bandos iguales, procurando cada uno que la *chueca*, impelida con palos por los contrarios, no pase la raya que señala su término". Sobre la portería o meta en este juego, precisa Correas: "Pina o pinada se llama en el juego de la *chueca* entre dos bandos en un raso llano, que procuran pasar la *chueca* con golpes de cayado o chuecazos, por la pina de los contrarios, que es una como portada hecha de dos lanzas o ahijadas hincadas en el suelo en proporcionada distancia, y otra al otro cabo del campo de los contrarios, y asiste uno en cada uno a guardar que no pase la *chueca*"¹⁸³. Diego de Guadix lo cita también, aunque solamente en referencia al nombre de la bola: "Chueca llaman en algunas partes de España a cierto trozuelo o pedacillo de madera (menos redondo que bola) con que antiguamente jugaron los árabes en España y juegan hoy en día los labradores en Castilla"¹⁸⁴.

¹⁸¹ S. COVARRUBIAS y OROZCO, *op. cit.*, p. 972.

¹⁸² *Ibidem*, p. 251.

¹⁸³ G. CORREAS, *Vocabulario de refranes y frases proverbiales y otras fórmulas comunes de la lengua castellana en que van todos los impresos antes y otra gran copia*, Madrid, 1924, p. 67.

¹⁸⁴ R. CARO, *Días geniales o lúdricos*, edición, estudio preliminar y notas de J.P. Etienvre, Clásicos Castellanos, Espasa-Calpe, Madrid, 1978, I, diálogo primero, pp. 46-47.

En *Las Ordenanzas Reales de Castilla*, Libro VIII, Título 10, L, 7, aparece una referencia en la que se alude a la regulación de "los juegos de tablas e naipes, e azares e chuecas". También se refiere el Padre Alonso de Ovalle en su *Historia del Reino de Chile*, p. 93, a que "...juegan a la chueca, que es el juego en el que los Indios hacen mayores demostraciones de agilidad y ligereza".

* *La vilorta* era otro juego típico del siglo XVI, que se practicaba en las aldeas de Castilla La Vieja, especialmente en tierras de Salamanca, y que consistía en hacer pasar una pelota entre unas pinas o estacas que se colocaban a distancia proporcionada, empujándola con unos cayados cortos - especie de stiks actuales- cuyas vueltas o sortijas estaban encordadas con cuerdas de vigüela, a modo de raquetas. Aparece referido en el *Tesoro* de Covarrubias y dice que se llama así por la vuelta redonda del cayado con que se juega, al cual llaman Vilorto¹⁸⁵.

* *La argolla*, en la actualidad desaparecido, fue un juego muy popular y enormemente practicado durante el siglo XVI, si nos atenemos a las frecuentes citas literarias que de él se encuentran. El *Diccionario de Autoridades* lo define como : "Juego así dicho porque se pone clavada en tierra una punta o espiga de hierro que tiene por cabeza una argolla, dicha comúnmente aro, con unas rayas hechas al borde de uno de los lados de ella, y con una pala acanalada se tiran unas bolas a embocar por ella, que si se meten por donde no tiene las rayas no solo no se gana, pero es necesario tirar otra vez o deshacer lo hecho". Al juego de la *argolla* pertenecen los vocablos "cabe", que se correspondía con la distancia que hay de una a otra bola, que para serlo ha de caber en medio la paleta, sin tocar a ninguna de las dos, y de aquí tomó el nombre; y "cabe de paleta" es el que está tan junto que de una bola a otra no hay más tierra o suelo del que puede tomar la paleta tendida en medio y errarle es de ruines jugadores, y para ser "cabe" ha de hazer que la

¹⁸⁵ S. COVARRUBIAS y OROZCO, *op. cit.*, p. 1008.

bola de su contrario, tocada con el golpe de la suya, pase de la raya del juego, y vale dos piedras o pedradas¹⁸⁶. "Choclón": de este término usan los jugadores de argolla cuando la bola de golpe se entra por las barras, y "choclar", el emboscarse en esta forma"¹⁸⁷.

* *El herrón o tejo*, fue también una modalidad de juego popular de la época. Se jugaba con "una rodaja de hierro en forma de un pan en rosca, con un agujero en medio, y con él tiran a cierto puesto, donde está hincado un clavo que sobre la tierra tiene descubierta sobre la cabeza, y tiran a poner el herrón dentro, o a lo más cerca que puedan, y así se llama el juego del herrón"¹⁸⁸. En términos muy similares se expresa el *Diccionario de Autoridades* y el D.R.A.E.¹⁸⁹.

Una variante del juego del herrón, es el de *la herradura*; la forma de juego y el objetivo final coinciden, variando el artefacto de lanzamiento que, en este caso, es una herradura de las utilizadas para "calzar" a los caballos. El tamaño de las herraduras variaba y era un elemento que, junto con la distancia de lanzamiento aumentaban la dificultad del juego. Fue una modalidad muy practicada en toda Castilla La Vieja y León, situándose su origen en la provincia de Salamanca¹⁹⁰.

Los juegos de *lanzamiento de barra, lanza y dardo*, fueron también prácticas lúdicas de gran aceptación durante el siglo XVI. El *Diccionario de Autoridades* define el tiro de barra como "un género de diversión que para excitar la robustez y agilidad suelen tener los mozos; y desde un puesto señalado despedirla de diferentes modos y maneras, y gana el que más adelante su tiro, suponiendo que para que lo sea ha de prender en la tierra su

¹⁸⁶ S. COVARRUBIAS y OROZCO, *op. cit.*, p. 249.

¹⁸⁷ *Ibidem*, p. 438.

¹⁸⁸ *Ibidem*, p. 684.

¹⁸⁹ *Ibidem*, p. 901.

¹⁹⁰ *Ibidem*, p. 685.

punta o parte inferior". Existe una alusión al tiro de barra en el Quijote, cuando el escudero afirma: "...Bien lo conozco, dijo Sancho, y se decir que tira tan bien la barra como el más forzado zagal de todo el pueblo"¹⁹¹. Existieron diversas modalidades de lanzamiento, y Covarrubias aporta un detalle etnográfico que diferencia el origen del lanzamiento de barra en ambas Castillas y Aragón, del de la zona Vasco-Navarra: "destas -barras- tienen en los molinos para levantar las piedras dellos, y los molineros, que de ordinario son hombres de fuerças, suelen tirar con ellas y hacer apuestas"¹⁹². La barra vasca, originaria del País Vasco y Navarra, fue una modalidad que contó con gran difusión y que dio nombre específico a sus practicantes, conocidos como "palankaris". Su origen se remonta al trabajo en la cantera, ya que la utilización de la pólvora para extraer la piedra, que comenzó en los reinos de España en el siglo XV, requería la realización de un agujero donde se depositaba el cartucho; realizándose dicha cavidad a base de golpes de la barra que manejaban los barrenadores¹⁹³. El historiador Niño Azcona narra en su obra *Felipe II y la Villa de El Escorial* (1934), cómo los canteros vascos que participaban en la construcción del monasterio de El Escorial realizaban el lanzamiento de barra como divertimento.

Los lanzamientos de lanza y dardo -referido éste al tiro con arco- fueron modalidades también en boga durante esta época; así, Rodrigo Caro afirma que "también era juego tirar con dardo los muchachos. No sin pompa poética lo dijo Sidonio Apolinar: ...codicioso el mancebo y no ...lo que con dardos tira en un solo día..."¹⁹⁴

¹⁹¹ M. CERVANTES SAAVEDRA, *op. cit.* 1ª, XXV, p. 485.

¹⁹² *Ibidem*, p. 195.

¹⁹³ R. AGUIRRE FRANCO, *Juegos y deportes vascos*, Enciclopedia General Ilustrada del País Vasco, San Sebastián, 1971, pp. 355-356.

¹⁹⁴ R. CARO, *op. cit.*, II, p. 117.

El tiro de lanza se realizaban en campo abierto y con una técnica similar al lanzamiento de jabalina atlético; la medición se realizaba con el mismo artefacto de lanzamiento y era correcto cuando la lanza quedaba clavada en el suelo¹⁹⁵.

* *Correr parejas*, teniendo estas competiciones atléticas de carreras una larga y rica tradición en los pueblos de nuestra geografía nacional. Esta modalidad, como su propio nombre indica, se desarrollaba entre dos competidores, pues la prueba surge a partir de una apuesta o reto entre dos personas. Así, el *Diccionario de Autoridades* las define como "la fiesta de parejas o apuestas que se hacen a pie o a caballo para diversión o para probar la ligereza" En Aragón y en el País Vasco y Navarra esta modalidad llegará hasta nuestros días y los andarines participantes reciben el nombre de "korrikolaris". En nuestra provincia de León existen diversas manifestaciones pedestres populares, siendo famosa la del pueblo de Villacidayo, donde "se corre la rosca; que es el premio para el ganador, consistente en un mazapán grande de huevos, harina y azúcar; correr la rosca es una auténtica prueba de velocidad larga, con una distancia de unos quinientos metros más o menos. Cuando en el pueblo se valora lo mucho que puede correr una persona, se alude a que podía ganar la rosa"¹⁹⁶.

* El *salto* es uno de los movimientos naturales del ser humano, y a la vez una de las destrezas motrices básicas, componente de la capacidad motórica del individuo. En ambientes rurales, los pastores fueron los protagonistas de esta tradición atlética; aprovechando sus encuentros para realizar competiciones donde medían la fuerza propulsora de las piernas en un contexto donde las grandes marchas junto al ganado eran habituales. Este tipo de prácticas populares de salto han sido poco a poco abandonadas en favor de las pruebas atléticas. No obstante, algunos lugares conservan todavía el espíritu de los *saltarís*, tal y como ocurre en la localidad guipuzcoana de

¹⁹⁵ *Ibidem*, p. 118.

¹⁹⁶ J. MILLAN URDIALES, *op. cit.*, p. 121.

Zarauz, donde los muchachos siguen probando franquear las vías del tren de un salto¹⁹⁷.

En cualquier caso, lo que si parece claro es que la especialidad originaria consistía en el salto partiendo de la posición estática, a pies juntos, y debiendo caer de pie. La medición del salto se realizaba contabilizando la distancia en pies, desde la puesta de pie al saltar y hasta al talón del pie más retrasado al caer. Además de la forma de salto referida, también se practicaban otras modalidades entre las que destacan el *salto con carrera e impulso* -originario del salto de longitud atlético-, y el salto con "marcilla" -bastón corto que se utilizaba como apoyo del salto a modo de pértiga o garrocha-¹⁹⁸; el famoso *salto pasiego* -originario de la comarca cántabra de la Vega del Pas-; y el *salto guanche con bastón* -típico de la zona de Araya de Candelaria, pueblo situado en las estribaciones del Teide, en Tenerife-¹⁹⁹.

Una anécdota curiosa de mediados del siglo XVI habla de un tal Moriana, saltarín y corredor giennense: "Moriana, natural de Jaén, era hombre muy ligero; ponía un cavallo atravesado en la plaza, y un hombre, estendidos los brazos sobre la silla; y tras el otro, estendidos los brazos sobre los hombros del primero y assí estaban hasta siete hombres en el cavallo, y Moriana ponía las manos sobre los hombros del primero y saltava sobre todos siete hombres hasta ponerse de pies sobre la silla del cavallo. Y por muy alto que un cavallo fuese ponía las manos sobre las ancas del cavallo, saltava de pies sobre ellas"²⁰⁰.

¹⁹⁷ R. AGUIRRE FRANCO, *op. cit.*, pp. 455-456.

¹⁹⁸ *Ibidem*.

¹⁹⁹ Cfr. J.K. PENNY, *El habla pasiega: Ensayo de dialectología montañesa*, Universidad de Oxford, Londres, 1970, p. 355. J. CARO BAROJA, *Los pueblos de España*, Datafilm, Madrid, 1984. C. MORENO PALOS, *Juegos y deportes tradicionales en España*, Alianza, Madrid, 1992. R. GARCIA SERRANO, "Juegos y deportes tradicionales en España", en *Cátedras Universitarias de tema Deportivo-Cultural*, Universidad de Navarra, Pamplona, 1974.

²⁰⁰ *Floreto de anécdotas y noticias diversas que recopiló un fraile dominico residente en Sevilla a mediados del siglo XVI*, Prólogo, notas e índice de F.J. SANCHEZ CANTON, M.H.E., Madrid, 1948, XLVIII, núm. 141, p. 115.

En otro caso "corrían todos en Jaén, y unas damas estaban a una ventana viendo la fiesta y díjoles Moriana: Señoras si el toro viniese tras mi recogéisme allá: ellas dixeron que sí harían y trabajo de encaminar al toro en frente de la ventana; y como corriese tras él, pusso los pies en la pared con tanta ligereza, que se assió del mármol de la ventana y sentóse en ella"²⁰¹.

También "este Moriana passó en Italia donde hizo saltos maravillosos passando fossos de agua y saltando arroyos y puentes. Hizo en Nápoles campo con un francés el qual le mató el cavallo, y hallándose a pie saltó sobre las ancas del cavallo del francés y dióle de puñaladas y dió con él muerto la tierra"²⁰².

Jugar bastón, tiene su origen en la primitiva práctica de la esgrima con bastones; actividad ésta que Carl Diem considera como prueba o competencia del origen ritual: "las armas de este contexto son el garrote, la maza y la jabalina corta. La lucha más antigua es el simple combate entre dos con palos en el que, sin pretender parar los golpes del contrario, cada contrincante ha de buscar, simplemente, golpear al otro y evitar sus palos mediante las oportunas fintas"²⁰³. Más evolucionadas serán ya las luchas con palos donde, aparte de golpear, interviene ya el arte de parar los golpes, cosa que se realiza con el mismo palo de golpear e, inclusive, con otro diferente. Esta práctica, en general, es relacionada con la cultura de los pueblos y zonas de pastoreo, donde el uso del bastón como instrumento laboral y como arma ofensiva y defensiva estaba muy extendida.

²⁰¹ *Ibidem*.

²⁰² M. MUÑOZ DE SAN PEDRO, *Crónicas trujillanas del siglo XVI*, Diputación Provincial, Cáceres, 1952, pp . 152-153.

²⁰³ C. DIEM, *Historia de la Educación Física y del Deporte*, Luis de Caralt, Barcelona, 1966, p. 316.

La forma del juego de bastón se desarrollaba como una práctica de demostración de la habilidad en el manejo del palo, intentando "marcar" golpes de ataque al contrario -mandar-, e incluso llegando a rozarlo pero sin golpearle seriamente -pues esto sería prueba de falta de técnica-, y al mismo tiempo defendiéndose de los golpes que pretende efectuar el contrario -atajar mediante recogidos-.

En nuestro país un ejemplo típico de este juego es el *palo canario*, practicado ya por los grandes pueblos aborígenes de las Islas Canarias antes de la conquista de las mismas por los españoles (siglo XV). "El guanche" era un pueblo de cultura neolítica dedicado preferentemente al pastoreo, que complementaba con algunas actividades agrícolas y de pesca. En sus ritos o fiestas eran muy dados a los desafíos, los juegos y los regocijos públicos; siendo sus actividades preferidas las danzas, los saltos, el levantamiento, el lanzamiento y la esquivia de piedras, la lucha cuerpo a cuerpo y con garrotes²⁰⁴.

3.2.1.- Un modo diferente de regular el juego de la época: sus principios.

Es necesario considerar el valor ético-moral que se le asigna al juego durante esta época, puesto que existirán toda una serie de prohibiciones y reglas que van a mantener el desarrollo de estas actividades físico-lúdicas dentro de unos cauces legales y religiosos perfectamente delimitados y establecidos -matiz que resultará también característico en los tratados dirigidos a la educación de los príncipes y de los nobles-. Y en esta línea destacan dos importantes obras de la época que intentarán establecer la frontera entre el juego lícito -moral y jurídicamente aceptable- y el juego ilícito, prohibido -inaceptable desde los principios ético-morales y jurídicos, por tanto

²⁰⁴ C. MORENO PALOS, *op. cit.*, pp. 211-214.

motivo de pecado y castigo-; serán los *Diálogos*, del valenciano Juan Luis Vives, y el *Tratado del Juego*, compuesto por Fray Francisco de Alcoçer.

En el *Diálogo*, Vives establece las Leyes del Juego, que se resumen de la manera siguiente:

"Ley primera: Cuándo se ha de jugar. Fue criado el hombre para cosas serias, no para juegos y burlas. Mas los juegos se inventaron para recreo del ánimo fatigado de las cosas serias. Sólo, pues, se debe jugar cuando estuvieran cansados el ánimo o el cuerpo, tomando el juego no de otra suerte que la comida, la bebida, el sueño y las demás cosas que renuevan y reparan, porque tomado de otro modo sería vicio, como cuantas cosas se hacen fuera de tiempo"²⁰⁵.

Realiza aquí Luis Vives una referencia muy clara a lo que hoy supone el juego como forma de recuperación, de logro del equilibrio psico-físico del ser humano; nos referimos, claro está, a los juegos recreativos; y como muy bien apunta el autor, este tipo de juegos cubren un espacio vital en el ocio de los ciudadanos.

"Ley segunda: Con quién se ha de jugar. Así como cuando emprendes un viaje o concurre a algún convite miras, cuidadoso, los compañeros que has de tener, también en el juego has de procurar que sean conocidos tuyos estos compañeros, porque con los que no lo son de verdad reza lo que dijo Plauto: 'El hombre es lobo para el hombre al que no conoce'²⁰⁶. Sean graciosos, joviales y corteses, con los que no haya peligro de riñas ni disputas en que digas o hagas cosa torpe o indecente. No juren, ni blasfemen, ni den suelta a palabras sucias para que de tal pestilencia no se te pegue algún vicio o mala costumbre. Y, finalmente, póngase a jugar como tú, esto es, para alivio y descanso del trabajo"²⁰⁷.

²⁰⁵ J.L. VIVES, *Diálogo*, Espasa-Calpe, Madrid, 1959, p. 123.

²⁰⁶ *Asinaria*, Acto 1, escena IV.

²⁰⁷ J.L. VIVES, *op. cit.*, p. 123.

Vives sigue defendiendo aquí la importancia de los juegos recreativos, realizados sin intereses preestablecidos y en los que el ser humano participa tan solo por el placer que le produce la acción misma del juego, sin buscar otro tipo de intereses ajenos²⁰⁸. Hay que evitar las discusiones, los malos modos, los enfrentamientos personales, las peleas, etc...; porque, en definitiva, con esta actividad lúdica lo que estamos pretendiendo es, fundamentalmente, *descansar y divertirnos*²⁰⁹.

*"Ley tercera: A qué juego se ha de jugar. Ante todo, a juego que se entienda, porque si se ignora no hay recreo ni para el que juega, ni para los compañeros, ni para los que miran. Se ha de procurar, mientras lo permitan la salud y el tiempo, que el juego, a la par que diversión, sea ejercicio del cuerpo. Y también que no sea el juego de tal calidad que dependa todo de la suerte, sino que la experiencia y el saber corrijan los malos azares de la fortuna"*²¹⁰.

En esta tercera Ley, el autor realiza una extraordinaria y sustanciosa reflexión acerca de los principios que el juego debe de reunir: en primer lugar, las reglas que establezcamos para su desarrollo deben de ser mínimas y de fácil comprensión para los participantes; a continuación, otro componente básico de la actividad lúdica es el físico-motriz en clara alusión al *juego motor*; y por último, habrá que buscar una motivación intrínseca en su realización que permita al ser humano desplegar sus capacidades -

²⁰⁸ Indirectamente el autor se está refiriendo aquí a los valores propios del juego natural, espontáneo, definido por la iniciativa personal del niño o del grupo de niños, y en cuyo desarrollo no interviene ningún adulto que le condicione mediante la búsqueda de cualquier tipo de finalidad ajena al propio juego en sí. Es la forma de juego más pura, surgida de un impulso vital e instintivo del niño, mediante la cual se desarrolla en todos los órdenes.

²⁰⁹ JOFRE DUMAZEDIER, destacado sociólogo contemporáneo francés de la actividad física, en su obra titulada *Vers une civilisation du loisir*, Seuil, Paris, 1962, asigna a la recreación tres valores fundamentales: DIVERSION-DESCANSO-DESARROLLO.

²¹⁰ J.L. VIVES, *op. cit.*, p. 124.

intelectuales, afectivas, motrices, etc...-, yendo más allá de la simple suerte o azar²¹¹.

*"Ley cuarta: Qué se ha de apostar. Ni se ha de jugar sin arriesgar nada, que es majadería y aún enfado, ni se ha de apostar tanto que te inquiete el juego y te sepa mal perder, porque así no será juego, sino tormento"*²¹².

En el contenido de esta cuarta Ley se resume un principio clave del juego dirigido: la motivación extrínseca -el premio- que, en muchos casos, el ser humano necesita para entregarse al máximo en el juego; y que, en combinación con la otra forma de motivación, intrínseca -necesidad vital que todo ser humano tiene de medirse con sus semejantes-, desembocará en el concepto actual de *competición*. El buen maestro, como muy bien expone Vives, ha de saber combinar ambos principios motivacionales para que el juego se convierta en un placer y no en un tormento.

"Ley quinta: De qué modo se ha de jugar. Al sentarse pensarás que vas a recrearte en el juego, comprando con algún dinero el reparo de la fatiga; que el juego es suerte, o sea, cosa varia, incierta, mudable, por lo que si pierdes no sufres injuria alguna, y así el perder lo llevarás con paciencia, sin ceño, sin mostrar tristeza, sin maldecir de ti, ni de los compañeros, ni de los mirones; y si ganas no mostrarás soberbia ni enojarás a nadie con chistes. Serás, pues, alegre, gracioso, cortés, sin truhanería ni desenfado, ni harás insinuación a nadie de tramposo, villano o avariento, ni porfiarás, ni en modo alguno, aunque tengas razón, jurarás, que el negocio no importa tanto que hayan de poner a Dios por testigo. Recuerda que los que miran son como los jueces del juego, y cede a su dictamen sin dar señales de que no te parece

²¹¹ Destacados investigadores de la psicopedagogía -PIAGET, RUSSEL, CHATEAU, JACQUIN, LE BOULCH, etc...- consideran estos tres principios del juego como elementos integrantes básicos del juego infantil, que contribuyen en gran medida al desarrollo psico-socio-motriz del ser humano. Son consustanciales al juego natural, espontáneo; y será responsabilidad del educador trasladarlos también al juego dirigido.

²¹² J.L. VIVES, *op. cit*, p. 124.

bien. De esta suerte el juego es recreo, y también grata y generosa educación de un mancebo hidalgo"²¹³.

El autor se está refiriendo claramente, en esta Ley, a nuestro famoso y utópico "saber ganar y saber perder", o al no menos popular "fair play" inglés. En realidad ahí, precisamente, se va a encontrar la clave del juego educativo. La confrontación de fuerzas que todo juego implica -bien sea de manera colectiva o individual-, conlleva en sí misma un principio de desequilibrio, de manera que el más fuerte, el más hábil, el más diestro, el más veloz, el más inteligente; el mejor, en definitiva, gana y el otro pierde. Pero lo importante es que el desenlace final debe de considerarse siempre como circunstancial, de manera que, siguiendo las propuestas de Luis Vives, en el triunfo sepas prepararte para la derrota y, al contrario, la derrota suponga el mayor estímulo para el triunfo. Saber aceptar el veredicto final, sometiéndose a las normas reglamentarias y a las decisiones que el juez-árbitro toma en su interpretación de las mismas, es un ejercicio importante de solidaridad, tolerancia y respeto hacia nuestros semejantes.

"Ley sexta: Cuánto tiempo se ha de jugar. Hasta que conozcas que te reparaste y renovaste para el trabajo, y te llamen los negocios serios. Quien lo contrario hiciere, hará mal. ¡Queredlo y hacedlo así, caballeros!"²¹⁴.

En sintonía con su primera Ley, Vives hace coincidir el fin del juego con el momento de la recuperación -entendida ésta como el logro de ese equilibrio psico-físico perdido por el esfuerzo y la tensión que el trabajo produce-. Y esto, efectivamente, se cumple en el caso del adulto, cuya ocupación principal, el trabajo, así lo exige. Sin embargo, este planteamiento resulta muy discutible aplicado a la infancia, puesto que para el niño su principal actividad es el juego, instrumento que la propia naturaleza ha puesto en sus manos para lograr su

²¹³ *Ibidem.*

²¹⁴ *Ibidem.*

desarrollo integral, equilibrado y armónico²¹⁵; eso sí, en perfecta sintonía con lo que supone y exige su integración en el grupo social.

A modo de conclusión, destacar la sorpresa que se produce al comprobar cómo ya en el siglo XVI, Luis Vives es capaz de realizar, en su obra educativa, una reflexión tan amplia y profunda sobre la importancia que el juego motor tiene, y cómo ha de llevarse a la práctica para hacer de él un medio básico en la formación integral del ser humano; todo ello hasta el punto de que sus planteamientos tienen plena vigencia en nuestros días, y aparecen recogidos entre los principios filosófico-educativos que han inspirado la última reforma de nuestro sistema educativo²¹⁶.

La otra gran obra, dedicada al estudio y exposición de los principios ético-morales y jurídicos del juego durante esta época, es el *Tratado del juego*, cuyo prefacio reza de la siguiente manera: "compuesto por Fray Francisco de Alcoçer, de la Orden del bienaventurado San Francisco, de la Provincia de Santiago de la Observancia, en el qual se trata copiosamente, quando los jugadores pecan, y son obligados a restituyr assi de derecho divino, como de derecho comun y de Reyno y de las Apuestas, Suertes, Torneos, Justas, Juegos de Cañas, Toros y Truhanes con otras cosas provechosas y dignas de saber" ²¹⁷.

²¹⁵ Existen al respecto diversas teorías que tratan de dar una explicación al fenómeno del Juego durante la infancia. La Teoría del ejercicio preparatorio, formulada por el psicólogo alemán KARL GROSS en sus obras *El juego de los animales* (1896) y *El juego del hombre* (1899), plantea que el juego en la infancia es una preimitación: "El niño no juega racionalmente, preveyendo que ello pueda ser bueno para su posterior desarrollo; pero la naturaleza le lleva a jugar constantemente. El niño, con el juego, se prepara para desarrollar las actividades básicas de su vida adulta, realizando diferentes "acciones" y "gestos" que posteriormente le van a ser útiles en su vida adulta".

²¹⁶ Orden ECI/2211/2007, de 12 de Julio, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la educación primaria.

²¹⁷ FRAY FRANCISCO DE ALCOÇER. *Tratado del juego*, Andrea de Portonariis, impresor de su Majestad, Salamanca, 1559. Al final de la obra figura la fecha de 1558, pero la licencia real para su publicación no fue otorgada hasta el día 12 de mayo de 1559, en Valladolid. La licencia del Ordinario fue aprobada por Don Francisco Manrique de Lara, obispo de Salamanca, con la Aprobación universitaria del Maestro Francisco Sancho, Canónigo de Sagrada Escritura y Catedrático de la Universidad de Salamanca. Este ejemplar se encuentra en la Biblioteca Pública de Toledo.

La primera voluntad del autor se refiere a la consideración de que "la práctica excesiva del juego puede desembocar en la participación ilícita, y por tanto en pecado, de los que se entregan a la realización de estas actividades físico-lúdicas"²¹⁸; y es por ello que, a continuación, el fraile Alcoçer realiza una primera declaración de intenciones de cuales van a ser los contenidos de su obra, al transmitirnos que "por esa causa me determiné a escribir este tratado por ser este ejercicio -se refiere al juego- tan usado entre toda clase de personas, y que declaro cuándo es lícito jugar y cuándo es pecado venial y cuándo mortal, y lo que en los juegos se gana cuándo se adquiere con buena conciencia y cuándo hay obligación de restituirlo. Trato asimismo de otros ejercicios y regocijos que tienen mucha semejanza con los juegos, como son las apuestas y suertes así definidas como las que se echan de algunas piezas y joyas pagando los que en ellas entran cierto dinero, y de los truhanes, torneos, toros, justas, juegos de cañas, correr sortija, esgrimir, y boltear, con otras cosas útiles y provechosas que los lectores necesitarán ver y saber. Trato muchas cuestiones de los juegos..."²¹⁹.

El libro consta de sesenta y dos capítulos, con un riquísimo y variado contenido temático, girando siempre en torno a la obsesión del autor por demostrar que se debe de huir del exceso en el juego, y de cómo es lícito y recomendable el juego moderado. Cómo y de qué manera los jugadores pecan contra los Mandamientos. Qué se ha de hacer para que los tahures se retraigan. Qué motivos tienen algunos para condenar a los juegos, cuando ninguno de "derecho natural y divino" hay prohibido ni malo. De los juegos prohibidos por el derecho humano político. Cómo la costumbre puede derogar las leyes que vedan el juego. Si los clérigos, prelados y religiosos que juegan, pecan mortalmente. La obligación de restituir lo que se gana en los juegos: diversas opiniones. Si lo que se perdió en el juego puede dejarse de pagar. Si lo que se juega a la pelota y otros juegos prohibidos son más de treinta

²¹⁸ *Ibidem*, Prólogo del Tratado.

²¹⁹ *Ibidem*.

ducados²²⁰. ¿Pecan los estudiantes de la Universidad de Salamanca y de otras universidades si juegan? Si lo que se gana y pierde en el juego debe de estar compensado. De los que dan dinero a otro para que éste juegue por ambos. De las apuestas. Si el oficio de los truhanes es lícito y se puede usar sin pecado. De los Torneos. De las Justas, Juegos de Cañas, Correr de Sortija y Esgrima. De los Toros. Del Boltear y Juegos de Pasa-Pasa. ¿Lo que se gana en el juego se puede dar como limosna?. De los espectadores. De los que fabrican, venden, prestan y alquilan instrumentos para jugar²²¹.

Para nuestro trabajo, nos detendremos en los capítulos cinco y sesenta y dos del trabajo, dedicados al estudio "De las diversas maneras que ay de juegos"²²², y la exposición "De la repetición de o que se pierde en los juegos según las leyes de estos Reynos de Castilla, y de las penas de los jugadores"²²³; respectivamente.

Aparece en el capítulo V una clasificación del juego en tres apartados diferentes: el primero, recogería las distintas formas de *Juegos Devotos y Santos*, que "se practicarían para provocar la devoción de los que están presentes y se usaban en fiestas de Nuestro Señor y de otros Santos, como es en la Navidad, Día de los Inocentes, de la Epifanía, del Espíritu Santo y de otras fiestas en las que se suelen representar algunas historias de la Sagrada

²²⁰ *Ducado*.- Moneda de oro instaurada hacia 1140 por Roger II de Sicilia, como duque de Apulia, y difundida posteriormente por España, donde se introdujo en el siglo XV. El introductor de este valor en la península Ibérica fue Juan II de Aragón, que comenzó sus emisiones en Zaragoza y Barcelona en 1477. Su ley era de 23 3/4 de quilates; la tabla de 65 1/3 en el marco de Barcelona; y su peso, de 3'54 gramos aproximadamente. En 1497 se introdujo el *ducado* en Castilla mediante la pragmática de Medina del Campo, y su importancia en el mercado fue transcendente, pues supuso la sustitución completa de un sistema monetario de oro. Desde 1537 tuvo que competir con el *escudo*, que poco a poco se convertirá en la unidad áurea nacional. En 1543 se destruyeron en Segovia los troqueles que servían para su elaboración.

²²¹ *Ibidem*, Tabla de los capítulos del *Tratado del juego*, p. 1-2.

²²² *Ibidem*, Cap. V, pp. 26-28.

²²³ *Ibidem*, Cap. LXII, pp. 339-350.

Escritura"²²⁴. Esta forma de juegos, afirma el autor, "comenzó a practicarse imitando a David y los suyos que cantaban, tañían y se regocijaban espiritualmente delante del Arca del Señor"²²⁵.

En el segundo apartado se encuadrarían los Juegos en los que se "representan torpes cosas, deshonestas y provocativas de lujuria, como lo usa la gente profana y mundana en farsas y ejercicios y fiestas temporales"²²⁶.

El tercer bloque abarcaría a todos aquellos juegos que "se hacen para tomar un poco de placer y como pasatiempo y sirven, a la vez, para ejercitar las fuerzas"²²⁷. Estos serían, según el autor, los que los vulgares llaman propiamente juegos, dividiéndose a su vez, "según los Doctores", en: *Juegos de ciencia e industria*, entre los que estarían el juego de pelota, los bolos, la argolla, la ballesta, el bolear, el ajedrez, jugar cañas, justar, correr, luchar, saltar, tirar una lanza o dardo, y todos los semejantes; en ellos siempre gana el que más sabe y el más diestro. *Juegos de ventura y dicha*, como los dados y carnicoles, y en los naipes las quinolas y el parar, y otros semejantes²²⁸; no existiendo en este tipo de juegos ninguna ciencia, pues es la suerte la que determina quién es el ganador. Y por último, estarían los *juegos mixtos* -así llamados porque su resolución depende en parte de la suerte y en parte de saber jugar-, son las tablas, las malillas, el gana-pierde, el ciento uno, las trescientas, el chilindrón, la primera, y otros semejantes²²⁹.

²²⁴ *Ibidem*, Cap. V, pp. 26-27.

²²⁵ *Ibidem*, Cap. V, p. 27.

²²⁶ *Ibidem*, Cap. V. p. 27.

²²⁷ *Ibidem*.

²²⁸ *El carnicol*, lo define el Diccionario de Autoridades "como cierto género de juego que se usaba antiguamente en el que se hacía una especie de dado del hueso del talón de la vaca, con el que se jugaba, pero hoy se ignora cómo". *Las quinolas*, era un juego de naipes cuyo lance consistía en reunir cuatro cartas de un mismo palo. *El parar*, referido al juego de naipes se utilizaba para indicar que había una apuesta importante de dinero en juego.

²²⁹ *Las tablas* fue un juego entre dos personas sobre un tablero que tenía a cada lado 12 casas huecas en forma de semicírculo; cada jugador disponía de 15 fichas redondas, como las de las

El capítulo LXII, último del tratado de Alcoçer, está dedicado a la exposición de las normas jurídicas básicas reguladoras del juego durante esta época, recogidas en las leyes de los Reynos de Castilla, y de las penas que se deberían de imponer a los jugadores que no las respetasen²³⁰. El encabezamiento del Capítulo hace alusión a que "Las Leyes de estos Reynos de Castilla también dan repetición de lo que se gana en los juegos, y ponen pena contra los tahures y jugadores; porque ya que no cesan los juegos excesivos, blasfemias y juramentos y perdimientos de tiempo por servicio y amor de Dios ni por la pena infernal, se abstenga de ellos sabiendo que les puede pedir lo que ganaron, y que los han de castigar por ello, y que han de pagar de su bolsa la pena que las leyes justamente ponen contra los que juegan juegos vedados. Cerca de lo cual se anoten las conclusiones siguientes para resolución de este artículo"²³¹. A continuación el autor nos refiere esas conclusiones a las que alude, y que vamos a exponer:

"*La primera es.* Contra los que jueguen hasta la cantidad de dos reales, ya sean para comer ya para la bolsa, no hay pena alguna, ni los jueces pueden proceder contra ellos, ni la parte pedir lo que perdió, ni alguna otra persona denunciarles"²³².

damas, unas blancas y otras negras. Se llamó comúnmente "Las Tablas Reales", por ser de los más nobles juegos que se han inventado. Una variedad de este juego fue el conocido como "chaquete", más moderno.

Las malillas, es un juego de naipes en que el nueve es el triunfo máximo. Se juega por parejas, con la baraja de cuarenta y ocho cartas. Se reparten doce a cada jugador, y la última carta repartida señala el triunfo. Las bazas se consiguen montando la carta del contrario, y gana el juego la pareja que más puntos reúne. *El chilindrón*, juego de naipes, parecido al cometa, que se juega entre dos y cuatro personas. La sota, el caballo y el rey forman chilindrón.

El gana-pierde, el ciento uno, las trescientas y la primera, se corresponden todos ellos con formas distintas del juego de naipes, basados en combinaciones diversas de cartas.

²³⁰ Toda esta normativa jurídica aparece recogida en diversas Leyes del Reino: Ley II.6 de Madrid, año 1528; Ordenanzas reales; Ley 630 de Madrid, 1534. Leyes de las Cortes de Segovia, 1532; Ley de la Reina Doña Juana, Burgos, 1515. Leyes 61 y 49 de las Cortes de Valladolid, años 1523 y 1537; Ley de los Reyes Católicos, Toledo, 1480. Pragmática de Valladolid, año 1453. Pragmática del rey Don Fernando de Granada, 1499.

²³¹ FRAY FRANCISCO DE ALCOÇER, *op. cit.*, LXII, pp. 339-340.

²³² *Ibidem*, p. 340. Recogida en Cap. 12 b., Ley II.6. de Madrid, 1528; y Ley 63., de Madrid, 1534.

"*La segunda conclusión es.* Los que han perdido alguna cosa en el juego de dados, o una cantidad superior a dos reales en alguno de los juegos prohibidos por las leyes de estos Reynos, pueden pedirlo delante del juez dentro de los ocho días siguientes al juego"²³³.

"*La tercera conclusión es.* Pasados dos meses después del juego, ningún juez puede proceder contra los jugadores, ni castigarlos, ni penarlos por haber jugado contra las leyes"²³⁴.

"*La cuarta conclusión es.* Dentro del plazo de dos meses después del juego, pueden los jueces proceder contra los jugadores para ejecutar en ellos las penas de las leyes de estos Reynos, así procediendo de oficio como a petición y por denuncia de alguna cosa"²³⁵.

"*La quinta conclusión es.* Los jueces, para proceder jurídicamente contra los que han jugado a juegos prohibidos, han de tomar información de tal juego antes que comiencen el proceso contra ellos"²³⁶.

"*La sexta conclusión es.* Las justicias, tanto alguaciles como jueces, no pueden tomar los dineros a los que hayan jugado juegos vedados, pero pueden hacerles depositar la pena que las leyes ponen contra ellos"²³⁷.

²³³ *Ibidem*, p. 340. Esta norma aparece recogida en la Ley segunda y séptima, en el título diez, dedicado a los Tahures, de las Ordenanzas reales.

²³⁴ *Ibidem*, p. 341. Recogida esta conclusión en las Cortes de Madrid. Ley de 1528.

²³⁵ *Ibidem*. Recogida en la misma Ley de Madrid, de 1528.

²³⁶ *Ibidem*. Esta norma aparece recogida en las Cortes de Segovia de 1532; y parece ser que la elaboración de este "sumario previo" se legisló para evitar agravios e injusticias provenientes de presuntas denuncias falsas de ciudadanos por parte de otros convecinos.

²³⁷ *Ibidem*. Leyes de Segovia de 1532. Surge esta norma para evitar una práctica habitual de aquella época, consistente en que los alguaciles y jueces se quedaban con el dinero que les confiscaban a los jugadores, llegándose a situaciones de claro soborno y chantaje.

Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español

"*La séptima conclusión es.* Los que estando en la guerra en estos Reynos de Castilla, jugaron a Dados o Tablas, caen en pena de cien maravedíes de buena moneda cada vez que juegan²³⁸. Y si no tuvieran con que pagar, han de estar presos en cadenas treinta días"²³⁹.

"*La octava conclusión es.* Los que jueguen a los Dados publica o secretamente, caen en pena de seiscientos maravedíes la primera vez, y de mil y doscientos por la segunda, y de mil y ochocientos por la tercera vez que los jugaren. Y si no tuvieran de que pagar, dice que esté diez días en la cadena por la primera vez, y veinte por la segunda, y treinta por la tercera, y así de ahí en adelante por cada vez"²⁴⁰.

"*La novena conclusión es.* La pena susodicha de seiscientos maravedíes por la primera vez, y de mil y doscientos por la segunda, y de mil y ochocientos por la tercera, y las demás penas puestas por el Rey Don Juan el segundo y sus tutores alegadas en la conclusión pasada, ha lugar contra los jugadores de Naipes y Tablas"²⁴¹.

"*La décima conclusión es.* Las penas susodichas en la conclusión anterior, no solamente han lugar en los juegos ya declarados de Dados, Tablas y Naipes, sino también contra los que arriendan los tableros y contra los que

²³⁸ *Maravedí.* Moneda española de diferentes valores y calificativos. El maravedí o morabetino era el nombre dado en los reinos cristianos peninsulares al dinar de oro almorávide (3'88 gr.). Los Reyes Católicos dieron el valor de 4 y 2 maravedíes a sus ínfimas piezas de cobre, sin perjuicio de que tanto las sumas pequeñas como las más elevadas se calculasen en esa moneda, ya unidad de cuenta. Desde la Pragmática de 1566 en adelante, todo el cobre castellano contiene su valoración en maravedíes (1, 2, 4, 8, 16), con los tipos de castillo en un lado y león en el otro, o bien busto y escudo.

²³⁹ FRAY FRANCISCO DE ALCOÇER, *op. cit.*, p. 342. Recogida en las Ordenanzas reales, en el título diez, dedicado a los Tahures.

²⁴⁰ *Ibidem.* El juego de los Dados fue, sin duda, el más perseguido durante esta época; hasta el punto de que la reina Doña Juana, a petición de los procuradores de Cortes reunidos en 1515 en la ciudad de Burgos, promulgó una Pragmática mediante la que se castigaba, además de a los jugadores, a los propietarios de las casas de juego y a las tiendas donde se vendieran o hallasen para vender los elementos del juego. Las Leyes 61 y 49 de las Cortes de Valladolid, promulgadas en 1523 y 1537, respectivamente, sometieron a una estrecha regulación este juego.

²⁴¹ *Ibidem*, p. 344. Estas sanciones ya se recogían en la Ley de los Reyes Católicos 1.6. título diez, promulgada en Toledo, año 1480.

hagan tablaje, y contra los que dan casa para jugar a los juegos susodichos"²⁴².

"*La undécima conclusión es.* Los que tienen tableros para jugar Dados, caen cada vez que se jugaren en pena de cinco mil maravedíes. Y si no tuvieran con que pagar, han de estar, por cada vez, quince días en la cadena"²⁴³.

"*La duodécima conclusión es.* En ninguna ciudad, villa o lugar de estos Reynos ha de haber tablero de juegos vedados, ya sean los tales lugares del Rey, e los Señoríos, de las Ordenes, de las Behetrias o Abadengos"²⁴⁴

"*La decimotercera conclusión es.* Los juegos de Dados y Tablas no se han de arrendar ni consentir en estos Reynos, ni en los lugares del Rey, ni en los Señoríos, Ordenes, Behetrias y Abadengos"²⁴⁵.

"*La decimocuarta conclusión es.* Las ciudades, villas y lugares que tienen privilegio de los tableros y rentas de ellas, en su lugar han de tener las penas de los jugadores"²⁴⁶.

²⁴² *Ibidem.* Recogido en la misma Ley de los Reyes Católicos referida anteriormente.

²⁴³ *Ibidem*, p. 345. Esta disposición aparece en el artículo 1.4, del título diez, de la Ley del rey Don Juan II. Promulgada en Toledo. Año 1436. Esta pena se vio acrecentada por la Pragmática de la Reina Doña Juana, Burgos 1515, de modo que la casa donde se jugasen Dados, sería confiscada para el patrimonio de la corona Real.

²⁴⁴ *Ibidem.* Recogido en los artículos 1.4 y 1.7., título diez, de la Ley del Rey Don Juan II, Toledo 1436. Y en la Ley de los Reyes Católicos, Toledo, 1480.

²⁴⁵ *Ibidem.* Esto se recoge en las leyes del Rey Don Juan y de los Reyes Católicos anteriormente citadas.

²⁴⁶ *Ibidem.* Esta norma se recoge en la Ley del Rey Don Juan II de Zamora. Año 1403; por la que se corrigió la Ley del Rey Don Alonso de Valladolid, que ordenaba que les fuesen guardadas a las ciudades, villas y lugares, los fueros, privilegios y costumbres durante cuarenta años, que tenían de los tableros, juegos de Dados, entregas y exenciones, lo cual el dicho rey Don Juan anuló, para que pusiesen en su lugar las penas de los jugadores.

"La decimoquinta conclusión es. Las penas de los juegos y tableros a los que se ha hecho mención en este capítulo, se han de dividir de esta manera entre los de suyo declarados. Las ciudades, villas, y lugares, y personas particulares y universidades que tienen privilegio usado y guardado o sentencia que pueda y deba ser ejecutada, de las penas de los tableros o de los juegos, pueden llevar las dichas penas según y en las cosas que estan impuestas por las leyes del ordenamiento alegadas en las conclusiones pasadas, con tal que pidan las dichas penas dentro de veinte días después que hubieren incurrido en ellas los quebrantadores de las dichas leyes y ordenanzas. Si las personas susodichas no pidieran las penas dentro de los dichos veinte días, pasados ellos ha lugar prevención entre las justicias y otras personas cualesquiera que pidieran las dichas penas y las ciudades, villas o lugares, o personas particulares, o universidades a quien pertenecen las dichas penas por privilegio o sentencia que deba ser ejecutada, de tal manera que el que primero las pidiera lo haga de esta manera"²⁴⁷.

"La decimosexta conclusión es. Los que juegan a juegos de pelota, o bolos, u otro de los permitidos, más de treinta ducados en un día, han de ser castigados a que paguen por la primera vez lo que más jugare de los dichos treinta ducados, ya sean los ganados o los perdidos, y por la segunda vez más allá de esta pena han de ser desterrados de la corte y del lugar donde vivieren por dos años, y por la tercera vez además de la pena pecuniaria, han de ser desterrados del Reyno por ocho años"²⁴⁸.

"La decimoséptima conclusión es. Los que se sobrepasan apostando en cualquier juego, ya sea permitido ya sea prohibido, han de ser castigados por la primera vez con lo que se sobrepasaron. Y por la segunda y tercera se les ha de dar además de esta pena la del destierro puesta en la conclusión pasada, y si se sobrepasaron en juegos prohibidos, han de ser

²⁴⁷ *Ibidem*, pp. 346-347. Recogida esta normativa en la determinación expresa de los Reyes Católicos, Don Fernando y Doña Isabel, aparecida en la Pragmática del rey Don Fernando. Granada, 1499.

²⁴⁸ *Ibidem*, p. 348. Esta norma se recoge en la Pragmática de Valladolid, del año 1453.

castigados además de estas penas, en que ponen las leyes arriba alegadas, contra los jugadores"²⁴⁹.

Finaliza Fray Francisco de Alcoçer su *Tratado*, pidiéndole al Cristiano Lector del mismo, por la gracia de nuestro omnipotente e inmenso Dios, que aproveche su lectura para apartarse y dejar los juegos vedados; a la vez que practique los permitidos con tanta moderación y templanza que no ofenda a Dios, pudiendo ganar así su gracia en la vida presente y la gloria en la vida eterna, que es la mejor prenda de los verdaderos amigos e hijos de Dios, y lo que deben procurar con gran diligencia, cuidado y eficacia en todos sus pensamientos, palabras y obras, siguiendo las palabras del glorioso apóstol y doctor de las gentes: "Ya comais, ya bebais, ya hagais otra cosa cualquiera, hacedlo siempre para gloria y honra de Dios".

²⁴⁹ *Ibidem*. Esta norma se recoge en la referida Pragmática de Valladolid, del año 1453. Esta Pragmática se hizo fundamentalmente para reprimir a los que jugaban al fiado, y establecer las penas correspondientes por sobrepasar el límite de los treinta ducados en la apuesta. La pena económica impuesta en esta Pragmática se dividiría entre la cámara del rey, el juez y el denunciante, en una tercera parte para cada uno.

CAPÍTULO CUARTO

***LA MEDICINA Y EL EJERCICIO FÍSICO EN EL
SIGLO XVI***

Santiago García Morilla

4.- LA MEDICINA Y EL EJERCICIO FÍSICO EN EL SIGLO XVI

Como estudiamos en el capítulo anterior, una de las constantes que distinguen al humanismo renacentista es su interés por recuperar los principios del saber establecidos en el clasicismo greco-romano. Además, en el ámbito educativo, todo lo referido al cuerpo humano y su desarrollo se aborda desde otros saberes clásicos, como la filosofía y, especialmente, la medicina; hasta el punto de que el ejercicio físico-corporal formará parte importante del saber médico, junto con la higiene, durante este período, dando lugar a la gimnasia médica galénica. Ello justifica la inclusión en nuestro trabajo del presente capítulo; considerando también el hecho de que los principales tratados acerca del ejercicio físico escritos durante esta época, son obra de insignes médicos humanistas, entre los que destacan: *El vergel de sanidad* (1542), de Luis Lobera de Avila; *El aviso de sanidad* (1569), de Francisco Núñez de Coria; como una de las obras más destacadas en este ámbito, el *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos* (1553), de Cristóbal Méndez y la obra titulada *La conservación de la salud del cuerpo y del alma* (1597), de Blas Alvarez de Miraval, el tema central de nuestro trabajo; donde se refiere de manera indirecta pero también de modo más directo al ejercicio corporal, valorando sus distintas modalidades y destacando las ventajas que la práctica del "juego de pelota" proporciona desde el punto de vista psico-físico y recreativo. Aunque ya posterior a las obras citadas, es de obligada referencia el libro titulado *Medicina Española contenida en proverbios vulgares de nuestra lengua* (Madrid, 1616), del doctor Iván Sorapán de Rieros; en el que se dedica un capítulo entero, el XXXIX, bajo el título de "Quien se ejercita, descansa, y el que está en ocio, trabaja"; al tratamiento del ejercicio físico y a los beneficios derivados de su práctica. En él se recogen continuas alusiones a los autores clásicos

Hipócrates, Platón, Aristóteles, Galeno-, y a los árabes -Avicena, Averroes-
250

4.1. - Los antecedentes de la antigüedad clásica.

En el ámbito de la medicina, el humanismo del siglo XVI va a ser la última y más esplendorosa etapa en la historia del galenismo. Nunca Galeno había alcanzado tanta y tan general influencia, hasta el punto de emplearse el término "galeno" para designar al profesional de la medicina. Tan solo dos corrientes antigalenistas, las postuladas por Paracelso y Vesalio, van a cuestionar la medicina galénica renacentista. Los más prestigiosos investigadores contemporáneos de la historia médica, como Laín Entralgo, López Piñero, Sánchez Granjel, etc..., coinciden en la consideración de diferentes etapas durante el transcurso de este intenso y arrollador galenismo: la primera incluye a los médicos que siguieron aferrados al galenismo arabizadobajomedieval, los llamados avicenistas, porque se apoyaban principalmente en la traducción latina del *Canon* de Avicena; la segunda corresponde al conocido galenismo humanista, cuyo pensamiento central fue la vuelta a las ideas de Galeno, tal y como aparecían reflejadas en los textos griegos depurados desde el punto de vista filológico; la tercera surge de una tendencia que, partiendo de este galenismo humanista y manteniendo sus objetivos, situó en primer plano los escritos hipocráticos como modelos de observación: es el llamado "galenismo hipocratista"; la cuarta y última etapa se refiere al galenismo integrista, asociado a la ideología de la Contrarreforma, cuyos seguidores se atienen a las doctrinas médicas tradicionales depuradas de innovaciones²⁵¹.

²⁵⁰ I. SORAPAN DE RIEROS, *Medicina española contenida en proverbios vulgares de nuestra lengua*, facsímil de la Príncipe (Madrid, 1616), Universitas, Facultad de Medicina de la Universidad de Extremadura, Badajoz, 1991, XXXIX, pp. 380-396.

²⁵¹ Sobre la ordenación de las corrientes del galenismo del siglo XVI, aplicada a la medicina española de la época, Cfr. J.M. LOPEZ PIÑERO, "Tradición y renovación de los saberes

Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español

Los médicos renacentistas que escribieron acerca del ejercicio físico pueden agruparse y situarse dentro de la corriente del galenismo humanista que se inspira en Hipócrates, Platón, Aristóteles y, sobre todo, en Galeno. Estos autores van a constituir sus principales referencias. Este retorno a las fuentes clásicas va a suponer un reencuentro con la gimnasia médica de los antiguos, aunque bajo una forma más elaborada y sistematizada que en la antigüedad.

El interés por la práctica físico-deportiva varía, en la época clásica, de un tiempo a otro, correspondiendo el período de máximo auge a la segunda mitad del siglo VI y primera del siglo V a. C., a raíz de la guerra contra los persas, momento en el que los griegos advierten la importancia de una buena formación física para la suerte del combate. La educación física alcanzó entonces una popularidad enorme, y el entusiasmo por su práctica se extendió a toda la población, llegando a convertirse en uno de los objetivos clave del sistema educativo, definido por el ideal aristocrático como *kalokagathía*, que perseguía la armonía y el equilibrio entre las cualidades físicas e intelectuales, a fin de alcanzar un desarrollo completo de la personalidad humana en todas sus facetas.

En el logro de una personalidad completa y armónica, el ejercicio físico-corporal juega un papel fundamental, ya que el hombre que desarrolla plenamente sus capacidades físicas puede conseguir una adecuada adaptación al medio, enfrentándose con éxito a las exigencias de la vida y alcanzando la altura cívica, moral y religiosa que la ciudad requiere de sus miembros.

Este concepto de educación integral, basado en el logro de un equilibrio armónico entre la formación intelectual (gramática y música) y la formación corporal (gimnástica), se va a ver alterado a partir de la segunda mitad del siglo V a. C. con las reformas pedagógicas introducidas por los sofistas, que

médicos en la España del Siglo XVI", *Medicina Española*, Valencia, 1978, LXXVII, pp. 355-366. P. LAIN ENTRALGO, *Historia de la Medicina*, Salvat, Barcelona, 1982⁴, pp. 248-253.

proponen una mayor insistencia en el aspecto intelectual, lo que va a provocar un cierto abandono de la educación física, pasando a situarse en un segundo plano. Este nuevo planteamiento sofista va a ser abiertamente criticado por los defensores de la educación tradicional²⁵².

La instrucción física se desarrollaba en la palestra, recinto al aire libre que disponía de salas cubiertas utilizadas como vestuarios, zonas de descanso, baños y almacenes para el material. La dirección del centro corría a cargo de un *paidotriba* que, auxiliado por sus ayudantes (*hypopaidotribai* y *hoplómachoi* -especialista en la enseñanza de los ejercicios militares-), mostraba con el ejemplo la manera correcta de realizar los movimientos, a la vez que, provisto de un largo bastón, corregía la ejecución e impartía disciplina²⁵³.

No existen referencias claras acerca de la metodología aplicada en el aprendizaje motriz, pareciendo razonable conjeturar la existencia de un sistema progresivo en dificultad e intensidad de la ejecución de los movimientos, tal y como aparece reflejado en los consejos que Platón ofrece al tratar de los primeros ejercicios de la palestra, postulando que han de ser una continuación de los juegos infantiles²⁵⁴.

La educación física infantil del niño ateniense incluía, en la primera etapa, una formación genérica de base dirigida al desarrollo de lo que hoy conocemos como cualidades psicomotrices -el descubrimiento del esquema corporal, el desarrollo de la lateralidad, el desarrollo del equilibrio, la correcta estructuración del espacio y del tiempo, la mejora de la coordinación, el

²⁵² Aristófanes., *Nubes*, vv.1069-71; *Ranas*, vv. 1087-8 y vv.1089-93. Jenofonte, *Cynegético*, 13.62; *Mem.*, 3.12.1 y 3.5.15.

²⁵³ Platon., *Leyes*, 833 e-834 a.

²⁵⁴ Platón., *Op. Cit.*, 797 b., 820 d.

desarrollo de la flexibilidad, el desarrollo de la capacidad rítmica (*cheironomía*), el trabajo de expresión corporal, etc...-²⁵⁵.

A continuación, la segunda etapa, se dedicaba a la práctica de los cinco ejercicios básicos que conformaban la prueba combinada del *pentatlon* infantil en las Panateneas -la lucha, la carrera, el salto, el lanzamiento de disco y la jabalina-. Los juegos de pelota se practicaban a todas las edades y fueron, sin duda, un medio fundamental de la educación física de los jóvenes griegos. Se puede suponer también, a pesar de no existir testimonios directos de ello, que la natación fue una actividad básica en la educación de los niños griegos, tal y como indica a las claras el famoso proverbio que define al ignorante como el que no sabe "ni nadar, ni leer, ya que estas cosas las aprendían los niños en Atenas"²⁵⁶. El boxeo y el pancracio fueron prácticas reservadas a edades más avanzadas y destinadas a los jóvenes más fuertes, considerándolas en todo caso como actividades poco aptas y escasamente útiles para la educación de los niños. El aprendizaje de los ejercicios bélicos y de la equitación, ésta última, dado su costo, reservada solamente a los hijos de ciudadanos pudientes, también formaban parte del currículum de la educación física clásica.

La decisiva importancia asignada al ejercicio físico-corporal dentro del programa educativo elaborado para la comunidad griega, aparece claramente reflejada en la obra de los tres pensadores más destacados del siglo IV a. C. en esta materia; ofreciéndonos, además, su visión particular de la organización del estado ideal; nos referimos, claro está, a Jenofonte y, sobre todo, a Platón y Aristóteles.

Jenofonte, en su obra *Constitución de los lacedemonios*, describe y ensalza el sistema educativo espartano. En la *Ciropedia* -tratado que idealiza

²⁵⁵ Aristoteles., *Política.*, 1289 a. Pl., *República.*, 410 b.

²⁵⁶ Platón., *Op. Cit.*, 689 d.

la educación del joven Ciro, posterior fundador del Imperio Persa- se recoge la importancia de la disciplina y de un completo entrenamiento físico, como los pilares de la educación del futuro rey. Esta misma idea se repite en el *Cinegético* -tratado de caza de autenticidad discutida- y en *Sobre la equitación*, actividades físicas éstas, tradicionalmente consideradas como aristocráticas y cuya práctica Jenofonte nos muestra como ideal para desarrollar la fortaleza física e inculcar en el espíritu de los hombres los más importantes valores éticos que han de hacerle útil a su ciudad.

En el sistema educativo platónico, propuesto para su ciudad ideal y descrito en *La República* y *Las Leyes*, la educación física ocupa un lugar importante en la formación de los hombres y mujeres del Estado.

El planteamiento educativo de Platón recoge algunos principios de la educación ateniense tradicional, pero también introduce en otros aspectos modificaciones esenciales, entre las que destacan la consideración pública de la educación, con responsabilidad directa del estado y bajo la supervisión de magistrados especiales, pagados por la propia administración estatal y con una dependencia directa del *epimelétés* -ministro de educación -²⁵⁷. Otro matiz importante de su obra, en el que difiere de la educación tradicional ateniense, es la consideración de la mujer a todos los efectos, debiendo recibir la misma formación que los hombres de la ciudad, incluso en la instrucción física y en las prácticas guerreras, ya sea ejercitándose juntos hombres y mujeres²⁵⁸, o bien realizando los mismos ejercicios, pero por separado²⁵⁹.

Platón no comparte los valores en los que se fundamenta la preparación de los atletas profesionales para la competición deportiva y

²⁵⁷ Platón., *Op. Cit.*, 765 d., 754 c-d., 801 d., 804 e., 809 a.

²⁵⁸ Platón., *La República.*, 452 a.

²⁵⁹ Platón., *Leyes.*, 794 c., 802 d., 813 b.

critica duramente su régimen de vida y sus métodos de entrenamiento²⁶⁰. Eso sí, propone la recuperación de un objetivo clásico de la gimnasia, como es la preparación de los ciudadanos para la defensa de la polis, algo que él considera inevitable y de ahí, su insistencia en la práctica de los ejercicios de carácter militar -la lucha, la esgrima, el tiro con arco, el lanzamiento de jabalina y de honda, la equitación, la caza, las batallas simuladas, etc...- en los que también deben de participar las mujeres, aptas para realizar las mismas tareas que los hombres²⁶¹.

Además de este objetivo militar, Platón, haciendo honor a su condición de griego ateniense, reivindica el concepto clásico de educación y todo lo que suponen sus contenidos: "la gimnástica para el cuerpo y la música para el alma"²⁶². Aclara, sin embargo, que se refiere a "una gimnástica sencilla y equilibrada, dirigida al desarrollo armónico de las facultades físicas de los jóvenes"²⁶³. La gimnasia debe de practicarse, pues, sin excesos y "desde la niñez, a lo largo de toda la vida"²⁶⁴. Se debe de iniciar su práctica, como en Esparta, muy pronto, desde el mismo momento del nacimiento; incluso, Platón recomienda que la mujer embarazada realice regularmente los ejercicios adecuados para dar a luz niños sanos y fuertes, a la vez que facilita la dinámica del parto -sería la gimnasia de preparación al parto actual-. A partir del nacimiento y hasta los tres años, el movimiento será el recurso fundamental del niño para establecer su relación con el medio que le rodea y lograr su adaptación al mismo²⁶⁵. Ya en lo que él considera como primera etapa de la

²⁶⁰ Platón., *La República.*, 403 e. y *Leyes.*, 796 a. d., 830 a.

²⁶¹ Platón., *Leyes.*, 794 c., 804 d., 813 b., 829 e. y *La República.*, 455 d. y ss.

²⁶² Platón., *La República.*, 376 e.

²⁶³ *Ibidem*, 403 c.

²⁶⁴ *Ibidem*, 404 a.

²⁶⁵ Platón., *Leyes.*, 789 a-b.

educación, de los tres a los seis años, el juego supondrá el elemento básico de la educación y única forma de encauzar la intensa actividad física de los niños, consolidando su desarrollo psico-físico²⁶⁶. A partir de los seis años comienza la educación física sistemática, que, dosificada en dificultad e intensidad, se prolongará como materia obligatoria hasta los veintiún años, a partir de los cuales pasará a un segundo plano para dar prioridad al estudio, la experimentación y la consolidación de la dialéctica²⁶⁷.

Aristóteles, en el final del libro séptimo y principio del octavo de *La Política*, expone sus ideas acerca del proceso educativo y la importancia del ejercicio físico en las primeras edades. Comparte con su maestro, Platón, la idea de que la enseñanza debe ser pública, dependiente y controlada por el Estado; y el rechazo de los principios que inspiran los sistemas de entrenamiento para la competición profesional, los cuales consideran el ejercicio físico como un fin en sí mismo y cuya sobrecarga en cantidad e intensidad llega a producir auténticas deformaciones en el cuerpo humano²⁶⁸. Se muestra contrario a la rigidez y utilitarismo del sistema educativo espartano porque el ejercicio físico no sólo ha de contribuir a la formación de buenos soldados, sino que también ha de jugar un papel importante en la adquisición de hábitos higiénicos, de salud, de bienestar mental, y de educación ética y moral de los ciudadanos²⁶⁹. Y en la línea de su pensamiento respecto al ejercicio físico, llega a definir la gimnasia como "la ciencia de los ejercicios físicos moderados y racionales aplicados al cuerpo humano con el fin de mejorar la salud y el bienestar o *euxía*; la *paidotribia* es el arte de cómo realizar esos ejercicios"²⁷⁰.

²⁶⁶ *Ibidem*, 643 b-c.

²⁶⁷ Platón., *La República.*, 537 b. - 539 d.

²⁶⁸ *Ibidem*, 1337 b.

²⁶⁹ Aristóteles., *Política.*, 1338 b.

²⁷⁰ *Ibidem*, 1338 b., traducción de F.de P. Samaranch, Aguilar, Madrid, 1982. Aristóteles divide la gimnasia en dos niveles aplicativos: la *gymnastiké* o "gimnasia superior", es la que realiza el ciudadano que se entrena metódicamente para mantener un nivel físico adecuado que incluso le permita participar en competiciones atléticas de nivel medio y exige una especial atención a la dieta nutritiva; y la

Aristóteles discrepa claramente de su maestro en todo lo referido a la educación de la mujer, a la que niega toda posibilidad de recibir la misma educación que el hombre, por ser de naturaleza distinta e inferior a él²⁷¹. El papel de la mujer, según su teoría, se reduciría al cuidado del marido y de los hijos; a la vez que su única actividad física estaría centrada en la preparación para el parto.

En cuanto al proceso educativo y los tramos en que se divide el mismo, existe una coincidencia casi total con su maestro: hasta los cinco años se ha de facilitar el desarrollo natural del niño mediante la práctica de los juegos instintivos naturales, siendo los juegos de tipo mimético, es decir, de imitación de las ocupaciones serias de la vida futura, los más adecuados para estas edades²⁷². Entre los cinco y los siete años los niños deben asistir como espectadores a las lecciones de gimnástica y música, que posteriormente tendrán que practicar. De los siete a los catorce años la práctica de ejercicio físico ha de ser variada y extensa. Desde los quince a los dieciocho ha de existir, según Aristóteles, un paréntesis en el que prevalezca la educación intelectual. De los dieciocho a los veintiún años, las prácticas físicas se han de intensificar, alcanzando su punto máximo en cantidad e intensidad²⁷³. Finalizado el período educativo propiamente dicho, es conveniente que la práctica física continúe, aunque de manera más moderada, durante el resto de la vida del hombre, y hasta la vejez²⁷⁴, puesto que, para Aristóteles, el cuidado del cuerpo mejora también moral e intelectualmente a las personas.

paidotribiké o "gimnasia preparatoria" de la juventud, cuyo fin es la formación y desarrollo del cuerpo; la capacidad que crea es limitada, inferior a la de los atletas, y no exige dieta nutritiva alguna. En nuestra terminología actual, la primera sería la "gimnasia específica" y la segunda se correspondería con la "gimnasia educativa".

²⁷¹ *Ibidem*, 1260 a. y ss.

²⁷² *Ibidem*, 1336 b.

²⁷³ *Ibidem*, 1336 b.

²⁷⁴ *Ibidem*, 1331 a. y ss.

Hemos de concluir destacando que el hilo conductor del pensamiento educativo de los grandes filósofos del siglo IV a. C., persigue la búsqueda constante de la armonía entre el desarrollo de las capacidades físicas y mentales del ser humano, lo que en la actualidad viene definido por el concepto de equilibrio psico-somático.

En el campo de la medicina, la primera referencia antigua al ejercicio físico la encontramos en la colección de escritos médicos griegos que se nos ha transmitido con la denominación general de *Corpus Hippocraticum*, y que comprende algo más de medio centenar de tratados, en su mayoría de breve extensión, con una redacción concisa, de amplia temática médica y que abarca desde una serie de consideraciones generales sobre la profesión y ética del médico, hasta estudios de fisiología, dietética, higiene, etc... Atribuídos a Hipócrates de Cos (que vivió hacia el 460-380 a. C.), este *Corpus* médico constituye la primera colección de textos científicos del mundo antiguo. Recogen la actuación filosófico-médica del profesional de la época, conjugándose en ella la actividad técnica con una amplia concepción sobre los procesos naturales que afectan al ser humano como parte integrante de ese *cósmos* natural, regido por un *phýsis* universal. Va a ser precisamente ese concepto de *phýsis*, heredado de la filosofía presocrática, el que influya de manera decisiva en la visión intelectual de los escritores hipocráticos, que unen a sus dotes de observación minuciosa una capacidad notable de teorización sobre el hombre y el mundo²⁷⁵.

Sin embargo, podemos afirmar que en el *Corpus Hippocraticum*, por encima de las diversas teorías filosóficas que lo sustentan, se destaca el empeño de dotar al saber médico de una fuerte independencia respecto de esas teorías generales, mostrándolo como una *techné* ejemplar, situada en el

²⁷⁵ De la concepción de la *phýsis* en el *Corpus Hippocraticum* trata con amplitud y claridad P. LAIN ENTRALGO en *La medicina hipocrática*, Alianza, Madrid, 1970, II. Sobre la influencia de la filosofía presocrática en la medicina, ver S. SCHUMACHER, *Antike Medizin*, Berlín, 1963; y el artículo de J.S. LASSO DE LA VEGA, "Pensamiento presocrático y medicina", *Historia Universal de la Medicina*, Barcelona, 1972, II, pp. 37-71.

ámbito de la *empeiría* y provista de una bien definida finalidad: velar por el mantenimiento de la salud, alejando las dolencias del cuerpo²⁷⁶.

La transición de ese saber médico arranca del siglo III a. C. en que se compone el primer glosario hipocrático del que se tienen noticias, y se propaga a través del tiempo, existiendo algunos momentos clave en esa transmisión: en Alejandría, en los siglos II y I a. C., con los amplios comentarios de Zeuxis y Heráclides de Tarento; en el siglo II d. C. se produce un gran fervor hipocrático, apareciendo dos importantes ediciones de la colección hipocrática, a cargo de Dioscórides el Joven y de Artemidoro Capiton, que suponen la base textual de las versiones latinas aparecidas en los siglos V y VI, y también de las árabes. El momento cumbre del proceso de transición coincide con la época de Galeno (130-200 d. C.), cuya personalidad intelectual unida a su vasta obra, supondrán un hito en la historia de la medicina antigua. Comenta extensamente la obra de Hipócrates, mostrando su admiración hacia ella, con notable independencia crítica. Se considera a sí mismo el auténtico heredero del médico de Cos, tomando su legado más como un impulso espiritual, como un caudal de inspiración, que como un repertorio definido y detallado de noticias científicas²⁷⁷.

El *Corpus Hippocraticum* va a quedar definitivamente fijado dentro de las corrientes enciclopedistas del siglo X, es decir, en el período bizantino, en Constantinopla, donde la colección cobra su definitivo contenido. La primera edición impresa del *Corpus* completo fue la aldina, en Venecia, de 1526, seguida de otras como la de J. Cornarius, en Basilea, 1538; la de Mercurialis, en Venecia, 1588 y la de A. Foes, en Francfort, 1595. El orden y clasificación de los escritos del *Corpus*, atendiendo al criterio basado en la temática de los tratados, es recogida por Pedro Laín Entralgo: escritos de carácter general,

²⁷⁶ Este va a ser un concepto clave en la consideración de la medicina por parte de los médicos de la Escuela de Cos. Aristóteles participa de esta idea y así lo expone en la *Ética a Eudemo*, 1216 b. y 1219 a.

²⁷⁷ La relación de GALENO con HIPOCRATES está ampliamente estudiada en la obra *Galeno*, de L. GARCIA BALLESTER, Guadarrama, Madrid, 1972.

escritos de contenido anatomofisiológico, escritos dietéticos, escritos de carácter patológico general, escritos sobre contenido terapéutico, escritos quirúrgicos, escritos oftalmológicos, escritos ginecológicos, obstétricos y pediátricos²⁷⁸.

A lo largo de la obra hipocrática encontramos continuas referencias al ejercicio físico-corporal, ya que éste siempre fue considerado entre los griegos como un elemento imprescindible para la conservación de la salud, buena prueba de ello es la aseveración con la que se inicia el tratado *Sobre el médico*: "La prestancia del médico reside en que tenga buen color y sea robusto en su apariencia, de acuerdo con su complexión natural. Pues la mayoría de la gente opina que quienes no tienen su cuerpo en buenas condiciones no se cuidan bien de los ajenos"²⁷⁹; se reafirma este planteamiento asegurando que, además, debe ser "ordenado en su vivir y estar continuamente dispuesto en cuerpo y alma", para poder soportar los continuos y diversos avatares de su profesión²⁸⁰.

Sin embargo, en orden cuantitativo, las referencias al ejercicio físico-corporal se van a concentrar fundamentalmente en tres tratados del *Corpus*: *Sobre la dieta*, *Sobre la medicina antigua* y *Aforismos*, que serán los que analicemos en nuestro trabajo.

El término *diáita* tenía una doble referencia en la medicina helénica: por un lado, el tratamiento de las enfermedades; y por el otro, la conservación de la salud e incluso la mejora de la naturaleza del hombre. Se entendía como "régimen de vida absoluto" y no sólo como simple "régimen alimentario".

²⁷⁸ P. LAIN ENTRALGO, *La medicina hipocrática*, Alianza, Madrid, 1970, pp. 37-42. E. VINTRO, *Hipócrates y la nosología hipocrática*, Alianza, Barcelona, 1973, pp. 36-75.

²⁷⁹ *Tratados Hipocráticos, Sobre el médico*, introducción, traducción y notas por C. García Gual, M. D. Lara Nava, J.A. López Férez y B. Cabellos Alvarez, B.C.G., Madrid, 1983, 1, pp. 175-176.

²⁸⁰ *Ibidem*.

Existía el convencimiento general entre los griegos de que los usos sociales (*nómoi*) podían llegar a modificar la naturaleza (*phýsis*) del hombre - esta es la tesis central del tratado hipocrático *Sobre aires, aguas y lugares*- y la concepción macro-microcósmica de esa *phýsis* .

Dentro del *Corpus Hippocraticum*, el tratado *Peri Diaítes -Sobre la dieta*- que es uno de sus escritos más amplios y variados, está dedicado a la prescripción de un régimen de alimentos y de ejercicios físicos para mantener o recuperar la salud, atendiendo al logro del equilibrio psico-orgánico como condición indispensable para ello. W.D. Smith, considera este tratado hipocrático, compuesto de cuatro libros, como "la culminación del desarrollo de la teoría dietética en el período clásico"²⁸¹ .

Es difícil establecer con precisión la fecha en que se escribió *Sobre la dieta*. W. Jaeger, que aproximaba su texto a los escritos de Diocles, dice que debió de escribirse bien entrado el siglo IV a. C.²⁸². Posterior al 350 a. C. lo cree G.S. Kirk, y R. Joly lo sitúa hacia el 400 a. C., una fecha ya apuntada con anterioridad por C. Fredrich²⁸³ .

Comienza el tratado *Sobre la dieta*, con una exposición general acerca de la naturaleza humana²⁸⁴, fundamentada en la consideración antropológica del ser humano partiendo de un dualismo sustancial: el del fuego y el agua como componentes diferentes, pero complementarios en su funcionamiento²⁸⁵ .

²⁸¹ W.D. SMITH, "The Development of classical Dietetic Theory", *Revue hippocratique*, París, 1980, p. 583.

²⁸² W. JAEGER, *Paideia*, Fondo de Cultura Económica, México, 1962, pp. 783-829.

²⁸³ G.S. KIRK, *Hereclitus The Cosmic Fragments*, Cambridge, Londres, 1954, pp. 27-35. R. JOLY, *Reserches sur le traité pseudo-hippocratique Du régime*, Les Belles Lettres, París, 1967, pp. 35-52. K. FREDRICH, *Hippokratische Untersuchungen*, Berlín, 1899.

²⁸⁴ *Tratados Hipocráticos, Sobre la dieta*, introducción, traducción y notas por C. García Gual, J. M^a Lucas de Dios, B. Cabellos Alvarez, I. Rodríguez Alfageme, B.C.G., Madrid, 1986, I, 1.3-36.

²⁸⁵ La actuación contraria y a la vez complementaria del fuego y del agua como principios cósmicos fundamentales, aunque ambos derivados del aire, aparece en algunos filósofos presocráticos (Anaxágoras, Arquélao, Empédocles, Heráclito), en Aristóteles, *de An.*, 416 a., y en los pitagóricos, precursores en el campo de la dietética.

Ambos al unísono son autosuficientes frente a todos los demás y para sí mismos, pero ninguno de los dos puede imponer su dominio sobre el otro de un modo absoluto.

En *Sobre la dieta* se establece la triple dimensión de la medicina de aquella época, plenamente vigente en nuestros días: ayudar a los enfermos a recuperar la salud, a los sanos a fortalecerla y a los atletas a mejorar su condición. Su correspondencia en términos actuales se establecería con la medicina curativa, la medicina preventiva y la medicina deportiva.

El autor del tratado *Sobre la dieta*, recurre en sus planteamientos a una alimentación natural y a la realización de ejercicios físicos, dosificados y graduados en intensidad y dificultad, como fórmula ideal para prevenir, o en su caso recuperar, la enfermedad, mostrándose contrario a la administración de fármacos a la vez que propone como alternativa el aprovechamiento de los medios que la propia naturaleza nos brinda.

Cuatro son los pilares básicos sobre los que se asienta el cuidado de la salud del ser humano, según el autor del tratado *Sobre la dieta*: en primer lugar, sería imprescindible llegar al reconocimiento y discernimiento de su propia naturaleza, "porque si no se reconoce su composición fundamental, será imposible conocer lo que de ella se deriva, y si no se discierne qué es lo dominante en el cuerpo, será imposible procurarle lo conveniente en cada momento a ese ser humano"²⁸⁶. En segundo término, es necesario conocer la composición de todos los alimentos y bebidas con los que nos mantenemos, "porque es preciso saber qué propiedades tiene cada uno de ellos, tanto si provienen de su misma naturaleza, como si son debidas a la ocasión forzada y a la técnica del hombre, siendo obligado conocer cómo se debe disminuir la influencia de las cosas que son fuertes por su naturaleza y cómo hay que potenciar el vigor de las débiles, por medio de la técnica, cuando quiera que se

²⁸⁶ *Tratados Hipocráticos, Sobre la dieta., op. cit.,* 1, 2, p. 21.

presente el momento oportuno para lo uno y para lo otro"²⁸⁷. A continuación, es imprescindible conocer y discernir la influencia -efectos- que los ejercicios físicos, tanto los naturales como los artificiales (violentos), producen en el cuerpo humano, "porque presentan influencias opuestas a la ingestión de alimentos, pero se complementan con vistas a la salud; pues mientras que los ejercicios físicos producen naturalmente un gasto de lo acumulado -depleción-, los alimentos y las bebidas restauran lo vaciado -repleción-"²⁸⁸. Y por último, sería también fundamental conocer los principios de relación convenientes que se establecen entre las cantidades y calidades del ejercicio físico y de los alimentos, siendo necesario considerar, para ello, la naturaleza de los individuos y las edades de los cuerpos, su grado de actividad diaria y su adecuación a las diferentes estaciones del año, las variaciones de los vientos y la situación de la localidad en que se habita, y la constitución del año"²⁸⁹.

De todo esto se deduce claramente que el eje central sobre el que pivota todo el tratamiento dietético es el logro del equilibrio entre los ejercicios físicos (*pónoi*), las comidas (*síta*) y las bebidas (*potá*). Los libros II y III del tratado están dedicados al estudio del funcionamiento contrapuesto entre las *dynámeis* (cualidad/función) de los alimentos y de los ejercicios físicos. Precisamente, en la destrucción del equilibrio saludable entre unos y otros, se va a encontrar la causa primaria de la enfermedad, suponiendo la base de su recuperación, y convirtiéndose por ello, el apropiado régimen dietético, en la mejor medicina, -entendido en el sentido que le daban los griegos-.

El autor también alude en su tratado a un concepto con plena vigencia actual, fundamento de la llamada medicina preventiva: la observación anterior del individuo en su práctica física habitual, para, a partir de ahí, poder establecer con exactitud su dieta alimenticia y de ejercicios; así lo expone:

²⁸⁷ *Ibidem*.

²⁸⁸ *Ibidem*, p. 22.

²⁸⁹ *Ibidem*, p. 23. La importancia de los factores meteorológicos es algo que el médico hipocrático clásico suele tener muy en cuenta, y que condiciona en la práctica el tipo de ejercicio físico más adecuado y la forma de realización del mismo.

"cuando uno está presente y puede observar a un hombre que en el gimnasio se desviste y realiza sus ejercicios físicos, puede conocerlo de forma que será capaz de mantenerlo sano, privándole de algunas cosas y complementando su dieta con otras. Pero si uno no está allí presente, le resultará imposible prescribir con exactitud alimentos y ejercicios. Por otra parte si, aunque sea en muy pequeñas dosis, los unos resultan inferiores a los otros, forzoso será que con el paso del tiempo el cuerpo se vea vencido por el exceso y caiga enfermo. Así que con esto queda dicho lo que me parece que es posible investigar"²⁹⁰.

Encontramos un análisis pormenorizado de la influencia de los factores ambientales -disposición de los lugares, variación de los vientos y de las estaciones- en la conformación de un régimen de vida sano, cuestión ésta, generalmente aceptada entre los profesionales de la medicina hipocrática²⁹¹. A continuación trata del catálogo de alimentos y bebidas como agentes básicos del proceso dietético, informándonos de la existencia de otros textos semejantes en la literatura especializada de la época y de su pretensión de ser más completo y sistemático que sus predecesores²⁹². Seguidamente expone los efectos de los baños, las uncciones, los vómitos y los sueños -en clara referencia al dormir/descansar, y no al soñar-²⁹³. Para terminar este segundo apartado de *Sobre la dieta*, el autor se refiere a los ejercicios (*pónoi*), que constituyen el otro tema fundamental de la obra²⁹⁴.

²⁹⁰ *Ibidem*, p. 24. Para el autor, el concepto exactitud es algo imposible en el campo de la dietética, donde siempre se hace imprescindible un conocimiento de lo individual. Es por lo que se impone el concepto de *prodiagnosis* o "diagnóstico previo", orientado no a definir la dolencia mediante una atención al curso de la misma, sino a prevenirla y evitarla. Tenemos aquí la definición de tratamiento preventivo, y de ello podemos deducir la gran importancia que el ejercicio físico tiene en su consideración.

²⁹¹ *Ibidem*, II, 37 -38, pp. 53-57

²⁹² *Ibidem*, II, 39-56, pp. 57-73.

²⁹³ *Ibidem*, II, 57-60, pp. 73-75.

²⁹⁴ *Ibidem*, II, 61-66, pp. 75-83.

Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español

En los ejercicios físicos distingue entre naturales -el ejercicio de la vista, del oído, de la voz y del pensamiento-²⁹⁵; y artificiales o "violentos"-que son "construidos" por la imaginación del hombre y obligan a la realización de un esfuerzo intenso²⁹⁶.

El paseo, una de las formas de ejercicio físico más antigua que se conoce, es considerado como un ejercicio natural, aunque tenga algo de intensidad ("violencia"); su efecto es altamente positivo, sobre todo después de las comidas, al levantarse por las mañanas, y como forma de relajación (vuelta a la calma) al finalizar la sesión de preparación física.

Las formas de carrera más aconsejables son "las dobles y de fondo" -es decir, de distancias medias y largas; también conocidas por su efecto orgánico-muscular, como de resistencia-, y menos las "sencillas" - de distancias cortas, muy cortas; a las que denominamos de velocidad o velocidad-resistencia-.

Los ejercicios gimnásticos realizados con una intensidad alta son perjudiciales para los individuos débiles; siendo muy recomendables los movimientos que impliquen flexiones, extensiones y elevaciones de brazos, porque ayudan a mejorar la capacidad cardio-respiratoria. Las distintas formas de lucha y el frotamiento -masaje- desarrollan y mejoran la musculatura.

²⁹⁵ Es importante observar cómo el ejercicio físico -la motricidad de base- influye en el desarrollo de los sentidos -de la capacidad perceptiva, en definitiva-, e incluso en la conformación de la inteligencia del ser humano (Teoría de la estructura de la inteligencia, formulada por Jean Piaget y desarrollada en su obra *La formación del símbolo en el niño*, París, 1945), en cuanto que supone un movimiento del alma -que no es mero espíritu, ni mucho menos, sino que se reseca y humedece como el resto del cuerpo-. En el tratado *Sobre epidemias* VI, 5, podemos leer: "el pensamiento de los humanos es un paseo de su alma". Ya Anaxágoras había considerado que "toda sensación siempre va acompañada de esfuerzo" (fr. A 94 D-K).

²⁹⁶ Se refiere aquí el autor a lo que hoy conocemos como tarea motriz, propuesta por el profesor y dirigida al desarrollo intencional de las cualidades físicas del ser humano tales como la fuerza, la agilidad, el equilibrio, la resistencia, la velocidad, etc... Las aportaciones de estos movimientos son universales ya que están basados en los principios de la fisiología y la cinesiología. El propósito físico de estos ejercicios artificiales es recuperar y sostener las capacidades naturales del hombre, contribuyendo al desarrollo de la belleza, la armonía y la salud corporal.

Los ejercicios gimnásticos en el polvo y los realizados con el cuerpo untado de aceite difieren en que el primer elemento es frío y el segundo es cálido, de manera que la práctica de los primeros se aconseja en verano, mientras que la de los segundos es más apropiada en época de invierno²⁹⁷.

Termina el autor su exposición acerca de los ejercicios físicos, refiriéndose a lo que hoy conocemos como lesiones deportivas más comunes: las torceduras (esguinces) y las tensiones/distensiones músculo-ligamentosas; estableciendo una estrecha relación entre la falta de entrenamiento (práctica habitual de ejercicio) y las posibilidades de lesión²⁹⁸. Resulta muy interesante la explicación que se da a la acumulación y posterior cristalización en el músculo del ácido láctico proveniente de la contracción muscular prolongada en deuda de oxígeno: "Quienes no están entrenados, teniendo la carne húmeda, al esforzarse en los ejercicios, en cuanto el cuerpo se les calienta, sufren un enorme derretimiento de su carne, produciendo un líquido no connatural al cuerpo, sino muy contrario. Pues no se acumula por igual en las partes desprovistas de carne, sino que se concentra en las carnosas (músculos), hasta el punto de provocar dolencia en éstas hasta que se expulsa"²⁹⁹. Para tratar este problema aconseja "disolver lo acumulado mediante baños de vapor y de agua caliente, y con paseos no forzados, de modo que queden limpios y recuperen la disminución de la carne con ayuda de ligeros alimentos y adelgazando"³⁰⁰.

La aplicación que se debe hacer del ejercicio físico, en cuanto a la cantidad y calidad -intensidad- del mismo, y en función del tiempo en

²⁹⁷ Destaca la importancia que los antiguos le daban al aceite u óleo (*élaion*) en la realización de sus prácticas gimnásticas.

²⁹⁸ La noción de "hábito" es la clave en los tratamientos dietéticos en general, y más aún en la práctica de ejercicio físico en particular.

²⁹⁹ *Tratados Hipocráticos, Sobre la dieta*, II, 66, p. 79-83.

³⁰⁰ *Ibidem*.

que se realice, es un tema muy estudiado y valorado entre los médicos hipocráticos. Es por lo que el autor de *Sobre la dieta*, divide el período anual en las cuatro estaciones clásicas -invierno, primavera, verano y otoño-, aconsejando para cada una de ellas el tipo de ejercicio más conveniente.

En invierno se debe dar gran cantidad y variedad a la práctica del ejercicio físico; realizando carreras de fondo con aumento progresivo de la distancia y la intensidad, practicando la lucha libre y los paseos rápidos tras la sesión de ejercicios gimnásticos; los paseos suaves y al sol después de comer y largos paseos matutinos, aumentando la intensidad en progresión y llegando a ritmo de intensidad alta, para terminar sosegadamente -lo que podríamos llamar, utilizando terminología actual, un juego de ritmos y distancias (*fartlek*) paseando-³⁰¹..

El paso a la primavera va a exigir una modificación en los hábitos dietéticos, variándolos con comidas y ejercicios más suaves y ligeros. La práctica de ejercicio físico ha de reducirse en cantidad, pero manteniendo la variedad y disminuyendo la intensidad. En cuanto a los paseos, se deben reducir los de después de las comidas y mantener los matutinos³⁰².

La llegada del verano obliga a una nueva adaptación del régimen de vida a sus características climáticas propias. En cuanto a los ejercicios físicos es aconsejable reducir la intensidad al mínimo; se deben de suprimir las carreras de fondo, y los paseos a la sombra se convertirán en la principal actividad física, alternándose con la lucha libre a cubierto. El paseo matinal se debe mantener, eso sí, protegiéndose de los fríos matutinos y del sol³⁰³.

³⁰¹ *Ibidem*, III, 68, p. 86.

³⁰² *Ibidem*, III, 68, p. 87..

³⁰³ *Ibidem*, III, 68, p. 89.

El otoño es considerado como un período de transición hacia el invierno, que va a permitir una acomodación gradual del ser humano a la estación más dura del año. El ejercicio físico debe ir aumentando en cantidad y en intensidad, volviéndose de nuevo a la práctica de la carrera de distancias medias, a las sesiones específicas de preparación física y a la lucha. Se mantiene el paseo matutino y se deben de recuperar el de después de la comida y el de vuelta a la calma al finalizar la sesión de trabajo físico³⁰⁴.

Finaliza el Libro III con una exposición de quince casos distintos, provenientes todos ellos de un supuesto desequilibrio entre alimentos y ejercicios, que exigen la aplicación de un tratamiento adecuado según un diagnóstico previo -prodiagnosis-. En los nueve primeros ese principio de desequilibrio proviene de los alimentos³⁰⁵, y en los seis restantes es causa de los ejercicios físicos³⁰⁶. Las nociones de "repleción" (*plesmoné*) y de "depleción" ó "vaciamiento" (*kénosis*), son principios causales y efecto en la concepción del desequilibrio³⁰⁷.

En el tratado *Sobre la medicina antigua (Peri archaíes ietrikés)*, dedicado a exponer los principios programáticos de la ciencia médica -su concepto, sus medios y fines, sus logros y límites-, y a defenderla frente a sus detractores, que llegan incluso a negar su existencia³⁰⁸; también se recogen diversas alusiones al ejercicio físico como parte integrante del régimen de vida

³⁰⁴ *Ibidem*, III, 68, p. 90. A propósito del planteamiento que el autor nos presenta respecto a la dieta más apropiada en cada estación del año, hay que hacer notar la dificultad que entraña el seguimiento de estas normas para aquellas personas que desarrollan su trabajo en horarios fijos o en labores duras. Es un régimen dietético acomodado para aquellos que disponen de más tiempo libre y de recursos.

³⁰⁵ *Ibidem*, III, 70-78, pp. 91-99.

³⁰⁶ *Ibidem*, III, 79-84, pp. 99-105.

³⁰⁷ Estos quince casos aparecen ampliamente tratados y sistematizados en R. JOLY, *Recherches sur le traité pseudo-hippocratique Du régime*, Revue d'Etudes Greque, Paris, 1961, pp. 138-167.

³⁰⁸ Platón., *La República.*, 376 e.

del ser humano, y encaminado al logro de su salud y bienestar corporal o *euxía*³⁰⁹.

Aunque algunos estudiosos de la historia médica -H. Wanner y sus seguidores- lo consideran como una obra típica de la escuela Cnidia, viendo en él la huella de la corriente pitagórica que representa Alcmeón de Crotona³¹⁰; la mayoría de investigadores -encabezados por E. Littré- lo sitúan entre los escritos típicos de la Escuela de Cos, admitiendo que si no es obra de Hipócrates, sí que está próxima a sus enseñanzas o a su influjo³¹¹. La fecha de su composición se sitúa entre los años 440-400 a. C., y su contenido mantiene una conexión directa con la obra *Sobre la dieta*, anteriormente estudiada.

El conjunto de este tratado es una clara contestación a los postulados defendidos por los pensadores jonios, cuyo representante más significativo, Empédocles -a quien se menciona explícitamente en la obra-, elabora la doctrina de los elementos (el aire, la tierra, el fuego y el agua), para intentar explicar la naturaleza (*phýsis*), encontrando su principio o *arché*; y de cuya asociación o disociación va a depender la aparición o desaparición de todos los seres del cosmos.

Posteriormente va a ser Alcmeón de Crotona, un siglo antes que Hipócrates, el que prescinda de la doctrina jónica de la *arché* y la sustituya por la de los principios activos o cualidades -*dynámeis*-, que se presentan como los estímulos capaces de producir en el organismo humano una determinada reacción fisiológica. Estas *dynámeis* eran: "lo frío", "lo caliente", "lo seco" y "lo húmedo". Siguiendo esta misma línea, serán a continuación los médicos de la escuela itálica quienes atribuyan a las *dynámeis* una relación de pertenencia con los primitivos elementos jonios: lo seco a la

³⁰⁹ En la sociedad helénica, la medicina aparece considerada como una *techne*, pero las nuevas corrientes filosóficas, sobre todo la sofística, cuestionan su método científico y, con ello, su misma naturaleza como "arte" socialmente reconocido.

³¹⁰ H. WANNER, *Studien zu "perì archaíes ietrikês"*, Zurich, 1939, p 97.

³¹¹ E. LITTRÉ, *Oeuvres complètes d'Hippocrate*, Paris, 1839-1861, I, p. 291.

tierra, lo húmedo al agua, lo frío al aire, y lo caliente al fuego. Las *dynámeis* son la forma específica del universo, y como tal se manifiestan en el organismo humano e influyen en él.

Asumir esta teoría, significaba para la medicina aceptar que el hombre, como parte integrante de esa naturaleza universal, estaba compuesto también por esos cuatro elementos y en consecuencia, los diversos estados del ser humano y de su salud dependerían del equilibrio (*isonomía*) de los mismos, suponiendo su desequilibrio (*monarchía*) el origen de los desórdenes y de la enfermedad. Los médicos de la Escuela de Cos asumirán la doctrina del desequilibrio como causa de la enfermedad, pero rechazarán la reducción de su principio a unos pocos elementos, cuya realidad es muy difícil de verificar. Al mismo tiempo, propondrán la sustitución de la teoría de los elementos por la de los humores³¹². Así pues, y partiendo de la inviabilidad de la doctrina de los opuestos para explicar el origen de la enfermedad, el calor y el frío pasarán a ser principios secundarios, mientras que lo ácido, lo salado, lo dulce y otros humores, no definidos en número, serán contemplados por los médicos hipocráticos como principios básicos, de cuya mezcla y combinación equilibrada dependerá el mantenimiento de la salud³¹³.

Para el autor de esta obra, la medicina surgió de la necesidad que tuvo el hombre de evitar los males que padecía en su organismo; encontrándose el origen de los mismos en los problemas de adaptación a las difíciles condiciones del medio ambiente en el que vivían. El logro de este principio de adaptación al medio, surgirá de un lento proceso en el que jugarán un papel transcendental dos factores: la alimentación y el fortalecimiento físico³¹⁴.

³¹² *Tratados Hipocráticos, Sobre la medicina antigua*, introducción, traducción y notas por C. García Gual, M.D. Lara Nava, J.A. López Férez, B. Cabellos Alvarez, B.C.G., Madrid, 1986, 14, pp. 151-152.

³¹³ *Ibidem*, 14, p. 153. Esta es la expresión de la doctrina fisiológica, expuesta en este tratado como causa de la enfermedad. El número de humores es indefinido; estribando la salud en su mezcla (*krésis*); mientras que la enfermedad es la causa de la disgregación de alguno de ellos (*apokrisis*).

³¹⁴ *Ibidem*, 3, pp. 139-142.

El hombre se dio cuenta de que determinados alimentos, que también comían otras especies animales, no eran aptos para su naturaleza humana; aprendiendo de esta manera a cocinar los alimentos para hacerlos más soportables a su organismo y evitar los males que le causaban en su estado natural. Pero de manera simultánea comprueba cómo los mismos alimentos no sientan bien a todos los hombres por igual, sino que la constitución de cada ser humano, y el nivel de su estado de salud, exigían un tratamiento especial en cada caso; y así es como aprenden a diferenciar entre dieta de los hombres sanos y dieta de los enfermos³¹⁵.

Por otra parte, las rigurosas condiciones establecidas por el medio ambiente físico en el que vivían, planteaban la necesidad de lograr una perfecta adaptación al mismo, dominándolo, manipulando con destreza y habilidad los utensilios, defendiéndose de otros animales, procurándose el alimento por medio de la caza, la pesca, el cultivo de la tierra, etc...; para lo que se haría imprescindible llegar a un alto desarrollo de sus facultades físicas, mediante su constante ejercitación, lo que les facilitaría, además, una plena disponibilidad corporal³¹⁶.

Esta exigencia obliga al hombre a establecer una estrecha relación entre ambos elementos: alimentación y ejercicio físico, descubriendo que el logro de un equilibrio entre ambos será el pivote básico alrededor del cual ha de girar su salud. Así es como el ser humano, operando sobre la naturaleza, llega a convertir los productos salvajes en alimentos y los alimentos en remedios; a la vez, se da cuenta que, investigando sobre la acción -el movimiento-, mejora su adaptación al medio y logra un equilibrio orgánico-funcional estable.

³¹⁵ *Ibidem*, 3, pp. 139-140. Una nota destacada es la íntima relación que el autor establece entre el descubrimiento de la dietética y el nacimiento de la medicina. La *dynamis* es el concepto vital, aunque no único, sobre el que se asienta la comprensión de la naturaleza y supondrá el fundamento de la enfermedad y de la salud.

³¹⁶ *Ibidem*, 3, p. 141. El concepto *dynamis* se puede traducir, aplicado al ejercicio físico, como "principio activo", caracterizado por una actividad que provoca en el organismo efectos específicos observables de mejora de la eficiencia motora del individuo.

El descubrimiento de esa estrecha relación que se establece entre la alimentación y el ejercicio físico surge como consecuencia de una minuciosa observación y del conocimiento técnico, siendo precisamente en el campo de lo que hoy conocemos como entrenamiento deportivo, donde se van a producir los principales avances dietéticos, expresados así por el autor del tratado: "... Incluso hoy en día los que se ocupan de los gimnasios y de los ejercicios físicos siguen continuamente investigando, con ese mismo método, qué alimentos y bebidas puede el hombre asimilar mejor y cuáles pueden hacerle más fuerte"³¹⁷; probablemente el autor se estuviese refiriendo en esta cita al famoso y reconocido paidotribo Heródico de Selimbria.

La obra titulada *Aforismos* es considerada por los historiadores de la medicina como la más célebre y difundida del *Corpus Hippocraticum*, algo así como el "Catecismo de los médicos", que sirvió como libro de texto en muchas Facultades de Medicina hasta el siglo pasado, y de vademécum de los profesionales de la medicina. En ellos se recogen las grandes observaciones clínicas que a lo largo de siglos habían realizado los médicos de la Escuela de Cos. Se trata de reglas muy sencillas, de observaciones muy atinadas que resumen lo que aquellos profesionales de la medicina, tan cuidadosos con la realidad, habían visto en sus trabajos diarios³¹⁸.

En el siglo XVI español aparecen abundantes comentarios y notas a los *Aforismos*, por lo general escritos en lengua latina, y destacando los de Fray Bernardino de Laredo, recogidos en su obra *Metaphora medicinae*, Sevilla, 1522; y, sobre todo, ocupa un lugar privilegiado los comentarios titulados *Aphorismos Hippocratis* (1561), del que fuera Catedrático de Prima de la Facultad de Medicina de Alcalá de Henares,

³¹⁷ *Ibidem*, 4, p. 143.

³¹⁸ Efectivamente, fáciles de recordar y memorizar, escritos en una forma literaria que gozó de gran aceptación, no sólo en la época helenística y romana, sino también a lo largo de la Edad Media y con mayor intensidad, si cabe, en el Renacimiento.

Francisco Valles, merecedor del calificativo de "Hipócrates complutense", y médico de Felipe II³¹⁹.

La mayoría de expertos se inclina hacia la corriente que sitúa la fecha de elaboración de los *Aforismos* entre finales del siglo V y la primera mitad del siglo IV a. C.; así lo refleja Laín Entralgo al situarlos en lo que él denomina como etapa fundacional del *Corpus*³²⁰.

En cuanto a la discusión tradicional surgida acerca de qué obras del *Corpus* son atribuibles a Hipócrates y cuáles son espúreas; durante el siglo XIX, momento histórico álgido de los estudios hipocráticos, E. Littré coloca los *Aforismos* entre las obras de primera clase, es decir, las escritas por el mismo Hipócrates³²¹.

La estructura del contenido de la obra aparece dividida en siete secciones, y una octava que se conoce como *Pseudo-Aforismos*, porque los expertos dudan de su autenticidad hipocrática y creen que son un añadido posterior.

La consideración del ejercicio físico en los *Aforismos* mantiene una línea de contacto con la salud del ser humano y el logro de una disponibilidad corporal adecuada, cuestiones ya reseñadas en los tratados anteriormente estudiados.

En la sección primera, la más organizada de todas, se recogen veinticinco *Aforismos* dedicados a las evacuaciones y a la alimentación de los enfermos. En el *Aforismo* tercero existe una alusión directa a la actividad física, refiriéndose al extremo de buena forma física de los atletas, ya que llegado al umbral óptimo no se puede ir más allá en la mejora; y si en este estado se continúa entrenando se desembocará en el sobre-entrenamiento y

³¹⁹ Sobre este tema, cfr. J.M. LOPEZ PIÑERO y F. CALERO, *Las controversias* (1556), de F. Valles y la *Medicina Renacentista*, C.S.I.C., Madrid, 1988.

³²⁰ P. LAIN ENTRALGO, *La medicina hipocrática*, Madrid, 1970, pp. 392-402.

³²¹ E. LITTRÉ, *Oeuvres complètes d'Hippocrate*, Paris, 1839, I, pp. 292-293, 434-435 y 555.

en niveles peligrosos de fatiga orgánica, muscular e inclusive psíquica; de ahí que llegado a ese punto, se haga necesario iniciar la recuperación³²². En los *Aforismos* trece, catorce y quince, se alude a la variedad proporcional en cantidad y calidad del ejercicio físico y de la dieta, en función de la edad de los individuos, de las características de su propia naturaleza y de la época o estación del año en la que nos encontremos.

La sección segunda consta de cincuenta y cuatro *Aforismos*, algunos de los cuales se refieren al ejercicio físico. El *Aforismo* diecisiete sostiene que cuando la alimentación es superior a la que se corresponde con la constitución física (*phýsis*) del individuo, y a su nivel de actividad física, se produce un desequilibrio, origen primario de la enfermedad -esta es una regla de oro para la salud y el rendimiento deportivo-. Los *Aforismos* siete y ocho establecen una serie de observaciones sobre la estrecha relación existente entre dieta y estado físico. En el *Aforismo* cuarenta y ocho hay una recomendación directa a que en la realización de cualquier movimiento -ejercicio físico-, el dolor es el síntoma más claro que nos aconseja abandonarlo. En el *Aforismo* siguiente, el cuarenta y nueve, aparece una alusión indirecta a los efectos del entrenamiento físico, en cuanto al principio de continuidad en el esfuerzo, de manera que la mejora de la capacidad física se fundamenta en la práctica sistemática del mismo.

En la sección tercera se recogen treinta y un *Aforismos* cuyo contenido se relaciona con la influencia que las estaciones y las edades de la vida ejercen en la conservación de la salud y su contrario, la enfermedad. En el primer *Aforismo* el autor da por sentado el hecho de que los cambios de estación producen enfermedades. En el *Aforismo* noveno es establece el otoño como la estación donde se producen las enfermedades más graves y la

³²² Este Aforismo mereció la atención de Galeno. Los médicos hipocráticos, como ya hemos visto, se apoyan a menudo en las observaciones realizadas por los profesores de educación física, sobre todo en el campo de la dieta, puesto que los atletas estaban sometidos a rigurosas dietas y normas estrictas en su régimen de vida.

primavera, por contra, como la más sana. El *Aforismo* diecisiete alude a la necesidad de variar la dieta y el ejercicio en función del efecto que la climatología propia de cada estación produce en el cuerpo humano³²³.

La cuarta sección está constituida por ochenta y tres *Aforismos*, que se pueden agrupar en cinco grupos temáticos diferenciados. En el *Aforismo* trece se recoge la importancia que tiene la relajación corporal a la hora de administrar el eléboro como forma de purga de ciertas enfermedades³²⁴. El *Aforismo* catorce establece la necesidad, una vez administrado el eléboro, de realizar ejercicio físico para remover el cuerpo, utilizando, el autor, el ejemplo simulado de la navegación para demostrar que el movimiento agita el cuerpo.

En las restantes secciones de *Aforismos* -quinta, sexta, séptima y octava, ésta para algunos autores no considerada como parte de la obra original, y conocida como *Aforismos falsos*-, compuestas de setenta y dos, sesenta, ochenta y siete y once *Aforismos*, respectivamente; no existe ninguna referencia, ni directa ni indirectamente, al ejercicio físico-corporal.

³²³ En el tratado *Sobre los aires, aguas y lugares*, se recogen toda una serie de principios relacionados con el carácter propio de las gentes que habitan ciertos lugares, de forma que en ciudades expuestas a los vientos calientes del sur, se dan las personas flemáticas; los biliosos, en cambio, aparecen en las ciudades dominadas por los vientos fríos del Norte, siendo la situación más sana la que se produce en las ciudades situadas al Este, puesto que aparece aquí, un equilibrio entre el calor y el frío. Cfr. TRATADOS HIPOCRATICOS, *Sobre los aires, aguas y lugares*, introducción, traducción y notas por J.A. López Férez y E. García Novo, B.C.G., Madrid, 1986, 4, pp. 44-46. El pensamiento hipocrático considera la influencia notoria y causal del clima y el territorio circundante sobre la población, de manera que ello permite el estudio de las diferencias corporales y anímicas de los habitantes, según las características de los países en donde habitan (Platón, *Leyes*, 747 d; Aristóteles, *Política*, 1327 b.); Laín Entralgo afirma a este respecto que "el pensamiento meteorológico, estudiado como papel trascendente que desempeña el cosmos en la configuración de las enfermedades humanas es uno de los rasgos comunes de toda la medicina hipocrática" (*op. cit.*, p. 243.). En la actualidad la Geobiología es la ciencia que estudia la influencia de la climatología sobre la salud humana. Según las últimas investigaciones los problemas de salud se producirían a raíz del desequilibrio iónico, con predominio de las cargas negativas, en el aire que respiramos.

³²⁴ Es un purgante violento y tóxico del corazón, que inspirado en forma de polvo produce el estornudo y el vómito instantáneo. Se extrae de la planta que lleva su mismo nombre: *Eleborus* y dependiendo de su color puede ser *viridis*, *nigel*, *fetidus* y *album* (*Veratrum album*, o *vedegambre*). También se la conocía como "hierba de ballesteros" por ser utilizada por estos para envenenar sus flechas.

La gran obra hipocrática que hemos estudiado va a tener su reflejo final en Galeno (131-200 d. C.). La brillantez y originalidad de su obra en todos los ámbitos del saber médico -la anatomía, la fisiología, la semiología, la patología, la terapéutica y la higiene-, le van a permitir valorar críticamente toda la medicina griega, desde los presocráticos hasta los eclécticos -último movimiento representativo de la medicina helenístico/romana-, pasando por Hipócrates, al que Galeno veneraba ³²⁵; la corriente filosófico-médica que representan Platón, Aristóteles y los estoicos, y el movimiento de los alejandrinos y empíricos -algunos tan destacados como Herófilo, Erasítrato, Ptolomeo, Heráclides de Tarento, etc...-.

Claudio Galeno nació en Pérgamo, ciudad situada en el extremo occidental de Asia Menor, hacia el año 131 de nuestra era. Hijo de un famoso arquitecto y terrateniente llamado Nikon, siempre fue cuidado con amor y dedicación por su padre, que se preocupó de los más mínimos detalles de su educación y de su salud, de la que anduvo muy falto Galeno durante su infancia; precisamente a su padre dedicará Galeno las palabras más respetuosas y cariñosas de su obra. En su ciudad natal vivió su infancia y realizó sus primeros estudios, frecuentando las distintas escuelas filosóficas de la época -la estoica, la platónica, la peripatética y la epicúrea-, lo que, sin duda, le va a facilitar un alto grado de racionalidad e independencia, ayudándole a superar las *diaphorai* de las distintas escuelas. Posteriormente completaría su formación en Esmirna y Alejandría. Llevado por sus profundas convicciones acerca de la dignidad humana, desempeñó una ingente labor en la asistencia médica a los esclavos y como médico de gladiadores en el gimnasio pergameno. En el año 163 se traslada a Roma, donde enseguida triunfará en el ámbito profesional y científico, llegando a ser médico personal de notables aristócratas y emperadores -Marco Aurelio, Cómodo, Septimio

³²⁵ En todos los comentarios a Hipócrates afirma O. Temkin: "Galeno aspira a probar que Hipócrates fue a la medicina lo que Platón a la filosofía y que él, Galeno, es el auténtico intérprete y discípulo de Hipócrates". "Byzantine Medicine: Tradition and Empiricism", *Dumbarton Oaks Papers*, Londres, 1942, 16, p. 98.

Severo, etc...-; impartió también lecciones de medicina, rodeándose de una pléyade de alumnos y profesionales del *ars médica*, como a él le gustaba llamarle.

En el conocimiento científico del hombre, la contribución de Galeno va a ser definitiva para la edificación de las cuatro disciplinas básicas que sustentan el estudio de la *phýsis* humana: *la eidología* (anatomía descriptiva), *la estequiología* (doctrina de la composición elemental de los cuerpos naturales, en este caso, el cuerpo humano), *la genética* (la embriología y la antropogenia), y *la dinámica* (en la que se recogían la fisiología, la psicología y la sociología). Sin embargo, es necesario precisar que esta división metodológica de la *physiología* del hombre, no debe hacernos olvidar el carácter radicalmente unitario de la *phýsis* humana, que se manifiesta de esas cuatro formas distintas; y así lo entendían los griegos, para los que la forma anatómica, la función biológica, la manifestación del carácter, la capacidad reproductora, la integración en el grupo, etc..., no eran sino momentos esencialmente interconexos de la adecuada realización visible de la *phýsis* humana y, por medio de ella, de la *phýsis* universal.

Para la educación física, la sistematización anatomo-fisiológica del cuerpo humano que realizó Galeno va a ser clave, por cuanto su descripción del cuerpo del animal humano la realiza en la plenitud de su específico movimiento vital, algo que hoy conocemos como cinesiología y cuyo estudio es muy importante en el currículum del profesional de la motricidad. Pero lo más destacado, sin duda, es la conexión que se establece entre la consideración teleológica del cuerpo humano que expresa Galeno -la naturaleza hace siempre lo más adecuado; el cuerpo humano realiza y expresa somáticamente una peculiar naturaleza específica, la del hombre; y como por naturaleza el hombre es, según la enseñanza aristotélica, un "animal dotado de habla y razón" (lógos), debemos considerar en primer término la razón o lógos, pasando a continuación a describir las formaciones y partes que en el cuerpo hacen posible el cumplimiento de esa esencial y primaria finalidad física-, y las teorías que actualmente se formulan en el campo de la motricidad humana - la

psicomotricidad, la educación por el movimiento, la pedagogía de las conductas motrices-, que coinciden en destacar la influencia del movimiento en la conformación y desarrollo de ese *lógos* humano, por ser actividad casi exclusiva y vital en las primeras edades del ser humano.

No menos importante es para la actividad física el canon de la estequiología legado por Galeno. Su sistematización recoge los siguientes pasos en la composición elemental del cuerpo humano:

a) Los elementos de Empédocles -el agua, el aire, la tierra y el fuego, como primeros elementos del cosmos-, cada uno de ellos con el par de cualidades o *dynámeis* elementales a él correspondientes -fría y húmeda, el agua; caliente y húmedo, el aire; fría y seca, la tierra; caliente y seco, el fuego-.

b) Los cuatro humores de *Sobre la naturaleza del hombre* de Pólibo o elementos secundarios, formados por la mezcla desigual de los elementos empedocleicos y dotados de las cualidades que en cada uno de ellos impriman los elementos primarios dominantes -la sangre, la flema o pituita, la bilis amarilla y la bilis negra o melancolía (*atra bilis*); entendido cada uno de ellos como soporte y agente de un par de cualidades o *dynámeis* elementales: lo frío y lo húmedo (*pituita*), lo caliente y lo húmedo (*sangre*), lo caliente y lo seco (*bilis amarilla*), lo frío y lo seco (*bilis negra*).

c) Los pneumata o "espíritus" en que ordena el legado del neumatismo: los espíritus natural o vegetativo, vital y psíquico.

d) Las partes similares, concebidas como mezclas típicamente diversificadas de los humores: carne, grasa, piel, hueso, tendón, etc... En ellas termina la estequiología y comienza la organología. Sobre la base estequiológica se asienta la construcción galénica de la tipología biológica o biotipología; esto es, la división de los individuos en sanguíneos, flemáticos, coléricos y melancólicos o atrabiliarios. Esta clasificación resulta fundamental para poder adecuar la práctica física a las características caracteriológicas de cada uno de ellos.

En cuanto al estudio de la antropogénia, Galeno se plantea las dos cuestiones clave que hoy referimos como *filogenia* (origen de la forma específica de un ser viviente), y *ontogenia* (origen de su forma individual) Así, él entiende, siguiendo la doctrina aristotélica, que la forma del nuevo ser engendrado -lo caliente, lo activo- proviene de la semilla masculina; mientras que la materia del embrión -lo frío, lo pasivo-, es puesto por la semilla femenina. En la génesis del nuevo ser, Galeno atribuyó prioridad cronológica a las partes vegetativas y pensó que el hígado es el *primun vivens* del embrión, y la aurícula derecha el *ultimum moriens*.

De gran importancia resultará, para la actividad físico-corporal, aunque sencilla en sus planteamientos, la consideración galénica de lo que hoy entendemos como la sustanciación del movimiento, de la motricidad, es decir, el *acto motor*, y la secuencia psico-físico-orgánica que lo desencadena. Cuatro serán los conceptos fundamentales de la fisiología general del movimiento galénica: *el alma (psyché)*, *la potencia o facultad (dynamis)*, *el espíritu (pneuma)*, y *el calor implantado o innato (émphyton thermón)*. El alma para Galeno, siguiendo a Platón, se compondría de tres partes: concupiscible, irascible y racional, localizadas respectivamente en el hígado, el corazón y el cerebro. La dynamis es entendida por Galeno como la fuerza, la potencia, que permite al ser humano hacer algo; existirían en el hombre cuatro *dynaméis* principales: *la natural*, vegetativa o *physiké*; *la vital* o *zotiké*; *la animal*, psíquica o *psychiké*; y, sobre ellas, una cuarta, *la intelectual y hegemónica*. Además existirían varias secundarias como la "atractiva", la "retentiva", la "conversiva" y la "excretiva", encargada de presidir la función de los distintos órganos. Los espíritus (pneúmata) son sustancias materiales altamente sutiles, por medio de las cuales las potencias de las partes orgánicas pasan a ser la acción y el acto de ellas; serían los agentes del movimiento vital, existiendo tres órdenes de espíritus: el físico o natural, el vital y el psíquico. La vieja doctrina del "calor innato" ocupa un lugar importante como agente del movimiento³²⁶.

³²⁶ El movimiento (*kinesis*) es uno de los principales conceptos fisiológicos empleados por los autores del *Corpus Hippocraticum* y por el mismo Galeno. Se aplica tanto a los movimientos del cuerpo, considerado a la manera de un conjunto, como a las distintas partes de aquél: miembros, corazón, aparato digestivo, etc...

Además, la transformación del alimento, su absorción orgánica y el transporte de los nutrientes derivados del mismo, vía sanguínea, completarían el proceso fisiológico especial que Galeno explica a partir de las tres digestiones o "cocciones" que, según él, acontecen en el organismo humano³²⁷.

Así procede la *phýsis* humana, y en esto consiste, para Galeno, la actividad vital del hombre, ya que para él todo movimiento vital es, por esencia, activo. El movimiento propio de cada órgano (su kinesis), que puede ser cuantitativo y cualitativo, local y sustancial (generación y corrupción), es el efecto de una causa (aitía), en la que se articulan, siguiendo a Aristóteles, cuatro momentos: *el eficiente* (espíritus, pneuma), *el material* (la parte que se mueve, con las *dynámeis* o "potencias" que le son propias), *el formal* (la acción -movimiento- propiamente dicha de la parte, su *enérgeia*) y *el final* (*télos*), y la utilidad vital -*khereía*- de tal acción. Todo este proceso, técnicamente mucho más elaborado, sería el fundamento del *acto motor* (acción motriz), desde la recepción del estímulo, hasta la ejecución motriz propiamente dicha, pasando por una fase intermedia de elaboración y selección de la respuesta.

En sus *Comentarios a los Aforismos* de Hipócrates, nos encontramos con algunas referencias de Galeno al ejercicio físico. La primera es una interesante puntualización que realiza con respecto a la cualidad motriz de base o psicomotriz que hoy conocemos como *lateralidad*³²⁸, en comentario al

³²⁷ La secuencia de esas tres digestiones, sería, según Galeno: 1) Conversión del alimento ingerido en quilo dentro del tubo digestivo; la potencia excretiva sería la encargada de seleccionar lo digerible y eliminar como heces fecales lo no digerible; 2) El quilo es transportado por la vena porta al hígado y aquí se transforma en sangre venosa, ésta seguirá por las venas a la aurícula derecha y de aquí al ventrículo derecho; para seguir por la arteria pulmonar hacia el pulmón para nutrirle, y al ventrículo izquierdo, donde se convertirá en sangre arterial gracias al aire exterior; 3) La nutrición de las partes periféricas constituye la "tercera digestión".

³²⁸ La lateralidad es una cualidad psicomotriz que facilita al individuo la utilización predominante de uno de los dos hemisferios segmentarios del cuerpo humano -derecho o izquierdo-. Su afirmación en uno de los dos lados juega un papel trascendental en el aprendizaje de habilidades escolares básicas, como la lectura y la escritura. Ha podido comprobarse que, en principio, la preferencia lateral del niño se afirma hacia los cuatro años y es a esa edad cuando algunos niños denotan un marcado predominio de uno de los dos lados, derecho o izquierdo. El profesor debe esforzarse en la

Aforismo VII, 43: "Una mujer no llega a ser ambidiestra"; Galeno habla de que "con mucha frecuencia se han visto hombres diestros de ambas manos, pero, hasta ahora, ninguna mujer, siendo causa de ello la debilidad de su naturaleza; pues, si algunos hombres son ambidextros por el vigor de sus nervios y músculos, hay que conformarse con que una mujer use medianamente la mano derecha. Afirma él (S.C. Hipócrates) que las Amazonas se cortan el pecho derecho para que, llegando más alimento a la mano derecha, surja en ésta vigor, pues es débil por naturaleza"³²⁹.

En el *Comentario* galénico al *Aforismo* I, 14, relativo a la dieta de los niños, se especifica que "en los seres que están creciendo hay, sobre todo, sustancia húmeda y caliente, lo que produce en ellos un flujo grandísimo, por lo que precisan mucho alimento y gran cantidad de movimiento para eliminar la energía acumulada"³³⁰. El mismo planteamiento lo hace extensivo, Galeno, a los atletas, en su comentario al *Aforismo* I, 15 "porque en los gimnasios acrecientan su calor natural y, por tanto, necesitan consumir más alimentos"³³¹. Más adelante, el Pergameno, nos va a ofrecer una interesantísima información acerca de la alimentación más adecuada para los atletas, en *Comentario al Aforismo* I, 3³³². Y quizá, lo que es más importante y supone hoy día un principio fundamental en la aplicación de cualquier sistema de entrenamiento - *Comentario al Aforismo* IV, 13-: la importancia de los parámetros "tiempo de acción" / "tiempo de recuperación" y el efecto que cada uno de ellos produce a nivel orgánico; estas son sus consideraciones al respecto: "si los ejercicios gimnásticos son causa de sequedad, motivada por el trabajo muscular; la quietud (recuperación), el descanso, cuida de la humedad corporal"³³³.

escuela por descubrir la preferencia lateral del niño e intentar en todo momento su reforzamiento. Esto tiene transferencia también a otras actividades de tipo utilitario en la vida del individuo.

³²⁹ C. GALENO, *Comentarii in Hippocratis Aforismi*, Wiesbaden, 1956, XVII, pp. 147-149, de la edición de C.G. Kühn.

³³⁰ *Ibidem*, XVII, p. 412.

³³¹ *Ibidem*, XVII, p. 417.

³³² *Ibidem*, XVII, pp. 361-367.

³³³ *Ibidem*, XVII, p. 673.

En la medicina griega, la dieta es considerada como el factor fundamental para el tratamiento y prevención de las enfermedades. Este planteamiento se va a extender también a la vida romana, convirtiéndose la dietética en un elemento determinante al servicio del hombre preocupado por su salud; Galeno aludirá a "lo divino, como el mejor estado físico de salud" y recogerá los distintos grados que se pueden dar en la búsqueda de ese ideal: "la mejor vida es la del hombre completamente independiente y en posesión de un cuerpo perfecto; a continuación se situaría aquél que no poseyendo un cuerpo totalmente sano, es sin embargo libre; en tercer lugar está el hombre que tiene un cuerpo sano pero lleva a cabo cualquier tipo de actividad, necesaria o para adquirir dinero o para satisfacer sus pasiones o su ambición; en último lugar se situaría el que, además de tener un cuerpo enfermo, es esclavo"³³⁴. La concepción galénica de la *diaita* coincide con la de la época clásica, en expresión de Pedro Laín Entralgo "la palabra *diaita* para un griego significaba bastante más que para nosotros el término *dieta*. La *diaita* era el régimen de vida, el modo como el hombre, mediante su actividad -trabajo, alimentación, ejercicio físico, relaciones sociales, etc...-, se halla en relación viviente y constante con el mundo entorno. De ahí que la primera medida terapéutica del asclepiada fuera el establecimiento de un régimen de vida adecuado a la anomalía que el enfermo se veía obligado a soportar, y favorecedor del esfuerzo curativo de su naturaleza. Esta es la intención básica de las indicaciones dietéticas. El tratamiento farmacológico y el quirúrgico no hacen más que reforzar y favorecer, en la medida de lo posible, la fundamental acción sanadora de la *diaita*"³³⁵.

El fundamento de la dietética para Galeno reside en el uso adecuado de las "cosas no naturales", que el galenismo posterior agrupará en seis géneros, las famosas *sex res non naturales* ³³⁶: *aër, cibus et potus, motus et quies*,

³³⁴ C. GALENO, *De sanitate tuenda*, I, 1, p. 16, edición de C.G. Kühn.

³³⁵ P. LAIN ENTRALGO, *La relación médico-enfermo*, Alianza, Madrid, 1964, p. 79.

³³⁶ C. GALENO, *De usu pulsum*, IX, 3, p. 105, de la edición de C.G. Kühn.

somnus et vigilia, excreta et secreta, effectus animi; o lo que es lo mismo, aire y ambiente, comida y bebida, trabajo y descanso, sueño y vigilia, excreciones y secreciones, y los movimientos del ánimo³³⁷. La combinación de estas *sex res non naturales* está dominada por el concepto aristotélico del *mesotés* (justo medio). Galeno incorporó plenamente este concepto a su dietética, y lo utilizará como una experiencia vital básica, refiriéndonos que "de niño, más tarde en la pubertad, e incluso en la adolescencia, me vi dominado por no pocas y graves enfermedades. Pero después de los veintiocho años, cuando aprendí el arte de proteger la salud (*hygieiné techné*), obedeciendo sus preceptos, no tuve enfermedad alguna, a no ser alguna fiebre ocasional tras un esfuerzo grande en el trabajo"³³⁸.

Apoyándose en las doctrinas dietéticas, Galeno dirigirá -como los médicos de su tiempo- la vida de los individuos, regulando hasta los más mínimos detalles. Estudió y determinó los efectos de cada tipo de alimento, la estación del año, los días y las horas más apropiadas para su ingestión. Apoyado en la experiencia y en el raciocinio, estableció toda una doctrina sobre la nutrición y el ejercicio físico, auténticos pilares de la regulación dietética. Un ejemplo de ello es el tratamiento que el médico Pergameno prescribe para el hijo de Ceciliano, que padecía además epilepsia -cuyo tratamiento de fondo es dietético, y el régimen de vida ha de ser minucioso y cuidado-: "Al levantarse y comenzar el día, debe de pasear moderadamente y no de forma extenuante. A continuación se dedicará a sus estudios acostumbrados. Tan pronto como termine deberá asearse de nuevo e irá a ponerse en manos de su maestro de gimnasia; por lo que respecta al número de ejercicios e intensidad de los mismos, el maestro debe de estar atento a detenerlos antes que el muchacho se fatigue, eso sí, procurando que se caliente todo el cuerpo de modo adecuado para expulsar las sustancias

³³⁷ C. GALENO, *Ars medica*, I, 1, p. 367, de la edición de C.G. Kühn.

³³⁸ *Ibidem*, VI, 1, p. 309.

superfluas. Las fricciones -el masaje- son tan buenas como el ejercicio y deben aplicarse a continuación de ellas, pues de este modo el cuerpo alcanza más rápidamente el reposo y se enfría menos. Habitualmente es mejor no bañarse, ni abandonar la palestra inmediatamente después de la sesión física; el momento mejor es cuando la respiración se ha vuelto calmada y regular, y cuando se ha disipado la excitación de los ejercicios³³⁹. Tras esto el muchacho debe de comer, permitiéndose que lo haga tranquilamente y a las horas adecuadas, todos los alimentos que no le causen gran daño a fin de que no se perjudique más por tomarlos a escondidas y en horas inadecuadas. Por la tarde paseará de nuevo antes de la cena y al finalizar la misma antes de acostarse³⁴⁰.

Como podemos observar en el texto citado, existía una regulación total de la vida del individuo, por parte del médico; de lo que se deduce que la *diáita*, así considerada, sólo fue posible debido a la estructura social de la época. En una palabra, estaba al servicio de una medicina para ricos; de modo que únicamente el hombre rico, libre y ocioso, podía dedicarse plenamente al ejercicio de la preservación de la salud o del cuidado dietético de la enfermedad³⁴¹.

Su abundantísima obra escrita le convertirá durante los trece siglos siguientes en el indiscutible maestro de la medicina universal; entre sus tratados conservados -ochenta y tres de atribución segura y varios más de dudosa autenticidad-, hemos de destacar, por su relación con el ejercicio físico-

³³⁹ Esta es una clara alusión a la última parte de cualquier sesión de educación física, lo que conocemos como relajación o vuelta a la calma, y cuyo objetivo sería la recuperación orgánico-muscular del cuerpo humano tras la alteración producida por la intensidad del trabajo físico aplicado.

³⁴⁰ C. GALENO, *Ars médica*, XI, 1, pp. 357-358, de la edición de C.G. Kühn.

³⁴¹ *Ibidem*, VI, 1, p. 310.

corporal el *Tratado de pelota -De parvae pilae exercitio-*, que estudiaremos a continuación³⁴².

Galeno, en su tratado *Sobre el ejercicio físico por medio del juego de pelota pequeña*, nos transmite la idea general, ya ampliamente desarrollada en la medicina clásica griega, de la importancia que el ejercicio físico tiene en la conservación de la salud; a la vez que defiende la teoría de que esta clase de juegos son la forma de ejercicio más completa para lograr un óptimo beneficio físico-corporal³⁴³.

Para el médico pergameno, las formas de actividad física más adecuadas, dentro de los distintos tipos de ejercicio físico que se pueden practicar, son las que producen un efecto beneficioso para el cuerpo y para el alma; su razón la fundamenta en que "todo aquello que ayuda a conseguir el placer, el deleite, el afán de gloria, supone una fuerza añadida a la hora de alejar las enfermedades del cuerpo³⁴⁴; mientras que por el contrario, la angustia y la tristeza son un factor más de riesgo en la adquisición de la enfermedad"³⁴⁵.

Claudio Galeno precisa, efectivamente, que el juego de pelota ofrece toda una serie de ventajas sobre otras formas de ejercicio, y menciona algunas de ellas: la fácil adquisición del móvil de juego -la pelota-, en comparación con

³⁴² La traducción de este tratado a nuestro idioma se la debemos al Prof. Dr. G. MOROCHO GAYO.

³⁴³ C. GALENO, *De parvae pilae exercitio*, I, 5, pp. 899-910, de la edición de C.G. Kühn.

³⁴⁴ *Ibidem*. He aquí una referencia muy clara de Galeno a lo que hoy nosotros conocemos como medicina preventiva o psicosomática.

³⁴⁵ *Ibidem*. Galeno parte de un dualismo cuerpo-alma en la configuración del ser humano, asignándole al alma todas las potencialidades del hombre; esto justificaría su constante preocupación por adecuar todas las prácticas corporales a los intereses supremos del alma. Así pues, conviene en que, para mejorar el cuerpo, se han de buscar formas de ejercicio físico que a la vez produzcan placer, gozo, deleite en el alma. Intuimos en este planteamiento de Galeno una alusión muy clara a lo que en nuestros días conocemos como actividades físico-recreativas, que conllevan un alto contenido de goce y disfrute corporal y cuyo objetivo fundamental se centra en ser cauce adecuado a las ansias psico-físico-espirituales del ser humano.

otra forma de práctica física, como es la caza, en la que se utiliza un material más sofisticado y difícil de conseguir. En segundo lugar menciona el tiempo limitado del que cualquier profesional dispone para dedicar a la realización diaria de sus ejercicios, siendo el juego de pelota una actividad que se puede realizar hasta en su propia casa. La tercera ventaja a considerar sería el aspecto económico, es decir, el coste del material necesario para su práctica que, en el caso del juego de pelota, está al alcance de cualquier ciudadano, mientras que en otros deportes -sigue insistiendo el autor en el deporte de la caza, como ejemplo-, se exige una fuerte inversión económica de material³⁴⁶. En cuarto y último lugar, Galeno valora los beneficios derivados de su práctica, basándose para ello en el efecto que este tipo de ejercicio produce en el cuerpo humano, y cuyo punto de partida se encuentra en la clasificación que él mismo realiza del ejercicio físico, para lo que toma como referencia los criterios de fuerza y naturaleza del propio movimiento: en cuanto a su fuerza, el ejercicio se dividirá en *duro* -el realizado con una intensidad de ejecución máxima y submáxima-, y *blando* -el ejecutado con un nivel de intensidad media o baja-³⁴⁷; atendiendo a su naturaleza, el ejercicio físico se dividiría en *global o general* -porque en el transcurso de su desarrollo participarían de forma simultánea varias partes (grupos musculares) del cuerpo-, y *analítico o localizado* -cuando su aplicación está dirigida a una parte muy determinada (un grupo muscular) del cuerpo humano-. El ejercicio del juego de pelota es, para Galeno, el más completo porque "mueve por igual todos los miembros del

³⁴⁶ Dentro de nuestra sociedad, la práctica deportiva ha adquirido tal dimensión que, desde el ámbito de la sociología, se estudia su incidencia y el nivel de aceptación de cada una de las diferentes modalidades deportivas, por los distintos grupos/clases sociales; llegándose al establecimiento de un criterio clasificatorio del deporte basado en el coste económico de su práctica: deportes caros, deportes de nivel medio, deportes baratos, deportes nobles o aristocráticos, deportes de clase media, deportes de clase baja, etc... Cfr. O. GRUPPE, *Teoría pedagógica de la educación física*, I.N.E.F, Madrid, 1976. R. CALLOIS, *Jeux des adultes. Définitions: Caractères distinctifs du jeu*, Gallimard, Paris, 1967. R. THOMAS, *Structure des sports: définitions et classifications*, Vigot, Paris, 1981.

³⁴⁷ La intensidad es un componente cualitativo en la práctica de cualquier actividad física. Se define como la cantidad de fuerza o de energía por unidad de área, de volumen, de carga, de tiempo, etc... La intensidad de cada proceso de actividad física ha de dosificarse, teniendo en cuenta el desarrollo físico del sujeto y la capacidad física que de él se desprende.

cuerpo (ejercicio global) y puede elevarlos a una vehemencia suma (intensidad máxima o submáxima), o hacerlos descender a una gran suavidad (intensidad media o baja)"³⁴⁸. En la misma línea el autor afirma que "el juego de pelota es un ejercicio global o general, porque permite mover todos los miembros corporales al mismo tiempo e, incluso, en algunos lances del juego, unas partes más que otras" ³⁴⁹.

Aunque no lo especifica claramente, Galeno deja entrever que el juego de pelota se desarrollaba como una modalidad deportiva colectiva, de cooperación/oposición, y con movimientos técnicos básicos de *desplazamientos* (adelante, atrás, laterales, diagonales), *pases* (con la mano o con el pie), *recepciones* (en todas las direcciones), *botes de pelota* (de distinta forma) y *saltos* (en altura y profundidad); llegándose a situaciones límite en cuanto al nivel de esfuerzo físico y en la dureza del juego³⁵⁰. Hace el autor una preciosa y precisa alusión a lo que hoy -en lo que nosotros llamamos "entrenamiento moderno"- suponen dos principios fundamentales de la preparación física para la práctica deportiva: la *supercompensación* y la *alternancia* en el esfuerzo, así lo expresa: "*Es necesario, pues, en este juego, que la variedad de posturas tense de forma más vehemente los músculos, unos en unas direcciones, otros en otras, de tal forma que, ejercitándose todos por turno, tengan igual reposo, los que están en actividad igual tiempo que los*

³⁴⁸ C. GALENO, *De parvae pilae exercitio*, II, 5, pp. 899-910, de la edición de C.G.Kühn. La intensidad en la realización del esfuerzo físico es, junto con el tiempo de pausa/recuperación, el parámetro más importante a considerar en la realización de cualquier sesión de educación física o de entrenamiento deportivo. La regulación de su aplicación nos definirá la forma de trabajo que queremos realizar y su efecto orgánico-muscular facilitará el desarrollo de las diferentes cualidades físicas: resistencia (aeróbica/anaeróbica), fuerza (potencia), velocidad, etc...

³⁴⁹ *Ibidem*. Precisamente la *globalidad* en el esfuerzo es, para Galeno, la mejor cualidad que reúne el juego de pelota. En la actualidad se considera a los diversos juegos de pelota -balonmano, baloncesto, voleibol, fútbol, rugby, pelota a mano, etc...- como "*tareas motrices abiertas*", cuya práctica exige al participante una continua toma de decisiones, en función de la constante interacción motriz de comunicación -con los compañeros- y de contracomunicación -con los adversarios-, que se desarrolla en el transcurso del juego. Son prácticas que exigen la puesta en marcha de todos los mecanismos perceptivos e intelectivos del ser humano. Cfr. P. PARLEBAS, *Jeux sportifs et réseaux de communication*, P.U.F., París, 1971; B. KNAPP, *La habilidad en el deporte*, Miñón, Valladolid, 1981; F. SANCHEZ BAÑUELOS, *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*, Gymnos, Madrid, 1984.

³⁵⁰ *Ibidem*, III, 5, pp. 899-910.

que descansan y, de esta forma, alternativamente en ejercicio y descanso, ni los perezosos permanezcan absolutamente inmóviles, ni los que únicamente se esfuerzan sean afectados por la fatiga"³⁵¹.

Un componente muy importante en la práctica de los juegos de pelota - donde hay que recibir y pasar un móvil-, es la vista; y no pasa ello desapercibido para Galeno, que expresa la necesidad de su ejercitación "porque es posible conocer, si estamos precavidos, a dónde se dirige la pelota, de tal manera que si uno no sabe prever diligentemente el golpe, necesariamente falla al intentar tocarla" ³⁵².

El juego de pelota favorece el desarrollo de la inteligencia en el hombre, al ejercer un papel fundamental en el proceso de su adaptación al medio ambiente que le rodea; así lo explica el médico pergameno: "La sola atención resulta tan agotadora que, unida al ejercicio físico y al deseo de alabanza, termina en deleite y procura los mejores beneficios al cuerpo en lo que se refiere a salud y al espíritu en la inteligencia"³⁵³.

³⁵¹ *Ibidem*. El respeto a estos dos principios resulta básico para lograr que el efecto del entrenamiento sea positivo. Si la progresión no es la correcta, ni la aplicación de las cargas la adecuada, ni las pausas y descansos son ajustados al nivel de esfuerzo realizado, no puede hablarse de una transferencia eficaz del entrenamiento. R. BURKE define el concepto *eficacia* como "la relación entre el gasto de energía y el ingreso de la misma".

³⁵² *Ibidem*. En efecto, el mantenimiento de un contacto visual constante con la pelota es un aspecto técnico-estratégico fundamental en el aprendizaje y entrenamiento de aquellos deportes en los que interviene este móvil; y en el caso de deportes de equipo este control ha de extenderse también a las posiciones de los compañeros y de los adversarios -en algunos deportes este concepto se define como campo visual útil del jugador-; porque la recepción, el golpeo, el rechace o la intercepción así lo exigen. Ej: balonmano, baloncesto, tenis, etc...

³⁵³ *Ibidem*. En este principio se fundamentará J.PIAGET, diecinueve siglos después, para formular su Teoría de la estructura del pensamiento, recogida y desarrollada en su obra *La formación del símbolo en el niño* (1945). Su planteamiento, en orden a la explicación de los mecanismos que regulan el acto intelectual, se basa en que todos los actos del pensamiento que orientan nuestra conducta, obedecen a un intento de ADAPTACION del ser humano al medio ambiente que le rodea (conducta adaptada). Esta adaptación se logra mediante la puesta en marcha de dos procesos que forman parte de la estructura del pensamiento humano: LA ASIMILACION Y LA ACOMODACION. Para PIAGET, ambos procesos se encuentran presentes en la base de las diferentes etapas que conforman el desarrollo de la inteligencia humana. Durante las primeras edades, la motricidad en general y el juego motor en particular, van a facilitar en gran medida el funcionamiento de ambos procesos.

En su intento de destacar los beneficios que produce el juego de pelota, Galeno se refiere a "la obligatoriedad que establecen las leyes imperiales del Estado, de que los generales del ejército deben utilizar esta actividad como un medio básico de su entrenamiento"; y justifica este hecho estableciendo una similitud entre las constantes formales y funcionales que se darían en el transcurso de ambas prácticas: formalmente, existiría una equivalencia entre el terreno de juego y el campo de batalla; mientras que en el aspecto funcional, el buen general debe reunir una serie de condiciones importantes: ha de ser oportuno al atacar al enemigo, debe intentar pasar inadvertido a su oponente, necesita aprovechar la oportunidad en la acción para ganar posiciones al contrario -por medio de la fuerza o de un ataque sorpresa-, y tiene que saber defender las posiciones conquistadas; pues bien, la práctica del juego de pelota es un medio de entrenamiento de todas estas constantes formales y funcionales que, con posterioridad, el general se encontrará en el campo de batalla³⁵⁴. Completa, el autor, la ilustración de su ejemplo utilizando un símil curioso, ya que para él, la estrategia en el juego y en el combate se resumen en que "el general (jugador de pelota) debe ser guardián y también hábil ladrón"³⁵⁵. Esta sería la clave de sus desarrollos -la estrategia- y el fundamento de la transferencia positiva existente entre ambas actividades.

Aprovecha también Galeno este punto para criticar duramente la preparación -entrenamiento- que llevan a cabo los generales, tachándola de perezosa y poco activa, porque el no ejercitarse en la palestra³⁵⁶ les provoca la obesidad corporal y la falta de virtud espiritual³⁵⁷, e incluso algunos llegan a

³⁵⁴ *Ibidem.*

³⁵⁵ *Ibidem.* ÁLVAREZ DEL PALACIO, E., *Cristóbal Méndez Libro del Ejercicio Corporal*; Universidad de León, León, 1996.

³⁵⁶ Hacia el año 600 a. C. ya existía en Atenas una escuela de educación física o palestra, que como su propio nombre indica, era el lugar donde se practicaba y ensayaba la lucha, la carrera, el salto y otros ejercicios y deportes, bajo la celosa dirección del maestro o paidotribo. Sería erróneo suponer que la palestra era secundaria, o que respondía a un mero entrenamiento físico. Muy al contrario, para los griegos no había cuerpo y alma como dos cosas contrapuestas, ni siquiera distintas. Todo lo que beneficiaba al cuerpo aprovechaba al alma en la misma medida, y, del mismo modo, lo que pudiera parecernos a nosotros más dirigido al espíritu, actuaba igualmente sobre el cuerpo. Así es como, lo que nosotros denominamos educación física, respondía, entre los griegos, a la vez que a una necesidad

engordar tanto que se les hace imposible respirar³⁵⁸. Concluye el autor este pasaje afirmando que los hombres de tal condición no están capacitados para desarrollar ninguna tarea de Estado, y es sobremanera duro con ellos al expresar que él "confiaría más en los cerdos que en estos individuos"³⁵⁹.

Pasa inmediatamente, el médico pergameno, a hacernos una aclaración, en el sentido de que el lector de su obra pueda interpretar que en los pasajes anteriores está haciendo un encendido elogio del ejercicio físico ejecutado con una intensidad máxima y llegando a un alto nivel de fatiga corporal -lo que nosotros llamamos entrenamiento puro y duro-; transmitiéndonos que nada más lejos de su intención que esto, puesto que el *arte gimnástico* ha de conservar la moderación y el equilibrio como componentes básicos de la belleza³⁶⁰. En consecuencia, dice, "no alabo las

formativa, a un imperativo práctico, a un designio defensivo, militar, a un entrenamiento para los generales.

³⁵⁷ Galeno utiliza en este pasaje conceptos muy divulgados por los filósofos cínicos de su tiempo. Estos predicadores ambulantes utilizaban en sus prédicas la figura del gordo y el flaco como antitipo y arquetipo de la virtud, respectivamente. "El gordo, dice Dión de Prusa, se pasa los días comiendo y las noches roncando...". "...pero Antístenes era tan delgado que su cintura era más estrecha que el talle de una avispa...".

³⁵⁸ Existe una relación causa-efecto entre la obesidad y algunos problemas de salud; un ejemplo concreto es el que nos expone Galeno, puesto que la obesidad parece demostrado que es un factor de riesgo importante en las enfermedades cardio-respiratorias y vasculares.

³⁵⁹ C. GALENO, *De parvae pilae exercitio*, III, 5, pp. 899-910, de la edición de C.G. Kühn.

³⁶⁰ Galeno en este pasaje con el vocablo *kalón* define la actividad deportiva como un arte noble en el sentido de que participa de la belleza. El *tò kalón* y el *tò agathón* desde los tiempos de Homero han sido siempre los ideales que han guiado la vida del pueblo griego. La concepción griega de la vida era fundamentalmente deportiva y agonal. También la educación era concebida como un juego y una imitación. Es famoso aquel verso de Homero: "Ser siempre el mejor y estar por encima de los demás" (*Iliada*, C. 208 y 11, 783). Esta máxima tiene su aplicación dentro de las actividades más diversas de la vida griega. El deporte era una actividad bella y noble en el más amplio sentido de la palabra, ya que la Atenas democrática adoptará como norma de educación de todos los ciudadanos a Homero y los ideales de la educación aristócrata; Homero está en la base de toda la educación helénica. Uno de los mayores dislates de la pedagogía moderna ha sido suprimir en la escuela todo estímulo de superación en aras de un igualitarismo, *aischrón*, que anula todo estímulo y capacidad de superación en la infancia y la adolescencia, dejando inerte a la juventud para enfrentarse a la despiadada competitividad de una sociedad consumista. La educación física debe ayudar a canalizar adecuadamente ese espíritu agonista del ser humano en las primeras edades. Cfr. J.P. VERNANT, *El hombre griego*, Alianza, Madrid, 1991, p. 38.

carreras -sin duda se está refiriendo a las competitivas- porque disminuyen la buena disposición del cuerpo y porque no predisponen a la ascética del coraje (*áskesim andreías*, lit. "no tienen ningún ejercicio de fortaleza")³⁶¹; e ilustra este planteamiento con la afirmación de que "la victoria no pertenece a quienes huyen velozmente, sino a los que pueden vencer manteniéndose firmes"³⁶². Y como ejemplo de ello nos pone a los Lacedemonios que "fueron muy poderosos, no por correr muy velozmente, sino por destruir enemigos, permaneciendo en su puesto"³⁶³. Por último, Galeno, nos invita a investigar (reflexionar) sobre el efecto negativo que las carreras producen en la salud del individuo: "... en tanto que ejercitan desigualmente los miembros del cuerpo"³⁶⁴; recurriendo para su explicación a las leyes de la supercompensación y de la alternancia en el esfuerzo, que se deben respetar en la realización de cualquier práctica física, así lo explica: "En efecto, es necesario ejercitarse de modo que se fatiguen unos miembros y otros descansen por completo. Pero no es bueno aquello que no procura ni uno ni otro bien, al contrario ambas cosas alimentaban ocultamente semillas de enfermedades y debilitan el vigor corporal"³⁶⁵.

Se inicia el capítulo cuarto del tratado con una albanza del autor al ejercicio físico y, como ejemplo destacado del mismo, al juego de pelota pequeña, "porque procura la salud del cuerpo y el equilibrio de las facultades específicas del alma". La práctica de esta modalidad deportiva facilitaría el desarrollo y mejoramiento de las cualidades físicas básicas del individuo: la resistencia, la fuerza -entendida como potencia-, la velocidad y las distintas formas de coordinación. Es por ello que Galeno destaca la importancia de esta

³⁶¹ Los vocablos *ascética* y *fortaleza* tienen en español un marcado carácter religioso. Sin embargo, estas dos palabras constituían los pilares básicos en el ideario del movimiento cínico de los primeros siglos del Imperio.

³⁶² C. GALENO, *op. cit.*, III, pp. 899-910, de la edición de C.G. Kühn.

³⁶³ *Ibidem.*

³⁶⁴ *Ibidem.*

³⁶⁵ *Ibidem.*

actividad como un medio fundamental de lo que en la actualidad nosotros conocemos como *mantenimiento físico* o *gimnasia de mantenimiento*, ya que con esta forma de ejercicio -el juego de pelota- "no se acrecienta la desmedida obesidad ni disminuye la excesiva flaqueza; al contrario, es un ejercicio suficiente para emprender acciones que requieran fuerza e idóneo para todos aquellos que hacen ejercicios rápidos"³⁶⁶.

Pero además, Galeno, completa su planteamiento anterior, añadiendo el matiz terapéutico y asignándole al juego de pelota un importante papel rehabilitador, aconsejando su práctica como la mejor terapia para los que han padecido alguna enfermedad y se encuentran en período de convalecencia, o para los viejos -gimnasia para la tercera edad-; eso sí, disminuyendo la intensidad del esfuerzo y realizándolo moderadamente; así lo explica el propio autor: "Este ejercicio, por lo tanto, es el más suave de todos y, consecuentemente, utilísimo para proporcionar descanso a los que lo necesitan, muy apropiado para recobrar la energía saludable, y el más idóneo para el anciano y para el adolescente"³⁶⁷.

Para que el efecto de esta actividad físico-deportiva, utilizada como medio terapéutico, sea óptimo, Galeno nos da unas breves y acertadas recomendaciones biomecánicas a considerar durante su práctica: se debe de mantener una posición equilibrada -o de justo medio, en sus palabras-, que no sea contraria a la simetría corporal, realizando desplazamientos cortos en el espacio, con una intensidad de ejecución media-baja, y sin hacer gestos

³⁶⁶ *Ibidem*, IV, 5, pp. 899-910. Se intuye en este párrafo la idea que el autor nos intenta transmitir, acerca de la transferencia positiva que esta práctica tiene para la vida cotidiana del individuo, para sus obligaciones laborales, sin ir más lejos.

³⁶⁷ *Ibidem*. Podemos observar en este pasaje, la asignación de un matiz recreativo-formativo a la práctica del juego de pelota, que cubrirá distintos objetivos educativos dependiendo de la edad de los participantes: en la adolescencia sería un medio formativo y de desarrollo; durante la juventud cubriría fines formativos y de ocupación del tiempo libre; en la edad adulta iría dirigido al mantenimiento de la eficiencia física y como forma compensatoria del trabajo; y en la vejez tendría por finalidad retardar el deterioro físico y fomentar el contacto social tan necesario para luchar contra el aislamiento propio de esta edad.

bruscos ni explosivos³⁶⁸. Finaliza sus consejos el médico pergameno, como no podría ser de otra forma, aludiendo a la última parte de cualquier sesión de ejercicio físico o de práctica deportiva, lo que en terminología actual conocemos como fase de relajación o de vuelta a la calma: el masaje corporal con aceite y la toma de un baño de agua templada, constituirían el complemento ideal que optimizaría los beneficios corporales que de este tipo de práctica física se derivan³⁶⁹.

Aunque el autor no alude a la/s forma/s del juego de pelota, podemos deducir que existían diversas modalidades y distintas formas de juego e, inclusive, distintos tamaños del móvil de juego o pelota. Así lo expresa Galeno cuando en un pasaje de su tratado se refiere a que el individuo debe de tener un conocimiento previo de las distintas formas de juego, para poder ejercitarse correctamente en aquella/s que se ajusten mejor a sus características psico-somáticas e intereses lúdico-personales.

Pasa a continuación el autor a hacernos una extraordinaria descripción del ejercicio físico como medio importante para compensar los desequilibrios psico-físicos producidos por el trabajo -lo que en nuestros días conocemos como gimnasia compensadora o de pausa-³⁷⁰; de forma que, en

³⁶⁸ *Ibidem.*

³⁶⁹ En la literatura médica griega clásica aparecen frecuentes referencias al masaje -fricciones, fricaciones, friegas, ungüentos- y al baño, como reglas higiénicas de obligado cumplimiento al finalizar la sesión de ejercicio físico o de práctica deportiva. Cfr. *TRATADOS HIPOCRÁTICOS, Sobre la dieta*, traducción de C. García Gual, J.M. Lucas de Dios, B. Cabellos Alvarez, I. Rodríguez Alfageme, B.C.G, Madrid, 1986, II y III, 66-70-76-85.

³⁷⁰ La gimnasia de pausa o compensadora pretende impedir que se consoliden los vicios posturales, muy fáciles de adquirir cuando uno está obligado a permanecer en la misma posición durante su jornada laboral. Estos ejercicios proporcionan una actividad a los grupos musculares que han permanecido durante mucho tiempo inertes, y al contrario, descanso a los que se han mantenido en actividad. El empleo de estos ejercicios de relajamiento neuro-muscular permite combatir el exceso de tensión. En función de su aplicación a los diferentes colectivos profesionales, se habla de Gimnasia industrial o de fábrica, Gimnasia de oficina, Gimnasia para las amas de casa, etc... En países de gran tradición industrial, como Japón y Alemania, realizan este tipo de actividad como forma de "reacción contra las deformaciones del oficio", para aumentar el rendimiento del obrero y, a la vez, proporcionarle bienestar en su trabajo. Su aplicación ha demostrado que la producción puede aumentar entre un diez y un quince por ciento. Los ejercicios aconsejados son los de relajación muscular, seguidos de movimientos activos y sencillos, ejecutados durante pausas de diez minutos cada cuatro horas de trabajo.

función del tipo de trabajo y de la participación físico-corporal en el mismo, podríamos elaborar una "receta" de ejercitación física, adecuada a las necesidades particulares de cada sujeto, analizando qué forma de juego es la más adecuada en función de la participación muscular, con qué intensidad se debe de realizar, durante cuanto tiempo se ha de ejercitar, que tiempo de recuperación se debe establecer, etc.

Galeno nos aproxima a los efectos que la práctica del juego de pelota produce en el cuerpo humano, tomando como referencia los parámetros de acción utilizados, serían los siguientes: si la práctica se realiza con una intensidad media, sin llegar a un alto nivel de fatiga, se ejercita más el espíritu; si el juego se realiza con una intensidad baja, relaja y robustece; si se ejecuta con una intensidad máxima y llegando a cotas altas de fatiga, se desarrollará la resistencia -anaeróbica- y la velocidad, convirtiéndose en el más duro de todos los ejercicios gimnásticos.

Por las referencias que nos facilita el autor, no existía un tiempo limitado de juego, dependiendo de la capacidad física de los jugadores, de su calidad y, eso sí, de las prescripciones que estableciera, para cada sujeto, el profesor de educación física, máximo responsable del buen desarrollo de esta actividad³⁷¹.

A la muerte de Galeno, y hasta el final de lo que podemos llamar Antigüedad clásica, no aparece ninguna figura que en el campo de la medicina aporte nada nuevo. El médico de Pérgamo será la última y más clara referencia de lo que los antiguos habían denominado como *tekhne iatriké* o *ars medica*, es decir, el "arte de curar" basado en una "ciencia de la naturaleza".

³⁷¹ GALENO, *op. cit.*, IV, 5, pp. 899-910, de la edición de C.G. Kühn.

Siempre como traductores o imitadores de los griegos, un pequeño grupo de *médicos latinos* actúa y escribe, tras la muerte de Galeno, en la parte occidental del Imperio Romano; tal vez el más destacado de ellos sea Celio Aureliano, traductor de Sorano de Efeso. Pero el verdadero puente entre Galeno y la medicina bizantina, representada por Oribasio, será la corriente médica cristiana, y sobre ella precisamente, se va a asentar la ascensión del galenismo. La relación entre el cristianismo primitivo y la medicina griega se fundamentará en tres posiciones clave: una de repulsa, ya que no se debe de aceptar nada de los paganos, más considerando que en su tratado *De usu partium* Galeno, en nombre de la concepción helénica de la *phýsis*, combate la idea cristiana de la omnipotencia divina; otra de secuacidad incondicional, y entre la que se encontrarán un grupo de estudiosos que, en la Roma inmediatamente posterior a la muerte de Galeno, sienten veneración por su figura y la de Aristóteles, causa que motivará el rechazo y la condenación de sus compañeros de religión; y por último, estarían aquellos que asumieron el pensamiento griego en general -la medicina galénica y la psicología platónica-, elaborando a partir de ahí una teoría antropológica del pecado y de la penitencia, para trazar las primeras líneas de una teología moral y antropología cristiana -es la línea seguida por Tertuliano, Clemente de Alejandría, Lactancio, Cipriano de Cartago y Gregorio de Niza-³⁷². Así es como, desde el punto de vista intelectual, se producirá el paso sin violencia de la *teknheiatriké* de la Antigüedad helénica al mundo bizantino y a la Europa medieval³⁷³.

4.2- La Edad Media y sus principios.

Resultado de la división definitiva, en el año 395, del Imperio Romano en dos mitades: una occidental y otra oriental, el Imperio bizantino durará hasta 1453, año en que su capital, Constantinopla, fue conquistada por los turcos. Una nota destacada y que en cierta forma explicará el proceso histórico

³⁷² P. LAIN ENTRALGO, *Historia de la medicina*, Salvat, Barcelona, 1989, pp. 141-142.

³⁷³ L. SANCHEZ GRANJEL, *La medicina española antigua y medieval*, Universidad, Salamanca, 1981.

conocido como "ascensión del galenismo" en la medicina bizantina, es la lengua común, el griego bizantino, por medio de la que les llegará sin dificultad la obra literaria, intelectual y jurídica de la Grecia clásica.

Los historiadores médicos dividen el estudio de la medicina bizantina en dos etapas: la primera, conocida como alejandrina, llegará hasta el año 642, fecha de la conquista de Alejandría por los árabes; y la posterior a ella, que se alargará hasta el fin del Imperio bizantino, es la denominada como constantinopolitana. Algunas características serán comunes para ambos períodos, destacando:

a) La alta estimación que el hombre bizantino siente por su salud, a pesar de su profunda fe en la vida del más allá.

b) La respuesta del mundo bizantino hacia el tratamiento de la enfermedad se orienta en una doble dirección: por un lado, hacia una forma técnica, heredada de la tradición hipocrático-galénica; y de otra parte, hacia una medicina de carácter supersticioso y popular o subtécnica.

c) La incorrecta utilización que los médicos bizantinos hacen de la obra de Galeno, debido fundamentalmente a problemas de tipo político-religioso, ya que la poderosa corriente filosófico-religiosa representada por el cristianismo no podría aceptar los motivos paganos del pensamiento de Galeno, y así es como, primero en Alejandría y más tarde en Constantinopla, la ingente obra del médico de Pérgamo va a quedar convertida en un "galenismo" escolar y práctico, desprovisto de cualquier matiz filosófico y lógico que pudiera suponer un peligro intelectual para los creyentes en un Dios transcendente al mundo³⁷⁴.

En la etapa alejandrina será precisamente la ciudad de Alejandría el centro médico más importante, distinguiéndose tres períodos durante

³⁷⁴ P. LAIN ENTRALGO, *op. cit.*, pp. 147-148.

la misma, dentro del ámbito de la medicina, presididos, respectivamente, por Oribasio (siglo IV), Aecio de Amida y Alejandro de Tralles (siglo VI) y Pablo de Egina (siglo VII). Con Pablo de Egina concluirá la etapa alejandrina de la medicina de Bizancio, siendo el autor de un tratado de siete libros, *Hypómnema*, en el que se recogen con gran claridad y muy buen orden, el saber médico de la Antigüedad, y que fue objeto de numerosas ediciones en el Renacimiento. Su obra facilitará enormemente la transmisión del pensamiento galénico a la medicina medieval.

En la segunda etapa, entre los años 642 y 1453, Constantinopla pasará a convertirse en el centro médico alrededor del cual girará toda la medicina bizantina³⁷⁵. Se va a producir un gran parón creador en el ámbito de la ciencia médica y la referencia más clara seguirá siendo la discreta obra realizada por los médicos alejandrinos de la etapa anterior, desde Oribasio hasta Pablo de Egina; de modo que tan sólo una figura destaca con luz propia durante estos ocho siglos, es la de Juan Actuario, autor de varios tratados, uno de ellos referido al *Método terapéutico*, donde se recogen diversas alusiones al ejercicio físico, tomadas de la obra galénica.

De obligada necesidad es la referencia a la medicina árabe, sin duda una de las claves del discurrir histórico de esta ciencia. Será a través de un rápido proceso intelectual cómo los árabes no tardaron en conocer ampliamente la medicina técnica griega, y entre sus gentes rápidamente surgirán destacados profesionales de la ciencia médica: Rhazes, Avicena, Avenzoar, Averroes, Maimónides, etc.

El estudio y asimilación de las fuentes griegas supuso un claro y bien definido objetivo para los primeros musulmanes, lanzándose con diligencia y entusiasmo a la empresa de traducir a su lengua y hacer suyos los textos helénicos, de manera que a partir del siglo VIII, los manuscritos médicos conservados en la Academia Hippocratica de Gundishapur, comienzan a ser

³⁷⁵ Véase A. Pérez Jiménez y G. Cruz Andreotti., *Unidad y pluralidad del cuerpo humano. La anatomía de las culturas mediterráneas*, Madrid, Ediciones Clásicas, 1998.

traducidos por un grupo numeroso de traductores árabes encabezados por Hunayn ben Ishak y su hijo Ishak ben Hunayn, que llegan a la traducción completa del *Corpus* galénico. Precisamente Hunayn es considerado como el probable redactor, bajo el seudónimo latinizado de Ioannitius, de un pequeño libro, no más de diez páginas en las ediciones renacentistas, de introducción a la medicina galénica y que lleva por título *Isagoge Ioannitií ó Isagoge in artem parvan Galeni*, que en su traducción latina fue muy leído en las Universidades medievales y varias veces editado en el siglo XVI³⁷⁶. De esta forma se producirá la conexión de la cultura árabe con la obra de Platón, Aristóteles, Hipócrates, Dioscórides, Ptolomeo, Galeno, etc...; convirtiéndose la "Casa de la Sabiduría" de Bagdad en el centro intelectual de la época.

Durante los siglos X y XI la medicina árabe oriental va a alcanzar su punto más álgido, a la vez que se inicia el ascenso imparable de la occidental. En Oriente brillarán con luz propia Rhazes, Isaak Iudaeus y Avicena, mientras que en al-Andalus destacará la figura de Abulquasim.

El supremo clásico de la medicina árabe y uno de los grandes genios de la historia universal del pensamiento, va a ser sin duda el persa Avicena (980-1037). Su vida fue rica e intensa en emociones, sabiendo conjugar el ser millonario de nacimiento con el ejercicio de la filosofía, la teología, la medicina, la astronomía, la política, la literatura, y su gran afición por la mesa y el harén. Su legado sobrepasa las doscientas obras, de tema diverso, y entre las que destaca el impresionante *Qanum* ó *Canon*, referencia clave de la medicina medieval. Está compuesta esta obra de cinco libros, divididos a su vez en disciplinas, tratados, secciones y capítulos; apoyándose en Galeno, Avicena

³⁷⁶ Un extenso estudio acerca de esta importante obra es el de los profesores D. GRACIA GUILLEN, y J.L. VIDAL (Madrid, 1974), ampliado con posterioridad por el mismo GRACIA GUILLEN y ALVAREZ VIZCAINO (Madrid, 1988). *La Isagoge* es, para el profesor GRACIA GUILLEN, "el texto de mayor fortuna histórica a todo lo largo de ese gran período de más de diez siglos, que conocemos con el nombre de galenismo", hasta el punto de que la estructura teórica del denominado galenismo medieval, así como del renacentista, dependen de su propia estructura interna". D. GRACIA GUILLEN, y J.L. VIDAL, "La Isagoge Ioannitius: Introducción, edición, traducción y notas", *Asclepio* 26-27, Madrid, 1974, 1974-5, pp. 267-268.

recogerá en ella todo el saber médico de su tiempo, desde el concepto de medicina hasta la toxicología y la higiene, pasando por la dietética. El *Canon* será un texto de obligada consulta en las Universidades europeas hasta la primera mitad del siglo XVI.

Durante los siglos XII y XIII, van a ser médicos de al-Andalus quienes se lleven la palma. En la medicina sevillana del siglo XII destaca sobremanera el médico Avenzoar (1092-1161), es el más célebre de la dinastía sevillana de los Banu Zuhr; amigo personal de Averroes, su fama como práctico fue tal que él mismo, al final de su *Colliget*, remite a la obra de Avenzoar para el estudio de todo lo referido a la terapéutica. En su obra *Memorandum*, dedicada al estudio de los medicamentos purgantes, hace una alusión directa al ejercicio físico y al baño como medios importantes que facilitan la actuación de la purga administrada al enfermo.

Averroes (1126-1198), nacido en Córdoba, dentro del seno de una familia de notables juristas islámicos de gran prestigio e influencia en al-Andalus, es, junto con Maimónides, el más universal de los pensadores nacidos en la península Ibérica, y el más importante de los filósofos árabes. En su obra encontramos tratados de contenido filosófico -epistemología, lógica, filosofía natural, ética y política- otros pertenecientes a la ciencia -anatomía, física, meteorología, psicología-, algunos relativos al derecho islámico y también a la medicina. Encaja en el modelo más universal del saber medieval y su contribución al desarrollo del pensamiento del Medioevo y del Renacimiento será extraordinaria. Leyó profundamente a Aristóteles, interpretando y dando forma a sus importantes doctrinas y observaciones científicas, epistemológicas y psicológicas. Extraordinario y agudo observador de los fenómenos naturales y de la realidad social que analiza en su *Exposición de la República de Platón*³⁷⁷.

³⁷⁷ Para un profundo conocimiento de la vida, obra, pensamiento e influencia de Averroes, Cfr. M. CRUZ HERNANDEZ, *Averroes: Vida, obra pensamiento e influencia*, Caja de Ahorros, Córdoba, 1986. C. PEÑA, y otros, "Corpus Medicorum arabicorum", *Awraq*, Madrid, 1981, 4, 79. E. TORRE, *Averroes y la Ciencia Médica: la doctrina anatomofuncional del Colliget*, Madrid, 1974. A. ARJONA CASTRO, *Introducción a la medicina árabe-andaluza (siglos VII-XV)*, Tipografía Católica, Córdoba, 1989.

La gran obra médica de Averroes, el *Colliget* o *Libro de las generalidades de la medicina*, traducido al latín con aquél nombre en el siglo XIII por Bonacossa (1255) y editado en Venecia en 1482, recoge siete apartados, uno de los cuales, el sexto, está íntegramente dedicado al estudio de la higiene, que trata del mantenimiento de las condiciones necesarias para la salud³⁷⁸. Y aquí se recogen diversas alusiones al ejercicio físico como un elemento básico de prevención en la conservación de un nivel óptimo de bienestar corporal.

El Colliget, en opinión de los estudiosos de la historia médica, puede ser considerado como un tratado sistemático, como el *Canon* de Avicena, pero más abierto que éste y enriquecido por un intento constante de hacer concordar entre sí el pensamiento filosófico de Aristóteles y el pensamiento médico de Galeno.

Desde el ámbito concreto de la motricidad, merece especial atención la explicación dada por el Sabio árabe a la actividad sensoriomotriz, que para él reside en la imaginativa o en la estimativa a instancia de la potencia apetitiva: "la representación del objeto de acción imaginado o estimado se confirma por el juicio de la razón". Los movimientos resultantes pueden ser voluntarios o involuntarios. Los movimientos voluntarios, a su vez, serán generales o particulares: "es general el movimiento de traslación que afecta a todo el

M.C. VAZQUEZ DE BENITO, *La medicina de Averroes: comentarios a Galeno*, Colegio Universitario de Zamora, Salamanca, 1987. AVERROES, *Exposición de la "República" de Platón*, traducción y estudio preliminar de M. Cruz Hernández, Tecnos, Madrid, 1990.

³⁷⁸ Los conceptos fundamentales sobre dietética árabe se basan en el concepto de salud como equilibrio de las potencias en mezcla y armonía correctas. En la dietética árabe sigue rigiendo el esquema canónico del Corpus Hippocraticum, de las sex res non naturales: luz y aire, alimentos y bebidas, trabajo y reposo, sueño y vigilia, excreciones y secreciones (entre las que se incluye la eyaculación por el acto sexual), y los afectos del alma. La regulación de la dietética es utilizada para la preservación de la salud por grandes figuras médicas de al-Andalus, el médico judeo-árabe Maimónides basará en ella su obra *Recomendación de la salud*, obra traducida al latín por la escuela de Salerno con el título *Regimen sanitatis* y que tuvo una gran difusión en Occidente. El médico granadino Ibu al-Jatib también alude ampliamente a la regulación dietética (tadbir) en su *Tratado de higiene*, siguiendo los mismos conceptos de los sex res non naturales.

cuerpo, y son particulares los movimientos de la piel de la frente, de los ojos, de las mejillas, de los dedos de los pies, etc." -lo que nosotros hoy conocemos como localizados-.

Para Averroes, que niega el efecto motor de la inervación, conocido y expuesto por otros médicos árabes, la causa eficiente y final de la motricidad reside en los músculos³⁷⁹. Así pues, la explicación que Averroes da a la acción motriz -acto motor- se basa en que "los órganos que no tienen hueso y son pequeños, se mueven directamente por los músculos sin la participación de ningún tipo de intermediario; en los casos restantes, el movimiento se realiza por medio de los tendones que nacen de los extremos del músculo, de modo que al contraerse éste, tira del tendón que, al estar unido a la extremidad del hueso, le comunica el movimiento. Si el órgano posee dos movimientos opuestos debe de tener dos huesos o dos músculos contrarios, de manera que cuando opera uno de ellos al mismo tiempo queda inmovilizada la acción contraria del otro, pues si actuaran los dos de manera simultánea, el órgano no se alteraría y poseería una sola actitud"³⁸⁰. Este planteamiento final tiene hoy una explicación muy fácil en lo que se conoce dentro de la Cinemática como acción muscular agonista-antagonista. Para el conjunto de sus operaciones motoras el cuerpo dispondría, según Averroes, de 519 músculos. La *dynamis* material del movimiento es "el calor natural que procede de la energía formal anímica, y se convierte en acción concreta por el músculo o músculos correspondientes, y aunque la facultad voluntaria común reside en el músculo cardíaco, no es del todo imposible que puedan existir movimientos involuntarios que no necesiten de los músculos"³⁸¹.

En el apartado dedicado a la higiene, y en todo lo relativo a la dietética, Averroes parte de la teoría clásica de las predisposiciones, que serían tantas como individuos existen; así se explicaría el caso concreto de que tomando

³⁷⁹ AVERROES, *Colliget*, Granada, Sacromonte 1, Larache, Granada, 1939, II, 18, fol. 35.

³⁸⁰ *Ibidem*, fol. 35-36.

³⁸¹ *Ibidem*, fol. 37.

como referencia a "dos individuos de constitución semejante, que vivan en el mismo lugar, trabajen, descansen, se alimenten, realicen el mismo tipo de ejercicio y se cuiden de manera parecida, el uno pueda estar sano y el otro enfermo"³⁸². Esto, sin embargo, no significa para el médico árabe que las prácticas profilácticas y terapéuticas sean inútiles; sino más bien todo lo contrario, es necesario llevar una vida sana, una alimentación atemperada y hacer ejercicio físico, como fórmula preventiva de la enfermedad.

Es por ello que la preservación de la salud dependerá de dos factores principalmente: el cuidado de la buena digestión y el cuidado de la evacuación de sus excedentes. Y será en el segundo factor de los expuestos donde la práctica regular de ejercicio físico jugará un papel fundamental, planteando Averroes que "la evacuación se efectuará de dos maneras: primero mediante el ejercicio y sus derivados como los baños y el masaje; y en segundo lugar, mediante la ingestión de medicamentos laxantes, que producen la evacuación por medio de la orina y las heces, y de fármacos que facilitan la salida de los humores y en general de los que abren las obstrucciones y purifican los conductos"³⁸³. Los ejercicios físicos han de realizarse después de la digestión, y su ritmo no debe ser demasiado vivo, así "el momento adecuado para realizar el ejercicio físico es una vez que haya terminado la tercera digestión y antes de volver a ingerir alimentos. El límite (de estos ejercicios) deberá estar entre la marcha rápida y la cabalgada, de acuerdo con la medida adecuada exigida por el cuerpo y el esfuerzo de la respiración"³⁸⁴. El baño de vapor es el

³⁸² *Ibidem*, VI, fol. 169

³⁸³ *Ibidem*.

³⁸⁴ *Ibidem*. Existen dos digestiones fundamentales, una estomacal o de primera selección y preparación del alimento ingerido que se lleva a cabo en el estómago y en la que se forma el quimo; y otra hepática, desarrollada en el hígado y donde se digiere el quilo y se autorregula su distribución a la red capilar. A estas dos digestiones se añadirá, según Averroes, una tercera digestión cuya misión estaría relacionada con la asimilación de la materia nutriente por parte de los órganos concretos del cuerpo humano, para dar origen a los tejidos. En las dos primeras digestiones surgen los humores residuales: la bilis amarilla (cólera) y la bilis negra (melancolía); en la tercera aparecerá como residuo la grasa, que en pequeña cantidad es señal de salud, y calienta y rellena los órganos, pero que en exceso hace que se degeneren y mueran. Los residuos de la primera digestión (gastro-intestinal) son sólidos (heces); los de la

complemento ideal del ejercicio físico y entre el pueblo árabe siempre fue considerado como una terapia ideal dentro de sus planteamientos higiénicos; Averroes alude a él en los siguientes términos: "En cuanto al baño, debe de tomarse después de haber efectuado la sesión de ejercicios y antes de ingerir alimentos, y debe ser adecuado, tanto en cantidad (tiempo) como en calidad (temperatura)" ³⁸⁵.

Otra figura destacada que brillará con luz propia en la medicina de al-Andalus será Maimónides. Nació en Córdoba en el año 1135, hijo de un reputado teólogo miembro del tribunal rabínico de la comunidad israelita de Córdoba. Su vida va a estar llena de persecuciones y huidas, dada su condición de judío, hasta que por fin se establece en El Cairo, lugar donde muere en diciembre de 1204.

La medicina preventiva constituirá la base de la literatura médica que nos legó Maimónides, tanto en sus tratados puramente científicos como en los médico-filosóficos y religiosos. Sus recomendaciones se van a centrar en tres aspectos principales:

a) El logro de una variedad dietética adecuada tanto en cantidad como en calidad.

b) Llegar al pleno desarrollo de las capacidades físicas por medio de la ejercitación corporal.

c) Conseguir el máximo nivel higiénico y de saneamiento del medio ambiente ³⁸⁶.

segunda (hepática), además de los humores, son líquidos (orina), que es recogida de la sangre por los riñones, retenida en la vejiga y finalmente expulsada al exterior. Al final de todo este proceso, sería el momento más adecuado para ejercitarse físicamente.

³⁸⁵ *Ibidem.*

³⁸⁶ Un amplio estudio de la obra médica de Maimónides aparece en M. MEYERHOF, "La obra médica de Maimónides", *Boletín de la Real Academia de Medicina de Córdoba*, Córdoba, 1935, 46, pp. 101-189.

El será uno de los primeros profesionales de la medicina medieval que, recogiendo los planteamientos clásicos de la Escuela de Cos, resalte la influencia de las fuerzas psíquicas sobre la salud, atribuyendo una importancia clave al estado anímico del enfermo y a su repercusión sobre la propia enfermedad -todo lo que hoy encuadramos en la llamada medicina psicosomática-.

Entre sus obras médicas escritas destacan sus *Comentarios sobre los Aforismos de Hipócrates*, *El Libro de los Aforismos médicos*, que en realidad viene a ser la recopilación extractada de las más famosas obras de Galeno a las que él añade fecundas y puntuales observaciones, y sobre todo, su escrito titulado *Sobre el régimen de la salud*, traducida al latín por la Escuela de Salerno como *Regimen Sanitatis* y dedicado a la ordenación del buen vivir del hijo del Sultán Saladino, su gran benefactor.

La medicina de la Europa medieval, como ya hemos visto en el caso de la bizantina y la islámica, se verá condicionada por los tres factores que definen todo el saber de esta época: la helenidad, el monoteísmo y la sociedad señorial. Esto supondrá un obstáculo definitivo para que la práctica médica de la Europa medieval no llegue a la categoría de "técnica", puesto que distará mucho de permitir un conocimiento racional de la enfermedad y su tratamiento, como antaño lo había sido la hipocrático-galénica, y como, a partir del siglo VIII empieza a serlo la árabe. Lain Entralgo identifica la medicina de la Alta Edad Media como "cuasitécnica" porque "no es meramente empírica o empírico-mágica, pretécnica, puesto que algunos restos de la ciencia helénica y helenística perduran en Italia, las Galias e Hispania tras la destrucción del Imperio Romano³⁸⁷; otros historiadores médicos coincidirán en aplicarle el calificativo de "medicina monástica" a la desarrollada entre los siglos V a XI, momento en el que, a través de la Escuela de Salerno, comenzaría a penetrar en Occidente el saber médico grecoárabe.

³⁸⁷ P. LAIN ENTRALGO, *op. cit.*, pp. 181.

A partir de la primera mitad del siglo VI, se va a imponer la figura del *sacerdote médico* sobre la tradicional del médico seglar. Los nacientes monasterios benedictinos primero, y las Escuelas catedralicias más tarde, serán los lugares donde se conserve y cultive el saber médico durante la Alta Edad Media; en ellos se comienza a recibir y atender enfermos, a la vez que los monjes de Occidente leen a Dioscórides, Hipócrates, Galeno, Celio Aureliano, etc... El mismo San Isidoro, con la parte médica de sus *Etimologías* y con su pequeño tratado *De naturis rerum*, ejerció una poderosa influencia sobre los clérigos europeos consagrados a la actividad terapéutica.

Esta situación se va a mantener hasta los comienzos del siglo XI, momento éste en el que se inicia el proceso de la definitiva tecnificación de la medicina medieval, su verdadera conversión en *ars medica* -auténtica técnica médica de lo que hasta entonces sólo había sido el cuasitécnico "oficio de curar"³⁸⁸. Para los estudiosos de la historia médica cuatro motivos van a facilitar ese proceso:

a) El *alto nivel de exigencia* que los médicos de esta época se autoimponen, siendo ejemplos claros de ello, primero la Escuela de Salerno -villa situada al sur de Nápoles, donde se funda esta institución médica laica, docente y asistencial a la vez, y semejante a las escuelas de la Antigüedad clásica-, y posteriormente la Escuela capitular de Chartres, Academia Carnotensis, centro intelectual europeo más importante entre los siglos XI y XII.

b) La *arabización del saber médico*, que lleva a los profesionales médicos de Europa a conocer la ciencia árabe, y, a través de ella, gran parte de la griega; precisamente por esta época o quizá un poco más tarde, penetraba la *Isagoge* de Ioannitius en el sur de Italia; sin olvidarnos, por supuesto, de la ingente labor traductora de manuscritos árabes que se llevó a cabo en la llamada "Escuela de

³⁸⁸ *Ibidem*, p. 192.

Traductores de Toledo", donde bajo la dirección de Gerardo de Cremona (1114-1187) y Miguel Escoto (1210-1291), se tradujeron los Escritos de Hipócrates y Galeno, el *Canon* de Avicena, la *Cirugía* de Abulquasim, etc... Así es como, después de los siglos, la Europa medieval se helenizó de nuevo a través de los árabes.

c) La *secularización* que poco a poco se va produciendo en la institución médica a partir de mediados del siglo XII, facilitará el decisivo avance en la ciencia y la práctica de la medicina; debido ello, principalmente, a la ruptura no violenta con el pasado inmediato, que provocará un proceso histórico-social de desaparición del feudalismo altomedieval en beneficio de una incipiente clase nueva, la burguesía, vigorosa y activa en los núcleos urbanos, donde más se desarrolla la industria artesanal; y que unido a una creciente lejanía intelectual de Dios y a la secularización del mundo; van a suponer los pilares de la nueva situación reflejada en la praxis del médico.

d) La *racionalización* del saber y de la vida misma de los europeos que va a facilitar la penetración de la idea de "propiedad natural" en la intimidad de las mentes; suponiendo, además, el paso crítico del siglo XII al XIII, la aparición de nuevas instituciones y métodos que aumentarán el cultivo y la transmisión del saber. En relación con el saber médico surgirán, a modo de imitación del centro salernitano, las nuevas Escuelas de Bolonia, París y Montpellier; convirtiéndose, esta última, durante el siglo XIII, en el Centro más importante del saber médico, prestigio que conservará hasta bien entrado el siglo XX. Con gérmenes originarios distintos, impulsados unas veces por la Iglesia, otras por la realeza, e incluso en algún caso, por ciertos municipios, van naciendo a lo largo de los siglos XIII y XIV, las Universidades europeas: Bolonia, París, Oxford, Salamanca, Tolosa, etc...; adoptando la mayoría el modelo canónico que perdurará hasta bien entrado el siglo XIX, con las cuatro Facultades de Teología, Derecho, Medicina y Artes -representación de los cuatro pilares que sustentan el todo orgánico de la Universidad: Dios, Estado, Salud y los conocimientos básicos para acercarse a la ciencia y la praxis de los

tres primeros temas-, de las cuales la primera supondrá la dignidad suprema y la última preparará intelectualmente para el estudio de las restantes.

Los centros rectores de la medicina bajomedieval en los que se van a encontrar los más importantes rasgos y las más ilustres figuras de la ciencia médica, serán Montpellier, varias ciudades del norte de Italia -Bologna, Florencia, Padua- y París.

Uno de los apartados importantes al que los sabios médicos de estos Centros dedican sus trabajos y estudios, siguiendo la tradición médica clásica, es el de la higiene, la dietética, en definitiva, el cuidado de la salud. El origen se encuentra en la traducción latina de una carta pseudoaristotélica a Alejandro Magno, que Avendaut de Toledo dedicó a la infanta Teresa, hija de Alfonso VI, completado a continuación por el *Regimen sanitatis* dedicado al rey de Aragón por Arnau de Vilanova. Así es como el género de los *regimina* para príncipes y grandes señores se convertirán en una forma destacada de la literatura médica a partir del siglo XIII y alcanzarán su punto álgido durante el siglo XVI con los *regímenes de salud*, y en los siglos XVII y XVIII con los *Tratados de educación de príncipes*. Otras veces, el tema de los *regimina* no se dedica a la higiene de una persona determinada, sino a la de una actividad, un estado vital, una profesión, o a la prevención de alguna enfermedad especialmente mortífera, como la peste -los "tratados de la peste o la lepra"-.

El máximo exponente de la literatura higiénico-dietética y de salud durante esta época bajomedieval va a ser la obra del médico español Arnau de Vilanova. En su biografía existen claras discrepancias en cuanto a su origen, defendiendo unos la tesis catalana y otros la provenzal; sin embargo, existen testimonios inequívocos y documentos coetáneos -procedentes de los reyes Jaime II y Federico III, del papa Bonifacio VIII y de él mismo-, que confirman su ascendencia catalana, avalada también por el *Arnaldus cathalanus*, apelativo que aparece en el encabezamiento de algunas de sus obras, y por el hecho de que sus escritos conservados estén en lengua catalana. La fecha de su nacimiento se fija entre el 1238-1240 en Valencia, concretamente en la Vilanova, probablemente ubicada en lo que hoy es el barrio valenciano del

Grau; hijo de colonos allí instalados a raíz de la reconquista de la ciudad por el rey Jaime I, su familia era de origen modesto y sin alcurnia, de lo que el propio Arnau solía vanagloriarse. Estudió humanidades en la Escuela de los Frailes Predicadores -él mismo nos cuenta que el célebre Fray Ramón Martí le dió clases de hebreo-, viéndose empañada su formación religiosa inicial por sus polémicas teológicas. Llegó a dominar, además del hebreo, el latín y el árabe, cuestión lógica si consideramos la proximidad a la cultura musulmana que conservaba la ciudad, e incluso parece ser que llegó a convertirse en un experto traductor del árabe, lo que le permitiría el acceso directo a los textos médicos más importantes de la época. Posteriormente se traslada a Montpellier -por aquella época señorío del rey de Aragón- para cursar estudios de medicina en su famosa Escuela, y en 1260 obtiene el título de Maestro en Medicina; contrayendo en esta ciudad matrimonio con Inés Blasi, hija de una conocida familia de comerciantes montepesulanos.

Hay referencias que apuntan la posibilidad de que Arnau completase su formación médica en la Universidad de Nápoles, junto al famoso maestro Giovanni de Casamicciola. Sin embargo, lo que sí está confirmada es su vuelta a Valencia, donde ejerce su profesión médica y donde nace en 1276 su hija única, María, a la que hace donación de sus bienes en marzo de 1281.

Su prestigio profesional como médico llega a tan alta consideración que en 1281, el propio rey de Aragón y Valencia, y Conde de Barcelona, Pedro III, solicita sus servicios como médico de cámara, asignándole un sueldo anual de dos mil escudos. La estancia en la Corte fue para Arnau una etapa de estudio y meditación, en la que traducirá al latín el *Liber de viribus cordis*, de Avicena, y el opúsculo de Galeno titulado *Liber de rigore et ictigatione et tremora et spasmu*; estas no fueron, según sus propias referencias, las únicas obras traducidas por Arnau, ya que se perdieron algunos de sus trabajos como el *De interioribus secundum nostram traslaciones*, que cita en su *Speculum medicinae*.

A la muerte de Pedro III, Arnau se traslada de nuevo a Valencia, donde disfruta de las rentas que el rey Alfonso III le permutó por su castillo de Ollers, que había recibido en donación de su protector, Pedro III. En su ciudad natal compra tierras, edifica su propia casa y hace algunas donaciones al convento dominico de Santa María Magdalena, donde profesa su hija María.

Será hacia 1291 cuando Arnau inicia su magisterio en la Escuela de Medicina de Montpellier. El ambiente universitario despertará en él una gran preocupación religiosa y científica, lo que le llevará a escribir sus más notables tratados de Medicina, tanto teóricos como prácticos -aspecto éste que él consideraba fundamental en Medicina: la práctica, el ejercicio de la profesión, es la clave para entender esta ciencia-. Destaca como comentarista de Galeno e Hipócrates, reflejando sus observaciones en escritos escolares que alcanzaron una gran difusión; a la vez que sus tratados de teoría médica y de farmacología científica, de base galénica, caracterizaron a la Medicina escolástica, de la que el Maestro Arnau es su más significativo representante; hasta el punto de que el papa Clemente V, en 1309, consultará con él, antes de promulgar las Bulas que ordenaban el régimen de gobierno y los planes de estudio de la Escuela de Medicina de Montpellier, donde el Maestro catalán regentará una cátedra durante largo tiempo, transmitiendo a sus alumnos la doctrina y la práctica del arte de conservar y recuperar la salud.

En Montpellier escribirá Arnau su gran obra científica y canalizará sus inquietudes religiosas, favorecido por el ambiente de la Escuela, donde las especulaciones escatológicas y los movimientos espiritualistas reformistas gozarán de gran predicamento. En sus primeros escritos se referirá al Apocalipsis, siguiendo los planteamientos de Joaquim de Fiore; a la vez que perfila su obra fundamental en esta línea: el *Tratado sobre el tiempo de la venida del Anticristo y el fin del mundo*. En 1299 viajará a la corte del rey Felipe IV "el Hermoso", como emisario de su amigo el rey Jaime II de Aragón, aprovechando tan propicia ocasión para dar a conocer sus ideas acerca de la proximidad del fin del mundo. Esto provocará un terrible sobresalto entre los Maestros de la Sorbona, que ordenan su arresto aunque inmediatamente será liberado; pero la afrenta

sufrida y la condena de sus doctrinas, espolearán su ánimo y le predispondrán para la obstinada defensa de éstas, que entiende como de inspiración divina, hasta el punto de que se pondrá a trabajar intensamente para redactar unas *Respuestas a las objeciones de los teólogos parisienses*, recurriendo incluso a su amigo el papa Bonifacio VIII, en mayo de 1301, que le aconsejará que se ocupe de la Medicina y se olvide de la Teología. Pero Arnau, desoyendo sus consejos, seguirá su misión profética, oponiendo frontalmente sus teorías a las de los sectores más reaccionarios de la Iglesia; hasta el extremo de mantener una dura disputa con los dominicos catalanes que reprobarán las doctrinas arnaldinas y le obligarán a defenderse públicamente en Lérida ante una asamblea eclesiástica presidida por el arzobispo de Tarragona; y en Barcelona, ante la Corte en pleno.

En su tiempo, sólo puede entenderse la tolerancia hacia la actitud tan arrogante de Arnau en materia religiosa bajo la perspectiva de su alta consideración como profesional médico. Hay un hecho significativo que así lo corrobora; cuando Arnau, en 1301, se presenta ante el papa Bonifacio VIII para apelar su sentencia condenatoria de París, éste padecía una dolencia renal que el médico catalán curó a base de remedios físicos y medicamentosos, y con la aplicación de un sello de oro forjado en especiales circunstancias, de modo que recibiera en sí la eficacia de las fuerzas astrales. Esto explicaría el agradecimiento y afecto del papa Bonifacio hacia el Maestro Arnau. Trató también a Benedicto XI y a Clemente V, de los que recibió mercedes y concesiones muy estimables. Prestó, así mismo, servicios médicos a dos reyes de Nápoles, Carlos y Roberto, y a otros muchos cardenales y nobles; lo que demuestra que su categoría profesional en la praxis médica estaba a la altura de su prestigio como profesor universitario y escritor científico.

El tramo final de su vida va a estar salpicado de problemas y continuas comparecencias ante diversas instancias, para explicar sus teorías teológicas;

incluido un grave problema con su amigo el rey Jaime II de Aragón al que, según el cardenal franciscano Mincio de Murralve, el médico catalán había difamado, presentándole ante el papa y el Sagrado Colegio como crédulo en sueños y vacilante en la fe; recibido el texto auténtico de la declaración de Arnau, Jaime II se justifica ante el papa y ante su hermano Federico, negando todas las imputaciones hechas por "el Maestro Arnau, mentiroso probado".

El prestigioso médico catalán pasará los últimos días de su vida al servicio del rey Roberto de Sicilia, en su corte de Nápoles. Parece ser que Arnau murió el día 6 de septiembre de 1311 en un naufragio frente a las costas de Génova, precisamente cuando se desplazaba a Aviñon para atender al papa. Su cuerpo fue inhumado en Génova, siendo nombrado en 1316 heterodoxo oficial por Sentencia del Tribunal Inquisidor de Tarragona.

Las referencias del Maestro Arnau al ejercicio físico serán frecuentes en su *Regimen sanitatis al regem Aragonum*, "una de las obras auténticas más amplia y doctrinal del médico catalán", para el Padre M. Batllori, "un texto que se presenta como una introducción a la Medicina; una exposición sistemática de lo esencial de la ciencia médica, siguiendo el esquema metodológico de la *Isagoge* de Ioannitius"³⁸⁹. Esta obra está destinada al uso privado del rey Jaime II de Aragón, y por tanto, especialmente adaptada a su complexión corporal y a sus condiciones de vida; recogándose en ella las normas higiénicas adecuadas para la salud corporal del monarca: reglas sobre el lugar más apropiado para establecer la corte, sobre el régimen del ejercicio físico, del baño, de la comida, del sueño, y de las emociones, sobre las cualidades salutíferas de los principales alimentos y bebidas; es decir, sobre la ordenación de las principales "cosas no naturales", designadas por Arnau como "cosas que necesariamente afectan al cuerpo". El *Regimen* es solicitado por el propio rey al Maestro Arnau, y su fecha de composición se sitúa en el verano de 1308, después de que el monarca insistiera ante el médico reiteradamente: "...que me hagáis llegar ese libro para que, con él, pueda cuidar mejor mi salud"³⁹⁰. El

³⁸⁹ Padre M. BATLLORI, *Noticia preliminar*, Obres Catalanes de Arnau de Vilanova, Barcino, Barcelona, 1947, II.

³⁹⁰ *Ibidem*, II, p. 67.

autor retiene el original de su trabajo, que aparecerá inventariado entre sus libros en Valencia (1311), a raíz de su muerte.

El contenido del *Regimen* enseguida empezará a interesar, y lo que en principio fuera de uso particular del rey, pronto comenzará a divulgarse, empezando por la propia reina Doña Blanca, que encargará a su médico particular, Berenguer Sarriera, la traducción del texto latino al catalán "para poder obtener provecho aquellos que no entienden el latín"³⁹¹.

La difusión manuscrita del texto latino del *Regimen* fue muy abundante y solo basta con repasar los catálogos de fondos manuscritos de las principales bibliotecas, para poder apreciar la existencia de gran cantidad de ejemplares de esta obra, llegándose a contabilizar no menos de sesenta manuscritos entre los siglos XIV y XV³⁹². Esta abundante transmisión manuscrita, plantea una gran dificultad a la hora de su catalogación y descripción, a pesar de que algunas de sus características originales ofrecen una considerable fijeza a la hora de su reconocimiento: el manuscrito comienza con las palabras *Prima pars vel consideratio sanitatis conservande pertinet aeris electionis...*; y en el colofón se expresa la nacionalidad del autor, *...compositum a magistro Arnaldo de villa noua Cathalano*.

Al final de su *Speculum medicinae*, Arnau de Vilanova se refiere a su "Régimen de salud" (Opera, fol. 36 ra.), que tal vez no sea el dirigido al rey de Aragón, sino otro trabajo de más empaque científico y con una orientación más amplia; de ese estilo es uno de los tratados que, en todas las ediciones de *Opera Arnaldi*, precede al del rey de Aragón.

³⁹¹ Padre M. BATLLORI, *op. cit.*, p. 100.

³⁹² ARNAU DE VILANOVA, *El maravilloso regimiento y orden de vivir*, Introducción y estudio por el profesor J.A. PANIAGUA ARELLANO. Una versión castellana del "Regimen sanitatis ad regem Aragonum", Facultad de Medicina, Departamento de Historia de la Medicina, Universidad de Zaragoza, Zaragoza, 1980.

Este posible *Regimen* arnaldino, recoge una doble vertiente en su desarrollo: por un lado, nos muestra el conocimiento de las diversidades de los seres humanos; y por el otro, el de las "cosas no naturales" que estos seres necesitan. En la primera parte se define el término salud, se explica el modo de mantenerla según las diferentes compleciones corporales, los sexos y las edades; y en la segunda, se detalla el buen uso de todo aquello que puede mantener la salud o causar daño al organismo, continuando con unas normas higiénicas para los viajeros, los enfermos convalecientes, etc..., así como para preservarse de la peste y de los venenos; concluyendo con indicaciones para la sangría y para algunas medicaciones habituales. Tal vez sea éste el mejor tratado de la literatura higiénico-dietética medieval. Pero cabe una duda: ¿es en realidad esta obra original del Maestro Arnau ?; la cuestión no parece clara, y existen algunos detalles que apuntan hacia el médico milanés Maino dei Mainieri, maestro regente en la Facultad de Medicina de París, como autor del mismo, a pesar de existir un claro paralelismo entre el contenido del *Regimen sanitatis ad regem Aragonum* y el de los capítulos centrales de *Regimen sanitatis magnini mediolanensis*³⁹³.

Si en las ediciones renacentistas de *Opera Arnaldi*, el *Regimiento de salud dedicado al rey de Aragón* va siempre a continuación del extenso tratado higiénico al que antes nos hemos referido; precede a su vez a otro libro de este género titulado *Liber de conservanda iuventute et retardanda senectute* (fols. 86 rb-90 va), dedicado a otro personaje regio, el rey de Nápoles, Roberto II de Anjou -a cuyo servicio pasó el Maestro Arnau los últimos años de su vida profesional-, y en cuya dedicatoria, el autor, recuerda al rey la responsabilidad que tiene de mantener su salud y de procurar que se prolongue su vida, pues de ello depende el bien de su pueblo. Consta de tres capítulos, en los que se exponen las causas del envejecimiento -pérdida del calor natural y corrupción de los humores-, y el modo de evitar esta decadencia corporal y contrarrestar sus manifestaciones más notorias, con remedios muy diversos, con un régimen

³⁹³ J.A. PANIAGUA ARELLANO, *op. cit.*, pp. 31-61. En este trabajo del profesor Paniagua aparece un extenso y documentado estudio acerca del *Regimen al rey de Aragon* y de otros presuntos "Regimina" arnaldinos.

de vida que evite cualquier exceso y con la práctica de un ejercicio físico moderado y continuado -basado en la utilización de las diferentes formas de paseo-. Diversos estudiosos han comparado el contenido de este libro con el de temática semejante, titulado *De retardatione accidentium senectutis*, atribuido a Roger Bacon, y coinciden en su gran parecido; pero como quiera que la obra del franciscano inglés es del siglo XIII y de fecha anterior al de aquél, algunos opinan que su autor conoció y copió algunos párrafos del inglés, e incluso E. Withington, llega a acusar de plagio al maestro Arnau; eso sí, precipitándose en su observación, puesto que de ningún modo está demostrado que esta obra sea de Arnau de Vilanova, sino que tal vez, como ocurrió en tantas otras ocasiones, se le atribuya indebidamente al prestigio de su nombre³⁹⁴.

Es evidente que en el *Regimen sanitatis*, como en el resto de sus obra médicas, Arnau de Vilanova es un fiel galenista, siendo su referencia más clara el *De sanitate tuenda* del médico pergameno que, sin duda, conoció y utilizó³⁹⁵. No obstante, la de Arnau es una producción distinta a la del gran griego, puesto que no se sujeta a una progresión rigurosamente prefijada, sino que recorre las diversas edades de la vida, desde la infancia hasta la vejez, exponiendo el régimen más adecuado para cada una de estas etapas y prestando una especial atención a la gimnástica.

Este planteamiento, basado en el "régimen de las edades", y cuyo punto de partido es el tratado de Galeno aludido, va a ser el fundamento de los diferentes *Regímenessanitatis* aparecidos, como ya hemos indicado, a todo lo largo y ancho de la literatura médica medieval: Maimónides -cuyo *Regimen*

³⁹⁴ J.A. PANIAGUA ARELLANO, *op. cit.* p. 52.

³⁹⁵ Esta obra galénica aparecerá citada en diferentes tratados de Arnau, y figurará como texto obligatorio en el plan de estudios de la Escuela de Montpellier, ratificado en 1309 por el papa Clemente V, con la supervisión y consejo del Maestro catalán. En la edición de C.G. Kühn sobre las obras de Galeno, ésta se encuentra en el Vol. 6, pp. 1-452.

sanitatis, dirigido al Sultán Saladino, fue traducido del árabe al latín por Ermengol Blasi, sobrino de Arnau-, Averroes, Avenzoar, el propio Arnau, y su compañero de claustro en la Escuela de Montpellier, Bernard Gordon en su *De conservanda sanitate* (1303). No obstante, la relación que se puede establecer entre estas obras y las de nuestro médico es muy escasa, existiendo tan solo coincidencias muy puntuales con ellas³⁹⁶.

Pero sí es obligado considerar la influencia que sobre el *Regimen* de Arnau, ejerció el escrito pseudo-aristotélico *Secretum Secretorum*, tan popular en la Edad Media. El original árabe traducido en Bagdad, a principios del siglo IX, dará lugar a dos recensiones: una breve, traducida al latín a principios del siglo XII, en Toledo, por Juan Hispano (Avendaut), y más tarde al castellano; y otra más amplia y difundida, traducida al latín por Felipe de Trípoli, y de la que hará una reelaboración comentada el célebre franciscano inglés Roger Bacon³⁹⁷. El contenido básico de esta obra recoge una serie de normas para orientar la conducta de los reyes, que aparecen dictadas por el propio Aristóteles para su discípulo Alejandro Magno. El prestigio del supuesto autor y la amplia gama de consejos recogidos en ella, hicieron que fuera la más leída, traducida e imitada del Medievo. En ella, se dan reglas de conducta moral y política; se enseña el modo de conocer a las gentes a través de sus caracteres somáticos (fisognómica), y existen también referencias a la astrología y a la adivinación; hay una sección destinada a orientar la vida del monarca en su aspecto físico, por lo que este tratado se convertirá en la base de numerosos *Regimina principum* de carácter ético y pragmático; suponiendo también, sin duda, una fuente para los diversos *Regimina sanitatis*. Si lo comparamos con el escrito por Arnau, podemos observar claras coincidencias en diversos puntos, especialmente en todo lo referido a las comidas y al ejercicio físico que debe precederlas; pero también abiertas discrepancias, como la positiva valoración que se hace de la siesta en el *Secretum*³⁹⁸.

³⁹⁶ J.A. PANIAGUA ARELLANO, *op. cit.*, p. 67.

³⁹⁷ *Ibidem*, p. 69.

³⁹⁸ *Ibidem*, p. 70

La *Isagoge* galénica de Ioannitius es otra referencia de la medicina helenística utilizada por Arnau, y a partir de ella se establecerá el tradicional esquema de las *sex res non naturales*, contrapuestas a las *res naturales* -las que constituyen todo organismo viviente-. Aquellas compuestas por todo lo que afecta al cuerpo de algún modo, y que es causa de salud o de enfermedad, dependiendo de como se aplique.

Está muy claro, pues, que para la elaboración de su *Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, el maestro Arnau de Vilanova se inspira en las fuentes clásicas, a través de los escritos árabes; de manera que el escrito preparado para el rey de Aragón viene a ser la decantación simplificada de una amplia formación libresca, galénica desde luego, templada en una larga e inteligente práctica profesional de su autor³⁹⁹. La influencia de la obra de Arnau será muy apreciable en la mayoría de los tratados del mismo estilo que se redactan a lo largo de los siglos XIV, XV y XVI.

El estudio del *Regimen sanitatis ad regem Aragonum* nos obliga a realizar una consideración previa, en el sentido de que fue realizado para una persona en particular: el rey Jaime II de Aragón; cuestión ésta que simplificará el trabajo de su autor, al no tener que diversificar sus normas higiénicas para adaptarlas a las distintas edades y constituciones psico-físicas y orgánicas; siendo suficiente con la exposición de las normas que corresponderían a un adulto que posee ya una determinada complejidad corporal. Aunque, además de su constitución física, también es necesario valorar su condición personal y espiritual, puesto que se trata de un rey, de un cristiano. Como rey ha de guardar su salud por el bien de todo su pueblo; debe de establecer su corte en el lugar más sano, no sólo por él, sino también por los miembros de su Consejo y por las gentes que allí acuden. En el ordenamiento y realización de sus ejercicios físicos, se debe de cuidar que su regia majestad no corra peligro y

³⁹⁹ *Ibidem*, p. 72.

sea virtuoso, evitando su participación en juegos y luchas que sean incompatibles con la gravedad y la dignidad que su condición exige.

*El texto del Regimen sanitatis ad regem Aragonum que seguiremos para este estudio es una versión castellana recogida con el título de El maravilloso regimiento y orden de vivir, para tener salud y alargar la vida; que compuso el doctísimo médico Arnaldo de Vilanova, para el serenísimo rey de Aragon, don Jaime el Segundo: sacado de un libro latino de origen muy antiguo, traducido del mismo original del Autor; y puesto en esa lengua, por el Licenciado Hieronymo de Mondragón para que de tan singular obra, pueda gozar todo el mundo*⁴⁰⁰.

El Licenciado Mondragón, ofrece este trabajo al Excmo. Sr. Don Héctor Pignatelo, Duque de Monteleón, Conde de Barcelona y de Santangel de los Lombardos, miembro del Consejo de su Majestad, Lugarteniente y Capitán General en el Principado de Cataluña y en los Condados del Rosellón y Cerdaña. Como ya expresara anteriormente, Jerónimo de Mondragón ratifica los motivos que le han animado a traducir el *Regimen sanitatis*, "la celebridad de su autor y el provecho de esta obrecilla para la vida humana..."⁴⁰¹; comprometiéndose, al finalizar este trabajo, a traducir otra obra del mismo autor, dedicada al rey Roberto de Sicilia, donde se recogen admirables secretos para retener la juventud y retardar la vejez -se está refiriendo, sin duda, al *Liber de conservanda iuventute et retardanda senectute*-.

⁴⁰⁰ Esta versión castellana del *Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, hecha por el licenciado Jerónimo de Mondragón, y publicada en Barcelona, en el año 1606, se encuentra en la Biblioteca "Menéndez Pelayo" de Santander, donde fue localizada por el profesor PANIAGUA ARELLANO, destacado investigador de la obra arnaldina, que la dió a conocer en una comunicación presentada en el VI Congreso Español de Historia de la Medicina, Barcelona, 1979. Y posteriormente en un volumen de la serie *cuadernos Aragoneses de Historia de la Medicina y de la Ciencia*, Cátedra de Historia y de la Ciencia, Cátedra de Historia de la Medicina, Facultad de Medicina, Universidad de Zaragoza, 1980. En él se recoge un amplísimo estudio de la obra y al final se completa con el facsímil del libro.

⁴⁰¹ ARNAU DE VILANOVA, *El maravilloso regimiento y orden de vivir*, traducido al castellano del original latino por el Licenciado J. de Mondragón, Jaume Cendrat, Barcelona, 1606.

El régimen está dividido en diecisiete capítulos, a lo largo de los cuales se exponen las normas básicas que permitirán conservar un óptimo nivel de salud. Arnau simplifica su contenido al máximo para que pueda usarlo cualquier profano en Medicina; evitando toda erudición y tecnicismo⁴⁰². La obra consta de dos partes: la primera, muy breve, sigue el esquema tradicional de las *sex res non naturales*, sin hacer mención expresa a ellas y sustituyéndolas por "lo que necesariamente afecta al cuerpo humano"⁴⁰³. Sobre todo el medio ambiente, debiendo ser el aire de los lugares donde se viva -ciudad, casa, habitación- puro y fresco. A continuación la actividad corporal y el intercambio de productos con el exterior, se debe establecer según el orden de su encadenamiento natural: el ejercicio físico -completado con el baño y el masaje-, despierta el apetito y dispone al organismo para la recepción del alimento, que la bebida favorecerá al fluidificarlo; la digestión exige reposo, y el sueño repara las fuerzas; a continuación, de nuevo el ejercicio físico adquiere un protagonismo especial por cuanto ayuda a expeler las *superfluitates corporis* que se han acumulado. Por último, es necesario regular los movimientos anímicos -psicosomáticos- que puedan tener una repercusión corporal negativa; y, ante todo, es necesario atender a dos normas generales de la más pura raigambre hipocrática: no hacer nada en exceso, y saber oír e interpretar la voz de la Naturaleza, que es la mejor reguladora de las funciones de cualquier ser vivo.

⁴⁰² Existe tan solo una mención a Hipócrates y algunas referencias a "los filósofos" y a "los sabios". Las expresiones peculiares del saber médico se ven sustituidas por términos más corrientes y comprensibles.

⁴⁰³ Las "cosas naturales consequentes" se integran en las principales: la región, con la primera (que viene a ser el medio ambiente); el coito se asimila a la eliminación de "superfluidades"; el trabajo y el juego forman parte del ejercicio corporal, del que el baño es complemento; la costumbre se ha de tener en cuenta en cualquier prescripción higiénica hecha por él.

La importancia que el ejercicio físico tiene en la conservación de la salud, aparece claramente reflejada en el capítulo segundo del *Regimen sanitatis*, donde el Maestro Arnau expone qué tipo de ejercicio físico y en qué cantidad se debe de realizar para poder optimizar sus efectos saludables. El momento más oportuno para su realización es antes de la comida, porque así aumentaremos el calor natural del organismo y le predispondremos para poder recibir el alimento, e ir iniciando de forma progresiva el proceso digestivo. Pero también es muy importante el efecto que el ejercicio físico produce en el proceso fisiológico de la evacuación de los productos de desecho -superfluidades- surgido de la digestión de los alimentos; y en la eliminación de las superfluidades más sutiles -las toxinas- acumuladas en la región subcutánea y que expulsamos por medio del sudor⁴⁰⁴.

La cantidad de ejercicio físico necesaria en cada caso, vendría determinada por la cantidad de comida ingerida, estableciéndose entre ambas una relación directamente proporcional, de modo que a los poco comedores les bastaría con menos ejercicio; mientras que, por el contrario, los muy comedores necesitan ejercitarse mucho más; invirtiendo este planteamiento, nos aproximaríamos a una de las reglas de oro de la dietética físico-deportiva: a los que hacen poco ejercicio físico, les basta con poca comida; al contrario de lo que ocurre con los que se ejercitan mucho y tienen un gran desgaste, que necesitan comer en cantidad y calidad -que los alimentos sean ricos en nutrientes-.

La calidad -intensidad- del ejercicio físico, debe de ser, en cualquier caso, *moderada* (intensidad media-baja) y *uniforme*; y a continuación Arnau nos explica qué entiende él por moderada: "cuando al terminar la sesión de ejercicio físico, la persona se siente alegre y contenta, con los miembros más aliviados y ligeros; estableciéndose el límite entre el ejercicio moderado (de intensidad media-baja) y el ejercicio fuerte/intenso (de intensidad máxima o submáxima), en el nivel de la fatiga; de modo que llegados a un punto

⁴⁰⁴ ARNAU DE VILANOVA, *op. cit.*, 2.

importante de fatiga es aconsejable abandonar el ejercicio"⁴⁰⁵. La uniformidad en la realización del ejercicio físico, es entendida por el médico catalán como una forma de ejercicio global, genérico, dirigido a todas las partes del cuerpo de manera equilibrada y armónica; bien sea caminando a pie, a caballo o de cualquier otra manera. La caza a pie y el juego de pelota, son para Arnau, las formas más completas de ejercitación física⁴⁰⁶.

En el capítulo tercero del *Regimen sanitatis*, se trata el baño y el masaje como complementos ideales del ejercicio físico, e inclusive, Arnau opina que con su aplicación "se puede compensar la falta de ejercicio físico"⁴⁰⁷. Su principal efecto es recuperatorio y de relax muscular, además de cumplir una importante misión higiénica, por cuanto limpian los poros de la piel tras la sudoración producida por el ejercicio físico. El baño de vapor es bueno para los que no realizan ningún tipo de ejercicio físico habitualmente, y para los que comen demasiado, porque les provoca la sudoración y, en consecuencia, la eliminación de toxinas. Existirá una excepción, la de los cuerpos templados - sería el caso del rey de Aragón- y la de los sanguíneos, ya que si su comer y su ejercicio físico fuera moderado, no les convendría ni necesitarían sudar⁴⁰⁸.

Termina este capítulo Arnau, transmitiéndonos unas recomendaciones generales acerca de la temperatura del agua para el baño, que no debe de estar ni caliente ni fría, sino más bien tibia. Hay que lavarse las piernas y las plantas de los pies todos los días; los oídos y los ojos deben de lavarse a diario, al levantarse y antes de acostarse, frotándolos con agua templada, lo que mejoraría el funcionamiento y la agudeza de ambos sentidos. La cabeza

⁴⁰⁵ *Ibidem*.

⁴⁰⁶ *Ibidem*. En este apartado el Maestro catalán coincide con el gran griego, Galeno, que como ya hemos estudiado en su obra el *De parvae pilae exercitio*, destaca precisamente estas dos modalidades físico-deportivas -la caza y el juego de pelota- como las más completas.

⁴⁰⁷ *Ibidem*, p. 3.

⁴⁰⁸ *Ibidem*.

se lavará al menos una vez por semana, frotándose con agua tibia la parte superior y las zonas laterales, lo que mejorará sensiblemente la memoria⁴⁰⁹. El momento más idóneo para el baño es al terminar la sesión de ejercicio y, en cualquier caso, nunca inmediatamente después de la comida o de la cena⁴¹⁰.

El espíritu inquisitivo y crítico del Renacimiento, quedará ampliamente reflejado en la obra de gran número de médicos humanistas que, a partir de los códices de la medicina clásica griega llegados de Bizancio, especialmente los de Hipócrates, Galeno y Dioscórides, elaboraron cuidadosas ediciones latinas de los mismos. Es de apreciar en ellos la discriminación con que eligieron los textos manuscritos, la fidelidad con que compulsaron las transcripciones griegas y las versiones latinas, la integridad con que impugnaron y corrigieron los errores observados y la belleza que consiguieron dar a las obras impresas de los clásicos⁴¹¹. Los médicos renacentistas continuaron formándose profesionalmente en las Universidades, uniéndose a las ya famosas medievales de Bolonia, París, Motpellier, Salamanca, etc..., otras facultades médicas. Así, por ejemplo, en España, donde la medicina conoció su momento más esplendoroso, se crearán cátedras médicas en Valencia (1500), Sevilla (1508), Alcalá de Henares (1510), Toledo (1529), Granada (1531), e inclusive en México (1578). El texto básico de estudio fue el *Canon* de Avicena con algunas obras en versión arabizada de Hipócrates y Galeno⁴¹². La cátedra original de medicina se llamó *Prima*, con clases de mañana, e inmediatamente se agregó una segunda cátedra con el nombre de *Vísperas*, cuyas sesiones se impartían en las horas de oración de la tarde; posteriormente se crearon las cátedras de anatomía y de terapéutica o *methodo medendi*. La selección del

⁴⁰⁹ *Ibidem*.

⁴¹⁰ *Ibidem*.

⁴¹¹ F. GUERRA, *Historia de la Medicina*, Norma, Madrid, 1989, I, 26, p. 267.

⁴¹² A partir de 1538 se inicia en Alcalá de Henares un movimiento reformista que trata de desterrar el *Canon* de Avicena y las versiones arabizadas de Hipócrates y Galeno como libros de texto oficiales. Esta operación culminará en 1565, cuando los profesores Fernando Mena, Cristóbal de Vega y Francisco Valles, introducen los textos originales de Galeno y del *Corpus Hippocraticum*, enriquecidos con eruditos comentarios y con su experiencia personal.

profesorado de medicina dependía, en gran medida, del voto de los estudiantes, lo que contribuiría a que existiera una gran movilidad de lectores entre Universidades. En España el control, la coordinación de estudios y la práctica profesional quedó sujeta a un sistema centralizado y estricto con la creación del Real Tribunal del Protomedicato por los Reyes Católicos en 1477⁴¹³.

4.3 - El esplendor del Renacimiento: la relación entre la medicina y el ejercicio físico.

La medicina española renacentista comenzará su andadura coincidiendo con la unificación de los dos grandes reinos cristianos peninsulares, surgida a raíz de la unión matrimonial de Isabel de Castilla y Fernando de Aragón, y se prolongará hasta finales del siglo XVI, con la muerte de Felipe II. Durante el mandato de los Reyes Católicos se van a dar una serie de circunstancias - eliminación de la presencia islámica con la conquista de Granada en 1492, y la anexión del reino de Navarra en 1512- que terminarán configurando la realidad geográfica de la España moderna; mantenida y acrecentada con su presencia en Europa, al tiempo que el descubrimiento de las Indias occidentales incorporará a la corona un fabuloso imperio. Estos hechos van a transformar el escenario de la vida española, internacionalizándolo y erigiéndolo en el centro de referencia de Europa y América. Desde España se dictarán normas a los pueblos de Europa, se luchará contra el poderío turco en el Mediterráneo y se combatirá contra la herejía protestante en el continente.

De esta forma es como el auge que evidencia nuestra cultura en el siglo XVI, se emparejará con el ascenso político de España al rango de potencia rectora en el concierto de la vida europea, universalizándose la obra de los

⁴¹³ L. SANCHEZ GRANJEL, *La medicina española renacentista*, Universidad, Salamanca, 1980, p. 17.

intelectuales españoles. La ordenación de la vida pública, emprendida por los Reyes Católicos, y el último trato procurado con Italia, cuna del humanismo, serán los factores que más han de favorecer el esplendor cultural y científico de nuestro Renacimiento⁴¹⁴.

Dentro de lo que significó ese esplendor de la cultura y la ciencia, se hace necesario distinguir dos etapas, claramente diferenciadas, en el Renacimiento español: durante la primera fase o primer Renacimiento que se alargará hasta el fin del reinado de Carlos I (1559), la cultura española se abrirá, sin reservas, a las corrientes humanistas europeas; en este período un gran número de intelectuales españoles se educarán y completarán su formación en Italia y París; mientras que en la segunda fase o segundo Renacimiento, se producirá un cambio brusco en ese influjo aperturista que, condicionado por la acción conjunta de diversos factores políticos y religiosos, afectará de inmediato a la cultura y a la ciencia⁴¹⁵.

Durante el Renacimiento, la medicina española será ejercida por tres promociones de médicos, cuya idea acerca de la enfermedad y su tratamiento variará en función de los presupuestos científicos y técnicos que caracterizarán a cada una de las épocas en las que se desarrolla su actuación profesional⁴¹⁶.

La primera promoción estará compuesta por los médicos que ejercieron su cometido durante la última década del siglo XV y el primer tercio del XVI; serán los tiempos en que gobiernan la vida española los Reyes Católicos y

⁴¹⁴ P. Laín Entralgo afirma a este respecto que "dos razones levantan y diversifican la producción científica de los españoles durante el siglo que transcurre entre el matrimonio de los Reyes Católicos y la batalla de Lepanto: el rápido auge interno de España y su tremenda relación con la Italia del Renacimiento...". Cfr. *La antropología en la obra de Fray Luis de Granada*, Alianza, Madrid, 1946, p. 62.

⁴¹⁵ La represión ideológica, estimulada por la necesidad de defender la integridad de la fe; se traducirá en la adopción de una serie de medidas represoras promulgadas por Felipe II; entre otras, destacan la elaboración de un índice de libros prohibidos y expurgados, compuesto por orden del inquisidor general Fernando de Valdés (1559), y la pragmática del propio rey, prohibiendo salir a sus súbditos a estudiar fuera de España, y el inmediato regreso de los que estaban fuera. Esto afectará particularmente a la medicina, provocando el regreso inmediato de gran número de estudiantes que habían iniciado su formación en las prestigiosas escuelas de Montpellier y París.

⁴¹⁶ L. SANCHEZ GRANJEL, *op. cit.*, I, pp. 17-40.

Carlos I. En este primer grupo de médicos existirá una clara diferencia entre los nacidos en el antiguo reino de Castilla y los pertenecientes a las regiones que estuvieron vinculadas a la corona de Aragón. El representante más significativo de esta primera promoción será, sin duda, el médico zamorano Francisco López de Villalobos, de ascendencia judía, que estuvo al servicio de los marqueses de Astorga, llegando posteriormente, a ser médico en la Corte de Carlos I; los últimos días de su vida los pasó en tierras leonesas, en el pueblo de Valderas, donde murió en 1549.

La segunda promoción de médicos renacentistas, los denominados por L. Sánchez Granjel "*médicos imperiales*" está formada por los profesionales que ejercieron su cometido curador en las décadas centrales del siglo XVI, a partir de los años treinta. Entre ellos figurarán los que realizaron la más original e importante contribución española al saber médico europeo; siendo el talante humanista su distintivo más importante, lo que les llevaría a aceptar las más renovadoras corrientes ideológicas y culturales de la época, y a intervenir en campos distintos al que les era propio por razón de oficio. Esta generación de médicos imperiales va a ser la encargada de iniciar el proceso que conducirá al derrocamiento de la tradición islámica; para J.M. López Piñero, "estos seguidores de la corriente humanística, serán los que ataquen duramente a los 'bárbaros' que manejaban las doctrinas médicas clásicas a través de las inexactas traducciones medievales y de las 'corrompidas' interpretaciones de los árabes"⁴¹⁷. Aunque la relación de estos prestigiosos médicos imperiales es extensa, merecen ser destacados, por su obra profesional y escrita, los doctores Luis Lobera de Avila y el segoviano Andrés Laguna.

⁴¹⁷ J.M. LOPEZ PIÑERO y F. BUJOSA HOMAR, "Tradición y renovación de los saberes médicos en la España del siglo XVI", *Medicina Española*, Valencia, 1978, LXXVII, 457, pp. 355-366.

Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español

Luis Lobera fue médico cortesano y acompañó al emperador en sus frecuentes viajes por Europa, teniendo a su cargo la salud de nobles y eclesiásticos de alta jerarquía; sus más amplios conocimientos en el campo de la medicina se resumen en el *Banquete de nobles caballeros* (1530), obra reimpresa en 1542 con el título de *Vergel de sanidad*, con sustanciales modificaciones en su contenido -recogidas de su contrastada experiencia- y de la que se hicieron versiones en otros idiomas.

Andrés Laguna, nace en Segovia (1499), de origen converso, realizó estudios en Salamanca y París, donde se graduó en 1534; se incorporará a continuación a la Corte de Carlos I y viajará formando parte de su séquito por Europa; apartado del servicio al emperador, se trasladó a Bolonia en cuya Universidad de doctoró en 1545; recalando a continuación en Roma donde ejerció su profesión como médico particular de los papas Paulo III y Julio III. A finales de 1557 regresó a Segovia y allí permanecerá hasta su muerte, acaecida dos años más tarde, en 1559. Laguna es autor de una extensa e importante obra, en la que se une a su rica experiencia profesional, una sólida formación humanística, que le llevará a interesarse por la recuperación del saber médico griego. Destacan entre sus obras: *Epitomae omnium Galeni pergameni operum* (1548), del que se hicieron varias reimpresiones; y su aportación más importante, que será la versión castellana, enriquecida con valiosos comentarios, del texto farmacológico de Dioscórides, que se publica en 1555, con el título de *Pedacio Dioscórides Anazarbeo*, acerca de la materia medicinal, de los venenos mortíferos, y será objeto, en la segunda mitad del siglo, de repetidas ediciones.

Durante el reinado de Felipe II, desarrollará su cometido profesional la tercera promoción de médicos renacentistas, cuyo principal rasgo de identificación vendrá definido por el influjo de una situación de bloqueo cultural impuesta por la orientación política del sucesor de Carlos I; su labor médica y científica se centrará en la segunda mitad del siglo XVI y primera década de la siguiente centuria. La ausencia de Europa dará lugar al apartamiento de España de la evolución ideológica que viven las restantes naciones y como consecuencia de ello, el retorno al dogmatismo en el plano científico y

propriadamente médico. Desde la ciencia médica, una característica destacada de estos profesionales es la asunción del galenismo hipocratista, lo que atestiguará la orientación del humanismo médico de la segunda mitad del siglo XVI, haciendo posible, según J.M. López Piñero, "la conversión de los textos hipocráticos en modelo del saber y de la práctica médica, sin cuestionar por ello la autoridad de Galeno"⁴¹⁸.

La nómina de profesionales destacados de esta época es interminable: Fernando Mena, Cristóbal de Vega, Francisco Valles, Luis Mercado, Luis de Lemos, López de Corella, Huarte de San Juan, Nicolás Monardes, etc...; y en el apartado concreto de la ciencia médica que a nosotros más nos interesa -la higiene-, destacarán sobre manera Francisco Núñez de Coria con su importante tratado higiénico y dietético titulado *Aviso de sanidad* (1569), y Blas Alvarez de Miraval, autor de la obra *Conservación de la salud del cuerpo y del alma* (1597), fuente principal de nuestro estudio.

En cualquier caso, la nota más destacada del siglo XVI en el ámbito de la ciencia médica, será el descubrimiento de la medicina griega y consecuentemente el retorno a Hipócrates y Galeno; lo que facilitará el reencuentro con la gimnasia médica de los antiguos, bajo una forma más elaborada y sistematizada. Las claves de esta resurrección hipocrático-galenica se encuentran claramente reflejadas en los trabajos de los historiadores de la ciencia médica -Sprengel, Laín Entralgo, López Piñero, Sánchez Granjel, etc...-, dedicados al estudio de este período. Ser humanistas constituyó para los médicos de esta época, la única alternativa para poder ser verdaderamente médicos⁴¹⁹. Ellos restablecieron, pues, el saber médico siguiendo las doctrinas de la ciencia médica clásica; tradujeron a Hipócrates, Galeno, Oribasio, Pablo Egidio, Alejandro de Tralles, etc...; a la vez que criticaron y rebatieron las hipótesis establecidas por los médicos árabes, al ver

⁴¹⁸ *Ibidem*, p. 361.

⁴¹⁹ L. SANCHEZ GRANJEL, *op. cit.*, La medicina española renacentista, p. 95.

en ellos sectarismos incomprensibles en su interpretación de los clásicos. La profundización que realizan en el estudio del galenismo, abarcará de manera muy particular a algunos tratados de gimnástica, de forma que el ejercicio físico será ampliamente recogido dentro de las obras de estos humanistas, dirigidas en su mayor parte a la defensa de la salud, lo que en nuestros días denominaríamos como "medicina preventiva" ante la enfermedad, excepción hecha, claro está, de las situaciones extremas que suscitaba la aparición de una peste; y que interesó -el ejercicio físico- a los médicos de la época tal y como lo atestigua la literatura profesional de este tiempo. En estas obras se ofrecen preceptos de higiene ligados, casi siempre, a normas dietéticas y formas de ejercitación corporal para un mejor mantenimiento físico; resultando patente el gran influjo de los "*regiminasanitates*" medievales. Así, para J.M. López Piñero, "el galenismo medieval se había encargado de ordenar, desde el esquema de las *sex res non naturales*, los grandes capítulos de dicha reglamentación vital. Por otra parte, la higiene era considerada desde una perspectiva individual, lo que equivalía a que sus destinatarios fueran exclusivamente los privilegiados que integraban los grupos dominantes de la sociedad"⁴²⁰. Estos *regimina* son elaborados por médicos cortesanos y van dirigidos a sus señores⁴²¹ y protectores, en definitiva, a los miembros de la clase dirigente y a la nobleza⁴²². Algunas de estas obras son demostración clara de ello, como el ya referido *Banquete de nobles caballeros* (1530), reimpresso por su autor, el Doctor Luis Lobera de Avila, médico del Emperador Carlos V, en 1542, con el título de *Vergel de sanidad*, y dedicado al ilustre y

⁴²⁰ J.M. LOPEZ PIÑERO, "Tradición y renovación de los saberes médicos en la España del siglo XVI", *Medicina española*, Valencia, 1978, LXXVII, 457, pp. 355-366.

⁴²¹ Véase M^a. A. GALINO, *Los tratados sobre educación de príncipes. Siglos XVI y XVII*, CSIC, Madrid, 1948.

⁴²² Es muy antigua la costumbre de escribir normas de vida sana destinadas a un personaje determinado. Ya a finales del siglo IV a. de C. lo hizo Diocles de Caristo, considerado como el "segundo Hipócrates", en su *Epistolé profylaktiké*, dirigida a la regulación de la vida del viejo rey Antígono. Estos tratados vienen a ser, según Jaeger "una extensión a lo físico de lo que Aristóteles proponía en lo moral: su verdadero *bios* peripatético, que podría calificarse de "ética del cuerpo", ya que se trata de vivir siguiendo los dictados de la naturaleza".

muy magnífico Señor Don Francisco de los Cobos, Comendador mayor de León y Secretario del Consejo del Estado y Secretario de su Majestad⁴²³. El contenido de esta obra recoge un riguroso y completo plan de vida para regular la existencia de los que lo acojan como guía desde que se levantan hasta que se acuestan, una vez concluida la jornada; en él se establecen, de forma clara y pormenorizada, el tipo de ejercicio físico que deberá realizarse - en función de la edad y de las características psicosomáticas del individuo-, las horas más apropiadas para las comidas -con detalle de los alimentos y de las bebidas que se deben tomar-, se habla también del sueño y de cómo ha de dormirse, y de los grandes beneficios que el baño procura; se dedica un capítulo entero a exponer los "daños y provechos" del acto carnal y la continencia. Se inspira el doctor Lobera, según él mismo nos manifiesta, en la autoridad de los más ilustres médicos griegos y árabes.

En la segunda edición del *Banquete de nobles caballeros*, al que titula *Vergel de sanidad*, dedica Lobera dos breves capítulos a ofrecer recomendaciones higiénico-dietéticas a los que viajaren por mar y por tierra, siendo el fin que le guía ofrecer la ayuda de tal saber a los prelados y nobles señores que, en el servicio de su majestad, "deben de peregrinar" por diversas regiones, con aires, aguas, mantenimientos y costumbres diversos; inspirándose para su realización en disertaciones sobre el tema por él leídas en Galeno, Rhazes y Avicena, unido ello a su experiencia personal de incansable viajero⁴²⁴. Otra obra del Doctor Luis Lobera, que también

⁴²³ De Luis Lobera de Avila se desconocen los datos clave de su biografía, como las fechas de su nacimiento y muerte e incluso el lugar donde nació, aunque se le supone natural de Avila. Lo poco que de él se sabe procede de lo que nos cuenta en su breve tratado *Del regimiento del mar*, realizó estudios en Francia y ejerció su profesión de médico en Ariza, siendo protegido por los señores de esta villa don Juan y don Rodrigo de Palafox, de quienes, nos cuenta, recibió diversas mercedes. Su vida adquirirá una nueva dimensión al ingresar en la Corte, convirtiéndose en el médico particular del Emperador Carlos V, al que acompañó en sus viajes por el Imperio, teniendo a su cargo ilustres enfermos como el Cardenal de Sevilla, Don Diego de Deza, el Duque de Alba y el Conde de Benavente. De su vida íntima tan solo existe referencia de su casamiento con la hija de don Alonso de Zuazo, alcalde de Cabezón, regidor de Olmedo y maestre de campo de Navarra.

⁴²⁴ L. LOBERA DE AVILA, *Vergel de Sanidad*, Juan de Brocar, Alcalá de Henares, 1542, fol. 95 r.

contribuirá a la difusión de normas higiénicas y de salud, es el *Libro del regimiento de la salud y de la esterilidad* (1551).

Importante también, y de gran originalidad en su texto, es el *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos*, escrito en 1553 por el Doctor Cristóbal Méndez y donde se ofrecen normas básicas sobre el modo de realizar el ejercicio corporal. Valorando sus distintas modalidades y destacando las ventajas del juego de pelota sobre otras prácticas físico-deportivas, por su globalidad en la participación corporal y el esfuerzo requerido, además de la alta motivación que su práctica implica; también relaciona las distintas formas de práctica física con la edad, el sexo y la condición social de los participantes⁴²⁵.

En su obra *Regimiento y aviso de sanidad* (1569), el Doctor Francisco Núñez de Coria aborda un tema tan interesante para el cuidado de la salud como es el uso del baño -complemento indispensable del ejercicio físico- y los beneficios higiénico-corporales que de él se derivan.

Francisco Valles, destacadísimo médico e intelectual de la época, que fue catedrático de Prima de Medicina en la Universidad de Alcalá de Henares, médico de cámara de Felipe II, Protomédico de todos los Reinos y Señoríos de Castilla y organizador, junto con Benito Arias Montano y Ambrosio de Morales, de la gran biblioteca de El Escorial; en su obra *Las controversias médicas y filosóficas* (1556), Libro sexto, se refiere al ejercicio físico-corporal como "un elemento fundamental para poder prolongar la vida del ser humano, junto con una buena higiene alimenticia, el cuidado corporal, y la práctica adecuada del acto sexual y el sueño"⁴²⁶.

⁴²⁵ C. MENDEZ, *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos*, Grigorio de la Torre, Sevilla, 1553, ff. XLIX a - LIII a.

⁴²⁶ F. VALLES, *Controversiarum Medicarum et Philosophicarum. Libri decem*, traducido, anotado y comentado por J.M. LOPEZ PIÑERO y F. CALERO, Los temas polémicos de la medicina renacentista: las controversias (1556) de F. de Valles, C.S.I.C., Madrid, 1988.

Ya a finales de siglo, aparece editada la obra de Blas Alvarez de Miraval titulada *La conservación de la salud del cuerpo y del alma* (1597); en ella el autor especula acerca de los medios que el hombre tiene a su alcance para conservar la salud, prolongar su existencia y hacer que ésta sea más agradable y dichosa: en primer lugar se encontrarían los medios de índole general, los que caracterizan el estilo de vida; a continuación, habría que considerar los que atañen al vivir corporal físico; y, por último, todos los referidos al vivir moral o espiritual. Es el objeto del presente estudio y al que me referiré de manera pormenorizada en el siguiente capítulo.

Entre los medios físicos, referidos todos a la conservación de la salud corporal, tendríamos, en primer lugar, una cuidadosa vigilancia de las diferentes estaciones del año, sus bondades y peligros, que analiza siguiendo la lección hipocrática⁴²⁷. Otros medios importantes son: el ejercicio físico, un ordenado ritmo en el sueño y la vigilia, y ciertos cuidados en el comer y beber.

El moderado ejercicio ayuda a conservar el calor natural, y preserva de no pocos males, como opilaciones y espasmos, catarros y otras afecciones; evita la obesidad y ayuda a evacuar los humores superfluos: "siguense al cuerpo humano tres cosas de mucha importancia con el exercicio, dureza en los miembros, aumento del calor natural, y mas velox mouimiento en los espiritus"⁴²⁸. Es sobre todo incondicional su alabanza del juego de pelota⁴²⁹ y del ejercicio de la caza⁴³⁰.

⁴²⁷ B. ALVAREZ DE MIRAVAL, *La conservación de la salud del cuerpo y del alma*, Andrés Renaut, Salamanca, 1601², LX, ff. 242-244 v.

⁴²⁸ *Ibidem*, fol. 101 v.

⁴²⁹ *Ibidem*, fol. 102 v.

⁴³⁰ *Ibidem*, ff. 104 v.- 107 v.

Es de aceptación general la idea de que el concepto *gimnástica* se utiliza para referirse a una forma determinada de ejercitación física practicada en la Antigüedad, con fines higiénico-formativos y terapéuticos. Los historiadores de la actividad física coinciden en destacar el hecho de que durante la Edad Media la gimnástica no fue totalmente negada por la corriente filosófico-religiosa dominante en esta época -el cristianismo-; sino que existió, más bien, la incompatibilidad natural entre una religión que rebajaba, menospreciaba, negaba el cuerpo; y la atención que los ejercicios físicos le procuraban, cualquiera que fuera la forma bajo la que se practicasen. Eso sí, los planteamientos del cristianismo en relación con el ejercicio físico, fueron fuertemente contestados desde los ámbitos educativo y médico.

En la misma línea de lo apuntado en el caso de la gimnástica, se puede argumentar que la supresión de las diferentes modalidades de juegos y de lucha, no se debió a que se interpretasen estas actividades como una forma de honra y de culto al cuerpo, ni tan siquiera se puede buscar la causa en el hecho de que este tipo de prácticas se realizasen con los cuerpos desnudos; sino que el fundamento de su rechazo se encuentra, sobre todo, en la degradación a la que se veía sometida la persona humana durante su participación en ellas; ¿o es que la doctrina cristiana podía aceptar que un hombre, hecho a semejanza de Dios, fuera desfigurado, mutilado, torturado, por el cuerpo de otro hombre o lacerado por una bestia salvaje?. Pero dentro de esta lógica contraposición de ideas, existen errores cuando se habla de la Edad Media cristiana en relación con su consideración del ejercicio físico, ya que la realidad de esa oposición es mucho más suave de lo que se dice.

Desde el punto de vista de la ciencia médica, se mantiene una estrecha conexión con Galeno y, en consecuencia, no se ignora la importancia de la gimnástica, ni la existencia de tratados -como por ejemplo el *De sanitate tuenda* o el del *De parvae pilae exercitio*-. Eso sí, la aplicación práctica que se hace del ejercicio físico es escasa, puesto que la intervención higiénica y terapéutica se reduce al mínimo. Además, la medicina galénica es mal conocida y deficientemente interpretada; no se descubrirá el verdadero

mensaje del galenismo. La gimnástica médica no se recuperará, pues, hasta no llegar a un auténtico y verdadero conocimiento de Galeno.

El fin del siglo XV y el siglo XVI supondrán, en el plano médico, un retorno al Galenismo, es decir, una puesta en cuestión de la medicina dominante; en el plano pedagógico se llega a cuestionar el propio concepto *educación* en su conjunto. De lo que no cabe duda es que, en uno y otro caso, se seguirán importantes consecuencias en materia de gimnástica.

4.4.- La vuelta a la gimnasia médica.

Como ya hemos apuntado, el arte de la gimnástica fue altamente estimado entre los griegos, razón por la cual los médicos humanistas trataron de ponerlo al día, devolviendo a la gimnasia todo su esplendor, basándose para ello en la exposición razonada de sus efectos beneficiosos para la salud corporal, estableciendo un principio ordenador de las diferentes formas de ejercicio físico, y precisando al máximo las condiciones óptimas para su ejecución. Pero, iniciado su trabajo, pronto se darán cuenta de que el proyecto exige, inevitablemente, el retorno a Galeno, puesto que la gimnasia galénica es de orden puramente médico⁴³¹. Sin embargo, esta vuelta a Galeno, será muy sutilizada en algunos de los aspectos clave de su teoría médico-filosófica.

Los médicos humanistas que se inspiraron en la obra galénica *De sanitate tuenda*, hicieron omisión voluntaria del naturalismo de Galeno; probablemente, porque este naturalismo estuviese estrechamente ligado al paganismo ateo y, en consecuencia, prohibido y perseguido; o tal vez, la razón se encuentre en que la sensibilidad médica de la época se aproximaba mucho más a la terapéutica que a la metafísica. De cualquier manera, lo que si está claro es la transcendencia de ese olvido, por cuanto la teoría galénica de la

⁴³¹ J. SPRENGEL, *Histoire de la médecine*, Jourdan, Paris, 1815, III, 1, p. 416.

naturaleza es una pieza esencial en el sistema del médico pergameno. La naturaleza es considerada por Galeno como un sabio gobernante; de manera que los instintos, como por ejemplo el de la carrera, nos han sido facilitados por ella para que podamos conservar nuestra vida. La naturaleza nos ha dado los pies "para que seamos capaces de desplazarnos y que, gracias a esta capacidad de desplazamiento, podamos acompañar todas las demás acciones para las que hemos nacido"⁴³².

Los médicos humanistas adoptarán, desde el punto de vista de la fisiología, el sistema galénico: el cuerpo está compuesto de humores, de espíritus (animales) y de partes sólidas; y la salud se encontrará en la justa proporción de todos los humores. La cocción, constitutiva de la digestión, no puede transformar el alimento en calor -energía- si previamente, los productos de desecho -los excrementos sobrantes e inútiles- no han sido expulsados al exterior por los distintos canales y vías de eliminación, fundamentalmente la transpiración y la defecación. Los dos procesos básicos que van a permitir el aporte de oxígeno y la eliminación del anhídrido carbónico, serán: la *inspiración*, que tiene lugar cuando el aire es arrastrado hasta la profundidad del pecho, para atemperar el calor del corazón y producir los espíritus; y la *expiración*, que es la acción contraria, consistente en la expulsión de los humos producidos en el corazón⁴³³.

Siguiendo la teoría de Galeno, durante la vejez se produce una disminución importante del calor corporal, lo que provocará una acumulación excesiva de productos de desecho -excrementos-, y como consecuencia de ello se producirá una ruptura del equilibrio humoral que dañará gravemente la salud; esto justificaría la importancia que Galeno le da a la práctica de ejercicio físico en la tercera edad, puesto que su realización aumentará la temperatura corporal y facilitará en gran medida la eliminación de esos productos de

⁴³² C. GALENO, *De sanitate tuenda*, traducido en *Oeuvres anatomiques, physiologiques et médicales de Galien*, por Ch. DAREMBERG, Paris, J.B. Baillière, 1854, I.

⁴³³ *Ibidem*.

desecho por vía fecal y cutánea⁴³⁴. Esto justifica el pensamiento clave de la medicina humanística, en relación con la conservación de la salud y la curación de la enfermedad, a través de los procesos que intervienen en el crecimiento o la disminución de una o varias cualidades fundamentales: calor, frío, sequedad y humedad.

Así pues, la gimnástica médica heredada de Galeno, como parte perteneciente a la higiene, tiene una doble finalidad: en primer lugar, la conservación de una buena salud corporal, si se dispone de ella; y en segundo término, la recuperación y el mantenimiento de ese buen estado de salud, si por cualquier circunstancia se ha llegado a perder ésta; suponiendo en última instancia el logro de lo que el médico pergameno denomina como bienestar corporal o euxía⁴³⁵.

Algunos médicos humanistas que trataron ampliamente el tema del ejercicio físico, como por ejemplo Jerónimo Mercurial, rebaten la teoría de Galeno que consideraba la gimnástica como una ciencia⁴³⁶; porque según su planteamiento "sería impropio pensar que la gimnástica, que persigue un fin que se le asigna de antemano, pueda ser una ciencia. La gimnástica es un arte voluntario que conlleva una forma de hacer, una práctica"⁴³⁷. El rechazo de Mercurial a ver la gimnástica como una ciencia verdadera, proviene de su heteronomía: a un arte pueden asignársele fines desde otras disciplinas, lo que, en definitiva, es rechazable en una ciencia pura. Sería comprensible, entonces, que la gimnástica pudiera dejar de ser un arte de orden exclusivamente médico y, sin perder sus atribuciones médicas, adquiriese

⁴³⁴ *Ibidem.*

⁴³⁵ La euxía galénica abarcaría el concepto que en nuestros días utilizamos para dar a entender nuestra óptima disposición corporal y mental, resumido en la famosa frase del "estar en plena forma".

⁴³⁶ C. GALENO, *De sanitate tuenda*, I, 1, p. 6, de la edición de C.G. Kühn.

⁴³⁷ J. MERCURIAL, *De arte gimnástica*, traducción de F. de Paula Abril, Imprenta Victoriano Hernando, Madrid, 1845, III, p. 10.

nuevas dimensiones: pedagógicas, por ejemplo⁴³⁸. En esta línea se define la gimnástica como "el arte que considera la oportunidad de todos los ejercicios y enseña poniendo por obra la diversidad de éstos, ya para conservar la buena salud, ya para adquirir y retener mejor disposición del cuerpo"⁴³⁹.

También se puntualiza a Galeno en la consideración histórica del origen de la gimnástica. El médico pergameno pensaba que la gimnástica no existía en tiempos de Homero, situando su aparición sobre la época de Platón. Mercurial rebate este planteamiento galénico, y afirma que "los soldados griegos ya se entrenaban durante la guerra de Troya practicando ejercicios gimnásticos: la carrera, la lucha cuerpo a cuerpo, el tiro con arco y el lanzamiento de disco eran sus principales formas de entrenamiento; convirtiéndose de esta manera, en los verdaderos iniciadores del arte agonístico y gimnástico"⁴⁴⁰. Incluso, la gimnástica ya existía antes de Homero, puesto que es una actividad connatural al propio ser humano; practicándose, eso sí, sin recibir ese nombre y sin que sus normas de aplicación fueran sistematizadas y conocidas. Será, pues, la propia naturaleza la que estimule al ser humano hacia la práctica gimnástica, residiendo en aquella su verdadero y esencial principio⁴⁴¹. Desde el mismo momento de su nacimiento, los animales se mueven, y el ser humano también; de ahí que los seres vivos que renunciasen completamente a toda clase de movimiento, no serían capaces de sobrevivir durante mucho tiempo. El mismo Galeno, en este sentido, hace suyo un pensamiento claramente platónico, y admite que en los seres humanos existe una tendencia innata hacia la música y hacia la gimnástica, lo que les facilitará el logro de una formación ideal, es decir, la unión del cuerpo y del alma⁴⁴².

⁴³⁸ *Ibidem*, III, p. 11

⁴³⁹ *Ibidem*.

⁴⁴⁰ *Ibidem*, V, p. 18.

⁴⁴¹ *Ibidem*, XXV, p. 115.

⁴⁴² C. GALENO, *De sanitate tuenda*, I, 1, p. 7, de la edición de C.G. Kühn.

Así pues, los médicos humanistas aportarán a los planteamientos de Galeno, en relación con el origen de la gimnástica, un dato fundamental: la consideración del origen natural del ejercicio físico, admitiendo la existencia de una gimnástica previa a la gimnástica codificada. En otros ámbitos, por ejemplo el pedagógico, y adelantándose a Rousseau, se defiende la existencia de esa gimnasia natural e inclusive, dado su rechazo hacia los médicos, la antepondrán a la gimnasia médica⁴⁴³. Algunos autores, como el abad Fleury, sostendrán que los preceptos de la salud y los ejercicios que él recomendaba para la infancia no se contraponían con los establecidos por la propia naturaleza⁴⁴⁴. Es posible, pues, que los médicos humanistas fueran los causantes directos de la transformación del naturalismo galénico en otro naturalismo que, sin ser contrario a él, tomará una nueva dirección -quizá más antigua, si consideramos los planteamientos naturalistas del hipocratismo de la Escuela de Cos-.

Varios médicos humanistas -Lobera, Méndez, Núñez de Coria, Mercurial, Alvarez de Miraval, etc...-, coinciden con Galeno y Avicena en que la utilización del ejercicio físico es preferible a la de los medicamentos a la hora de facilitar la eliminación de los productos de desecho -excrementos-; los medicamentos presentan en la mayoría de los casos contraindicaciones e inconvenientes, por contra, el ejercicio físico no solamente cumple el efecto previsto, si se practica correctamente, sino que además aporta beneficios complementarios: aumenta el calor natural y produce un endurecimiento orgánico-muscular que facilita el fortalecimiento corporal y la insensibilidad al dolor. El aumento del calor corporal favorece la digestión de los alimentos y mejora el descanso y el sueño; estimulando además, el logro de un nivel

⁴⁴³ C. DIEM, *Theorie der Gymnastik*, Weidmann, Berlín, 1930, p. 62.

⁴⁴⁴ C. FLEURY, *Traité du choix et de la méthode des études*, Paris, 1675; reeditado en 1677 y 1686, p. 157. La óptima conservación de la salud pasa por unir la limpieza corporal y la alimentación: respirar un aire puro, beber buenas aguas, alimentarse con carnes frescas y realizar ejercicio físico. Y porque la naturaleza nos enseña así todo esto, es bueno advertir a los niños y llamarles la atención para que reflexionen a menudo sobre ello.

óptimo de humedad natural, como lo demuestra este curioso ejemplo de Galeno: "las carnes de los que realizan ejercicio físico habitualmente, se parecen a los quesos que han sido coagulados en su punto; mientras que en los no ejercitados, la blandura -flacidez- constituye un mal hábito"⁴⁴⁵.

Pero llegados a este punto, se hace necesario precisar que los beneficios derivados de la práctica física, no deben de conducirnos a la idea de que todas las personas deben de realizar este tipo de actividad de manera indiscriminada y a su aire. Los médicos humanistas cuidarán mucho este detalle en sus escritos, y siguiendo las doctrinas de su maestro, Galeno, consideran que el primer efecto del ejercicio físico es el sofoco -la falta de aliento-, seguido de un aumento significativo del calor corporal⁴⁴⁶. Y esto supondrá el punto de partida, que nos llevará a reflexionar sobre la conveniencia o inconveniencia de la práctica de ejercicio físico, dependiendo de las características somáticas del individuo; es un axioma de la gimnasia galénica la consideración de que "la práctica de ejercicio físico está en función de las características particulares de cada individuo; así, los que tienen una complexión cálida y seca deben de apartarse del daño que el aumento del calor corporal, derivado de la práctica física, les produce"⁴⁴⁷. En el caso de ciertas enfermedades que conllevan fiebre aguda, se hace imprescindible el reposo, y el ejercicio físico está contraindicado; lo mismo sucede para casos de excesiva delgadez, en los que se necesita moderación, puesto que la humedad que se deriva del reposo es necesaria. En medicina se establecen

⁴⁴⁵ C. GALENO, *De sanitate tuenda*, I, 1, p. 10, de la edición de C.G. KÜHN.

⁴⁴⁶ En este sentido, el ejercicio físico es definido por Galeno como "un movimiento vehemente que altera la respiración". Para Mercurial, el ejercicio propiamente dicho tiene dos características: a) es un movimiento voluntario; b) acelera la respiración. Pero una de estas características puede darse sin la otra: existen movimientos involuntarios que aceleran la respiración y movimientos voluntarios que no la estimulan; y en ambos casos se habla de ejercicio, aunque este modo corriente de expresarse es discutible (*De arte gymnástica*, p. 114).

⁴⁴⁷ Entre los hombres existen grandes diferencias, debido, fundamentalmente, a su distinta naturaleza y a sus diversas condiciones de vida; de manera que sería imposible encontrar un hombre idéntico a otro, según Galeno. Y será precisamente en este punto donde se encuentre la clave para poder explicar el efecto beneficioso o perjudicial que el ejercicio físico produce; y también el por qué de los medicamentos y su necesidad para el tratamiento de ciertas dolencias.

estrechas relaciones entre el temperamento, la enfermedad y la forma de ejercicio físico más conveniente⁴⁴⁸. El seguimiento médico de las personas que realizan cualquier tipo de práctica física debe de ser muy minucioso, ajustando el tipo de ejercicio, su nivel de intensidad y su tiempo de recuperación, a las características humorales propias de cada individuo: los cuerpos que son a la vez cálidos y secos, no les conviene la práctica de ningún tipo de ejercicio físico; los que son cálidos y húmedos, soportan bien el ejercicio, pero moderado, ni intenso ni rápido; los que son fríos y secos, deben de ejercitarse en función de su frialdad, pero en base a su sequedad no requieren movimientos rápidos ni vigorosos, sino solamente moderados y muy lentos en su ejecución; los cuerpos fríos y húmedos, más que todos, están necesitados de ejercicios muy intensos y rápidos, porque de esta manera suprimen su exceso de humedad a la vez que se excitan y acrecientan su calor natural.

En la medicina humanista aparecen recogidos ya un gran número de factores que intervendrán en la práctica del ejercicio físico y que el médico deberá de tener en cuenta para aconsejar convenientemente a sus pacientes: la cantidad de práctica necesaria en función de las características y el nivel físico del individuo, la intensidad más adecuada teniendo en cuenta su capacidad y predisposición al esfuerzo, el tipo/forma de ejercicio más apropiado a sus posibilidades y capacidad de ejecución -preparatorios, apoterapéuticos, o verdaderamente ejercicios-, el lugar más adecuado para realizarlos, el tiempo más conveniente para su práctica, las señales -síntomas- que nos permitirán controlar nuestra práctica y el momento preciso en que hemos de descansar o abandonar el ejercicio, etc.

⁴⁴⁸ Los tipos de temperamentos y las clases de enfermedades se interrelacionan, dando como resultado formas distintas y complicadas: las valetudinarias o enfermedades en vías de curación, que no son propias de hombres de buena salud; y las enfermedades características de la vejez, que Galeno relaciona con las anteriores, necesitan de la práctica de ejercicios físicos moderados. En cualquier caso, será necesario considerar, después del estudio particular de cada persona, cuatro factores: sus fuerzas, sus afecciones corporales, sus hábitos y sus vicios particulares.

En cuanto a la división -clasificación- de los ejercicios físicos, los médicos humanistas, y en particular Mercurial, puntualizan a Galeno, porque entienden que el médico pergameno realiza "una ordenación de los ejercicios físicos propiamente dichos, más que del arte gimnástico en sí"⁴⁴⁹; lo que viene a significar, sin duda, que en su hostilidad hacia la gimnasia atlética, Galeno llega a negar el carácter constitutivo y oficial de la gimnástica. Prefieren, en este sentido, seguir la exposición que realiza Platón en el Libro VIII de *Las Leyes*⁴⁵⁰; porque aunque Platón no es médico, recoge las doctrinas de Hipócrates y elabora su teoría en base a la idea de que cualquier forma de ejercicio físico es buena si se adapta y cumple el fin último que persigue la medicina: la salud; de manera que, para él, la gimnástica está compuesta de una serie de ejercicios voluntarios que modifican durante su desarrollo la respiración, serían: *la orquéstica* -que se subdivide en esferística o arte del juego de pelota, y en el arte de la danza⁴⁵¹-, y *la paléstrica* -que concierne al resto de los ejercicios practicados en el gimnasio-. Otras formas de ejercicio físico, plenamente aceptadas por la medicina y que reúnen las condiciones necesarias para poder considerárselas como tal, pero que no pertenecen a la gimnástica propiamente dicha, son: la marcha o el mantenimiento de la posición bípeda, la risa, el canto, la equitación, el transporte en carroza, la agitación corporal producida por el transporte en litera suspendida de los brazos, la navegación, la pesca, los masajes y las unciones.

Para los médicos humanistas, convencidos de que la gimnástica es una parte más de la medicina, el objetivo fundamental se centrará en intentar

⁴⁴⁹ Por ejemplo, en el caso concreto de una forma de ejercicio físico, recomendada con frecuencia por la medicina, el paseo; existe una clasificación establecida por el propio Galeno, que los divide en rápidos, lentos, de máxima intensidad, de intensidad media y baja; numerosos, escasos, en cantidad media; largos, cortos, de distancia media, en línea recta, en curva; con o sin retorno; caminando normal o sobre las puntas de los pies; con o sin carga; en terreno llano, irregular o en montaña; al aire libre o a cubierto, al sol o a la sombra; realizados en invierno o en verano, por la mañana o por la tarde, antes o después de la comida.

⁴⁵⁰ J. MERCURIAL, *De arte gymnastica*, op. cit. , p. 116.

⁴⁵¹ El arte de la danza, considerado como la forma de ejercicio físico más antigua, se incluye también en la saltatoria. Sin embargo, tomado con todo rigor, el término *saltatio* no designaba solamente a la danza, sino también a la pantomima, a la acción teatral, a la acción oratoria, etc.

ampliar al máximo el dominio de los ejercicios que Galeno había considerado útiles para la conservación de la salud; llegando con sus planteamientos al logro de la plena integridad de la gimnástica griega, sin ninguna limitación en su permanente incorporación de nuevas formas de ejercicio y de juegos, durante el siglo XVI.

En la segunda mitad del siglo XVI se va a iniciar un deterioro progresivo del galenismo, algo en principio impensable si tenemos en cuenta que siempre fue considerado como un elemento originario del pensamiento médico. Entre las posibles causas que van a motivar este abandono de Galeno, destacará el importante cambio que se produce en las concepciones anatómicas operadas por Andrés Vesalio que con su *De humani corporis fabrica* (1543), dará un paso definitivo para el conocimiento de la estructura del cuerpo humano en su concepción moderna; completándose su trabajo con las investigaciones fisiológicas de Miguel Servet, en su obra *Christianismi restitutio* (1553), y William Harvey con el inmortal opúsculo titulado *Excitatio anatomica de motu cordis et sanguinis in animalibus* (1628), donde van a aparecer recogidos los primeros descubrimientos acerca de la circulación sanguínea menor y mayor, respectivamente.

La gimnasia galénica, como parte integrante del galenismo médico, empezará también a cuestionarse. Y será, curiosamente, una obra con título galénico, el *De sanitate tuenda* (1580) de Marsilio Cagnati, el primer ataque frontal a las teorías galénicas sobre el ejercicio físico, fundamentándose su autor en Hipócrates e ignorando prácticamente a Galeno⁴⁵². A imagen y semejanza de la medicina preventiva de la Escuela de Cos, que comportaba una parte dietética y otra gimnástica, la obra de Cagnati consta de dos libros: el primero trata de la continencia, mientras el segundo está dedicado a la gimnástica. La salud se define sin hacer referencia alguna a los cuatro humores tradicionales, considerándose como "el estado óptimo en la

⁴⁵² M. CAGNATI, *De sanitate tuenda*, Padua, 1580.

constitución natural de los cuerpos humanos" ⁴⁵³. La necesidad médica de la gimnástica se establecerá con referencia a Hipócrates y en base a las razones expuestas en el tratado *Sobre la dieta*: "es preciso facilitar la eliminación de los productos de desecho -excrementos-⁴⁵⁴; el movimiento y el trabajo son imprescindibles para conservar la vida y la salud, para adquirir y posteriormente mantener el vigor corporal"⁴⁵⁵.

La definición galénica de los ejercicios por la alteración de la respiración es abandonada. Su ordenación del ejercicio físico no se difumina en largas y pesadas distinciones, como hace Galeno; entendiéndose como inútil la utilización por separado de los conceptos *ejercicio* y *gimnástica*, porque el concepto ejercicio no está destinado al estudio de disquisiciones lingüísticas, sino médicas; transformándose en "todo movimiento realizado con vistas a salvaguardar la salud"⁴⁵⁶. La distinción entre ejercicios activos y pasivos, aunque interesante y que estaba destinada a ser válida durante mucho tiempo, es rechazada; resultando absurdo el interés por averiguar los matices comunes existentes entre ejercitaciones y labores, puesto que, para el médico, no comporta ninguna utilidad⁴⁵⁷. No hay que sujetarse a los ejercicios físicos practicados por los griegos en otros tiempos, por lo que Cagnati piensa que "se deben de analizar los ejercicios fundamentales y también los que se adapten mejor a las necesidades de nuestro tiempo"⁴⁵⁸. Será su fidelidad a Hipócrates la que le lleve a cumplir plenamente este deseo; Cagnati sigue, en efecto, a su maestro en la distinción de los ejercicios según la naturaleza y los ejercicios violentos o artificiales. Así, una buena parte de su libro estará consagrada a las investigaciones relativas a los ejercicios naturales y, entre otras, una la dedica

⁴⁵³ *Ibidem*, p. 133.

⁴⁵⁴ *Ibidem*, p. 91.

⁴⁵⁵ *Ibidem*, p. 92.

⁴⁵⁶ *Ibidem*, p. 134.

⁴⁵⁷ *Ibidem*, p. 135.

⁴⁵⁸ *Ibidem*.

al paseo, pues él admite, siempre siguiendo a su maestro Hipócrates, su similitud con los ejercicios naturales. Además, será el primero en introducir un análisis minucioso de los diferentes ejercicios, en función del efecto orgánico-muscular que producen en el cuerpo humano. Su libro es, en este sentido, mucho más completo y detallado que el tratado *Sobre la dieta*.

El retorno al hipocratismo no es la única característica destacable del libro de Cagnati, puesto que, desde el punto de vista personal, realizará un gran esfuerzo por introducir la medicina dentro de la moral. De las dos partes en las que se divide la higiene médica, la dietética será considerada más como una teoría de la continencia que como una teoría de los regímenes, porque nos enseña a limitarnos tal y como manda la propia naturaleza. En cuanto a la gimnástica, Cagnati la reconocerá útiles beneficios morales, convirtiéndose en el elemento más eficaz en la lucha contra los *veneris impetas et irritamenta*⁴⁵⁹. De una forma general, la medicina enseña como las pasiones producen sobre el cuerpo los mismos efectos que las enfermedades, por lo que, en definitiva, debemos considerarlas como tales enfermedades. La medicina hace causa común aquí con el sacerdote y el moralista para recomendar una higiene de las pasiones. Ahora bien, no todas las pasiones se pueden rechazar, algunas como el placer, el dolor, el gozo y la pena, nos han sido impuestas, recibiendo un mandato de la propia naturaleza; aunque, eso sí, es preciso vigilarlas de cerca. Si la gimnástica, como venimos diciendo, supone un seguro para la moral, se encontrará condicionada por preocupaciones morales; siendo este el motivo que lleva a Cagnati a darle una orientación ético-moral, he aquí su planteamiento: "la medicina no puede conformarse solamente con su preocupación por la salud, sino que también debe de tomar en consideración otras necesidades vitales del ser humano, como son todas aquellas que se relacionan con su comportamiento ético-moral"⁴⁶⁰. La moral no alterará para nada la orientación médica de la gimnástica; lo que sin duda ha de llevarnos a

⁴⁵⁹ *Ibidem*, p. 93.

⁴⁶⁰ *Ibidem*, p. 94

Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español

buscar la reconciliación de la gimnástica y la moral, suponiendo ambas el complemento de una naturaleza humana que tiende al logro último de la salud y el bien. El hipocratismo descubre aquí sus más preciados valores -aquellos mismos que ya se habían producido en la Antigüedad-, *mente sana* y *cuerpo sano* se complementan entre sí, porque ni el alma ni el cuerpo, por separado, pueden facilitar una buena salud.

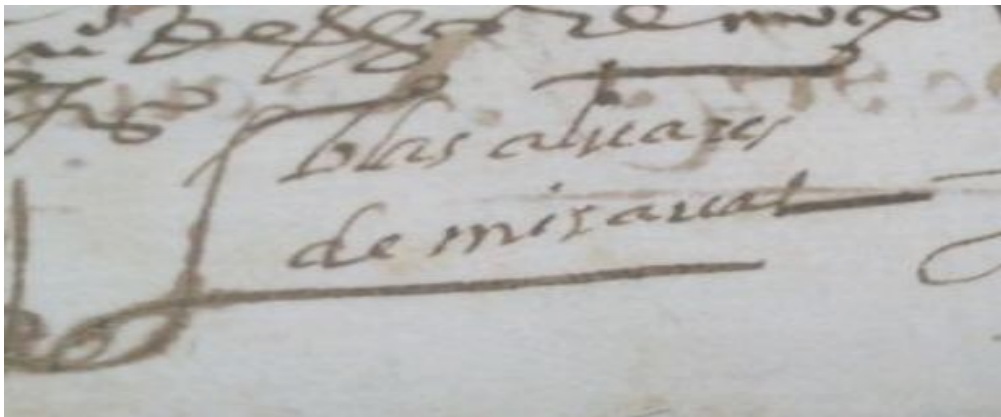
Santiago García Morilla

CAPÍTULO QUINTO

**ANÁLISIS DE LA OBRA DE BLAS ÁLVAREZ DE
MIRAVAL (1597), DESDE EL ÁMBITO DE LA
EDUCACIÓN FÍSICA ACTUAL**

Santiago García Morilla

5.- ANÁLISIS DE LA OBRA DE BLAS ÁLVAREZ DE MIRAVAL (1597), DESDE EL ÁMBITO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA ACTUAL



5.1. Planteamiento general.

Situada la obra en el panorama social, político y médico en el que se ha de contextualizar este trabajo, en el presente apartado llevaremos a cabo la presentación de la misma, titulada *De la conservación de la salud del cuerpo y el alma*. Como ya se ha mencionado con anterioridad en el apartado titulado “*El ejercicio físico y la medicina del siglo XVI*”, el tratado de Miraval es uno de los más tardíos en aparecer teniendo en cuenta su contenido, enmarcado dentro de la medicina preventiva, y publicado en 1597.

Con anterioridad, Luis Lobera o Cristóbal Méndez entre otros, ya pusieron de manifiesto las tendencias del momento con respecto a la praxis médica. En el caso de Álvarez de Miraval no es una excepción, si bien es cierto que contiene una serie de peculiaridades que la van a configurar como una obra única por diferentes razones. Como ya se ha mencionado dentro del

capítulo titulado “*Datos cronológicos inéditos de Blas Álvarez de Miraval*”, la formación del autor está conformada por dos pilares fundamentales y en ocasiones antagónicos. Su formación como teólogo y como médico le acarrearán en numerosas ocasiones no pocos problemas para justificar la realidad científica. Como es de suponer, en el siglo XVI existen importantes limitaciones desde el punto de vista científico, y desde el punto de vista moral cohabita en una sociedad con numerosos lastres que impiden la total libertad a la hora de estudiar e investigar. Desde el propio conocimiento de la época, a menudo, las explicaciones médicas son no sólo limitadas sino inconclusas, lo que generará en ocasiones un importante vacío, más aún con las limitaciones propias de la tradición medieval heredada.

Este problema condicionará a Miraval a lo largo de toda su obra y cuando ello ocurre no concuerda fácilmente su explicación teológica con la médica por lo que estos conflictos no son siempre bien solventados y dejan entrever ciertas lagunas interpretativas. Como veremos a continuación, la obra *De la conservación de la salud del cuerpo y del alma*, es una continua oda a la salud. En otros términos, la salud del individuo es el eje central y constante de la misma. Prácticamente no veremos un solo capítulo de la obra donde el término salud no aparezca reflejado, ya sea desde el punto de vista físico o del alma. Bien es cierto, que realizando un estudio más pormenorizado podemos entrever como en líneas generales el estudio de la salud desde el punto de vista físico es el aspecto con más peso a lo largo de la misma. Hemos de tener en cuenta que estos tratados iban destinados en su inmensa mayoría a servir de guía para la formación de las clases nobles, reyes o personas de la corte. Estas clases manifestaban su preocupación por mantener la salud y alcanzar aquello que no podían obtener por medio del dinero o del poder, bien diferente a las preocupaciones propias del pueblo, cuya lucha diaria consistía en cubrir sus necesidades básicas de alimentación y subsistencia, y que de no poseer

les privaría de disfrutar las comodidades, placeres y privilegios que tenían. Por tanto, la salud se convierte en un fin es sí mismo. Consciente de ello, en numerosas ocasiones encargaban dichas obras a los médicos personales o de la corte o pedían asesoramiento a aquellos “galenos” con autoridad en la materia. En otras ocasiones eran ellos mismos, por iniciativa propia, lo que escribían estos tratados con la única intención de extender su saber o ser consultados.

Sea como fuere, *De la conservación de la salud del cuerpo y el alma* se presenta como una obra ingente destinada para su consulta por las clases más poderosas. Nos encontramos con un tratado cuyos ejemplares originales consultados se encuentran en la Universidad de Salamanca, en la Biblioteca de San Lorenzo de El Escorial y en la Biblioteca Pública de Toledo, si bien podemos suponer la existencia de algún otro ejemplar en nuestras bibliotecas. La obra se encuentra en un formato único que consta de un solo volumen, por lo que entendemos que su difusión no debió de ser en principio una tarea especialmente costosa para su tiempo a diferencia de otras similares.

Consta de ciento doce capítulos (CXII), en treinta y cinco aparece directamente el término salud y en otros dos el término saludable. Sin embargo, prácticamente la totalidad del resto tiene que ver con la salud de manera directa mientras que en otros la cuestión de tipo de moral enlazará más tarde igualmente con la salud. Hay que apuntar que en muchos casos, no aparece el término salud porque da continuidad al capítulo anterior, por lo que lo omite mientras que en otros el término salud se sustituye por un pronombre. Podríamos englobar los ciento doce capítulos en una serie de bloques en función de la disparidad temática, por lo que podrían agruparse en:

- Cuestiones del alma.
- Cuestiones relacionadas con el movimiento y el ejercicio físico.
- Cuestiones sobre las enfermedades/enfermos y su curación.
- Cuestiones relacionadas con la alimentación.
- La familia, los hijos y la mujer como protagonista en sí misma.
- Cuestiones beneficiosas desde el punto de vista de la salud.
- Cuestiones y aspectos negativos relacionados con la salud.
- Sobre aspectos sexuales y la salud.
- El ambiente y las zonas para vivir de manera saludable, así como los elementos de la materia (agua, tierra, fuego y aire) y su relación con la salud.
- Otras cuestiones.

Podemos afirmar que no existe ningún capítulo que no esté ligado con la salud, aunque en su epígrafe pueda resultar en ocasiones algo ambiguo o inclusive general, pero lo cierto es que no cabe la menor duda que el planteamiento fue eminentemente práctico y que el autor no escatimó en estudiar en profundidad todos los aspectos que se pueden relacionar con la salud. Lo cierto es que en la obra podemos encontrar de manera desordenada el esquema galénico de las *sex res non naturales* relativas a la salud, que como reflejaba en el apartado dedicado a la metodología, he considerado conveniente seguirlo para ordenar en primer lugar la documentación, para a

continuación estudiar en profundidad y seguir este esquema más allá de otras cuestiones de la salud que Miraval plantea y que recojo a modo de repaso en un último capítulo. Estos bloques, siguiendo el referido esquema galénico, son: la comida y la bebida, el sueño y la vigilia, el ejercicio y el descanso, el ambiente, los estados de ánimo, la depleción y repleción. Este esquema tiene las bases desde el punto de vista conceptual general en Hipócrates, siendo desarrollado por Claudio Galeno, y gracias al cual se fundamentarán posteriormente los diferentes autores humanistas aunque cada uno dando relevancia a distintos aspectos. Dicha concepción de las *seis cosas no naturales* hace referencia a un teórico logro del perfecto equilibrio en estas cuestiones, donde a partir de los excesos y defectos de los mismos encontraremos la enfermedad y los problemas generales de la salud. Este esquema sobre el que se fundamentan las principales obras humanistas tendrá por objeto poner de manifiesto aquellas cuestiones en referencia a la salud corporal en las que el individuo tiene una influencia directa, que puede modificar para mantener y mejorar su estado en general.

Siguiendo este esquema, pero centrados en la alimentación, haremos referencia a algunos médicos coetáneos de Miraval, como Luis Lobera de Ávila, cuyos tratados tituló *Libro del regimiento de salud* (1551) y *Banquete de nobles caballeros* (1542), destinados a ofrecer normas de vida para uso de los cortesanos del emperador Carlos V, al que sirvió como médico particular. En esta última obra, dedica un capítulo entero al ejercicio físico que se debe realizar antes y después de comer, también en la hora de la cena y a los beneficios que de su práctica se derivan.

Hemos de nombrar también al médico toledano Francisco de Núñez de Coria que escribirá el *Aviso de Sanidad* (1569) en el que examina los inconvenientes que para el mantenimiento de la salud, se derivan de un

inadecuado hábito alimentario, así como los beneficios higiénicos corporales que el baño produce.

La obra de Miraval es por tanto un estudio completo de la salud y que continúa la senda marcada por obras anteriores de esta etapa, con la salvedad de la obra de Cristóbal Méndez, titulada *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos* (1553), que tiene un carácter más específico y se centra de un modo único en el ejercicio físico desde el punto de vista higiénico y de la salud; y posteriormente, en una línea similar, pero no igual, la que será desde un punto de vista más técnico, que se editará en 1569, el *De arte gimnástica* de Jerónimo Mercurial.

Así pues, Miraval no es una excepción y le da un tratamiento general a su temática, pero quizás más completa desde el punto de vista de la salud, si bien es cierto que en su extenso estudio para *la Conservación de la Salud del cuerpo y el alma* no seguirá el esquema en el orden que aquí lo comentamos, aunque consideremos que es pertinente su seguimiento para nuestro estudio. Encontraremos pues, un lugar para cada cuestión centrada en las ya mencionadas *seis cosas no naturales*.

Como ya hemos mencionado, la obra a nivel general podemos dividirla en una serie de bloques⁴⁶¹ por temas. El primero de ellos sería el que tiene que ver con los aspectos del alma (Caps. LXXXII- LXXI), muy ligados en ocasiones a aspectos que tienen que ver con los estados de ánimo, pero sobre todo con la búsqueda de la perfección moral y el equilibrio interior. A lo largo del tratado queda perfectamente patente la formación teológica de Miraval,

⁴⁶¹ Es importante recordar que la creación de estos bloques anteriormente citados es una cuestión propiamente metodológica y científica que persigue la inclusión de los diferentes capítulos de la obra de Miraval dentro de un esquema establecido por agrupaciones temáticas, con la finalidad de ser estudiados de una manera más ordenada y exhaustiva.

puesto que no entiende una perfecta salud del cuerpo sin atender a las cuestiones del alma. Podemos decir sin temor a equivocarnos que la salud supone para el autor un conjunto, un todo compuesto por el desarrollo y cuidado de la salud física y el cuidado y salud del alma. Para ello plantea un cierto paralelismo en el que Dios es responsable único de las cuestiones del alma, y el médico “ha de copiar” esta tarea para con la salud corporal. Es éste uno de los aspectos que diferencian a Miraval de otros autores, pendientes del cuidado de la salud y de las pautas que han de seguir príncipes, nobles y todos aquellos que deseen gozar de una correcta salud corporal.

El tratamiento higiénico, desde el punto de vista de la salud, podemos considerarlo como una amplia obra en contenidos y extensión, y desde el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte señalaremos cuatro capítulos que tienen una especial relevancia en este campo, ya que le dedica al movimiento y más en concreto al ejercicio físico⁴⁶², de manera especial y a la importancia de la caza como medio para lograr la salud. Hablamos de los capítulos XXVII y XXVIII respectivamente. Lo desarrollaré a continuación, pero es importante reseñar también los capítulos CVIII y CVIII en los que se plantea el estilo de vida más saludable.

⁴⁶² Es fácil oír hablar del término actividad física del mismo modo que ejercicio físico o inclusive educación física. Actividad física se considera cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Por otro lado, el ejercicio físico es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. Podríamos decir que la actividad física abarca el ejercicio físico. Por otro lado, el concepto de educación física hace referencia a la ciencia que, conformada por diferentes disciplinas, se encarga de de aquella parte de la educación que atiende a primariamente su constitución física, su destreza, armonía de movimientos, agilidad, vigor, resistencia...y que se encuentra enmarcada dentro de un sistema educativo. Véase en J. M. CAGIGAL, *La Educación Física, ¿Ciencia?* en *José María Cagigal, Obras Selectas*, Comité Olímpico Español (C.O.E.), Cádiz, 1996, pp. 465- 471.

Dentro del bloque temático de las *cuestiones de las enfermedades y la curación de enfermos*, encontraremos capítulos que hacen referencia a las enfermedades que ha de curar Dios y a las que son responsabilidad del médico (Cap. LXXXVII), como alargar la vida con medicamentos (Cap. IV) y otros remedios (Cap. V) o la relación de las enfermedades con los pecados (Cap. VIII).

Por otro lado, el bloque de la *alimentación* tiene un capítulo dedicado exclusivamente a la comida y la bebida (Cap. XIX), sobre la cena (Cap. XX), sobre cuál es la comida más perjudicial (Cap. XXII) y cuál más dañosa, o aspectos relacionados con el vino y las bebidas alcohólicas y sus efectos (Cap. XXIII), y que también desarrollaré posteriormente dentro del estudio de las *seis cosas no naturales*.

En cuanto a la *familia, los hijos y la mujer*, ésta última podemos considerarla protagonista de otro bloque, pues la mujer, por su propia condición, figura en numerosos capítulos aunque sea en muchos casos para tener un papel secundario o menos favorecedor respecto al hombre. Se plantea pues, Miraval, como la mujer yace boca abajo si se ahoga (Cap. LIII), por qué será culpable de la esterilidad de una pareja (Cap. LXVIII), por qué es más fuerte que el hombre (Cap. LXXXVIII), por qué no posee barbas (Cap. LXXXIII), su relación con los filósofos (Cap. LXXXV) o por qué debe el hombre casarse con una mujer fea (Cap. XXXIII). Planteará dentro de este mismo bloque la importancia del hijo primogénito y por qué es el más amado (Cap. L), por qué puede ocurrir que no se parezcan al padre o cómo se cura a los hijos con leche materna.

Dentro del bloque de las cuestiones *beneficiosas para la salud* podemos englobar un gran número de capítulos, no obstante es el tema principal de la obra y todos y cada uno de ellos tienen que ver con este tema como ya se ha mencionado anteriormente. Incluimos aquí de manera directa capítulos como el que hace mención a conocer la salud por algunas señales, lo que se debe hacer para tener buena salud, como mantener el cuerpo robusto para una mejor salud, la excelencia de la salud, como obtener mejor vida a través de la salud, como es mejor para la salud nacer el primero, la prevención para conseguir la salud, o aquellas cuestiones relacionadas con el sueño (Cap. XXIV), como el lugar donde se fabrica (Cap. XXV) o la causa del mismo (Cap. XXVI).

En contraposición a este bloque, tenemos todos aquellos capítulos que hacen referencia de una manera explícita a las cuestiones *perjudiciales para la salud* (Cap. IX), donde incluiremos los capítulos que aluden a la negativa a los anteriores a modo de segunda parte. Por otro lado tenemos aquellos que son perjudiciales de por sí, como el que tiene que ver con la ociosidad como fuente perjudicial de la salud (Cap. II), la peligrosidad de los excesos de las cuestiones de Baco y la salud (Cap. XXIII), las consecuencias de la soberbia y la salud, o inclusive lo perjudicial que es el exceso de comida y de bebida (Cap. XXII).

Uno de los temas más recurrentes para nuestro autor son aquellos que hacen referencia a *los aspectos sexuales*. *Venus*, diosa del amor, belleza o la fertilidad, pone nombre a este bloque que es citado de este modo en numerosos capítulos como un aspecto muy relevante para conservar una salud adecuada. Podemos encontrar diferentes temas titulados “sobre la Venus” (Cap. XXIX), los daños acarreados por la excesiva Venus (Cap. XXX), evitar superflua Venus (Cap. XXXI), la edad adecuada para la Venus (Cap. XXXII),

ofensas producidas por practicar la Venus (Cap. XXXIII), como es necesario para la salud evitar las pasiones (Cap. XXXIII), remedios para evitar dichas pasiones (Cap. XXXV). Podemos incluir en este bloque de contenidos diferentes capítulos que hacen referencia a la importancia que tiene para la salud amar o ser amados (Cap. XLIX), el amor y la salud, o que conlleva para los hombres viejos enamorarse (Cap. XXXXI).

Preocupa a Miraval de manera especial todo aquello que tiene que ver con *el ambiente y el lugar de residencia así como los elementos de la materia* (agua, tierra, fuego y aire) y su relación con la salud. Encontramos que las zonas donde habitamos influyen de manera directa en nuestra salud y en el modo en que vivamos, sobre todo en función de la temperatura y humedad. Englobaremos aquí capítulos que hacen referencia a las propiedades de los vientos (Cap. XII), del aire templado (Cap. XIII), si hay posibilidad que este nos empobrezca (Cap. XIV), los diferentes elementos de la tierra (Cap. XV), sobre la excelencia del agua (Cap. XVI), del fuego (Cap. XVII), de la tierra (Cap. XVIII), estableciendo una relación de cómo influyen todos estos elementos sobre la salud o si es mejor vivir en lugares calientes o fríos (Cap. LXXV).

Existen *otras cuestiones relacionadas con la salud* que, aunque siguen relacionadas con la temática general es la misma, es difícil englobarlos con otros capítulos en base a una similitud temática. Encontramos un capítulo dedicado a la música (Cap. XXXXII), a la sabiduría Cap. XXXXVI), cuestiones que tienen que ver con el presente (Cap. LXI), el pasado y el futuro (Cap. XVI), los cuerpos celestiales (Cap. LXXIV), las estrellas (Cap. LXXX2), el microcosmos (Cap. LXXXV), como el ignorante y el necio no pueden alcanzar la salud (Cap. ILVIII), la envidia (Cap. LIX) y la relación que guarda con ésta, o la relación con el dinero o las riquezas (Cap. LXXXVII) y las fortunas (Cap. LXXXI), o la relación de la honra (Cap. LXXII) y la virtud con la salud. Para ello

se ha destinado un último capítulo, haciendo una recopilación de los mismos, pero fuera del esquema galénico de las *seis cosas no naturales*.

Son numerosos los temas que componen una obra de consulta en relación con el concepto de salud que Blas Álvarez de Miraval escribió, con la idea de conformar una obra en la que se recogiera la idea de salud y qué se ha de hacer para no perderla.

La influencia hipocrática y galénica es una realidad patente de todas estas obras médicas del siglo XVI, si bien es cierto que no podemos buscar el esquema ordenado de las *sex res no naturales*, porque no lo encontraremos. Este esquema será en el que me centre a partir de entonces, haciendo especial hincapié en las cuestiones relacionadas con la salud y el ejercicio físico, para estudiar la obra no tiene que ver con el mencionado por bloques temáticos, siendo este último más general y un modo de incluir la mayor cantidad de temas de la obra de Miraval, ya que aunque el objeto del estudio fuese diferente, no se podía dejar de lado el resto de temas relacionados con la salud.

Sería un error pensar que Miraval tiene como referente solamente a Galeno, ya que la cantidad de especialistas de esta época es inabarcable: Fernando Mena, Cristóbal de Vega, Francisco Valles, Luis Mercado, Luis de Lemos, López de Corella, Huarte de San Juan, Nicolás Monardes, etc...; y en el apartado de la higiene destacarán sobre manera el ya citado Francisco Núñez de Coria con su importante tratado higiénico y dietético titulado *Aviso de sanidad* (1569), y Blas Álvarez de Miraval, autor de la obra *Conservación de la salud del cuerpo y del alma* (1597), objeto principal de este estudio.

Anteriormente existían importantes antecedentes que ya venían profundizando en la transformación del concepto de cuerpo, alguno de ellos hemos hablado en los apartados de “*El ejercicio físico y la medicina del S. XVI*”

y en el apartado titulado “*La práctica del ejercicio en el S. XVI*”, partiendo de los principios clásicos que parten del *peri diaítes* de Hipócrates, pasando por Galeno, que se autoproclamará discípulo por excelencia del maestro de Cos y que recogerá sus enseñanzas que se basará en sus conocimientos. Posteriormente la medicina árabe, Avicena, Averroes y Maimónides desarrollarán el concepto de cuerpo, basado nuevamente en las tesis hipocráticas hasta llegar al periodo anterior al Renacimiento, la Edad Media, que puntualizaremos a continuación, y donde Arnau de Vilanova, Roger Bacon o Bernard Gordón entre otros serán los máximos representantes, autores de los *regiminas sanitatis*, escritos dirigidos al ordenamiento de la vida privada de reyes, nobles y altas jerarquías eclesiásticas, y que posteriormente se convertirían en los *regimientos de salud* y en los *tratados de educación de príncipes* renacentistas, con un carácter más pedagógico que médico.

Llegados al Renacimiento, en concreto el siglo XVI, en el ámbito de la ciencia médica es necesario resaltar el descubrimiento de la medicina clásica grecorromana y consecuentemente el retorno a Hipócrates y Galeno, lo que facilitará el reencuentro con la gimnasia médica de los antiguos, bajo una forma más elaborada y sistematizada, dirigidas en su mayor parte a la defensa de la salud, lo que en la actualidad lo denominamos "medicina preventiva".

Sin embargo, para comprender de un modo completo el pensamiento de Miraval, hemos de volver a la Edad Media, donde no sólo debemos de tener en cuenta las dos premisas fundamentales de su formación teológica y médica, a través de las cuales ejercía como profesor en la Universidad de Salamanca, sino la herencia que deja la Edad Media en todo lo referido a temas corporales y que sin duda influirá en la mentalidad tanto de médicos como por supuesto de teólogos.

La Edad Media es un periodo fundamental para conocer el pensamiento humanista. No solamente es una etapa de tránsito, lo que sin duda carga de un amplio valor a este periodo por su extensión y que trasmite los valores clásicos a modo de puente cultural entre dos etapas muy distantes en el tiempo como lo es el transcurrido desde la época clásica hasta el renacimiento, sino un periodo cargado de simbolismo para la imagen corporal. Muy a menudo la Edad Media ha sido considerada como un periodo que ha supuesto un retraso difícilmente cuantificable para el desarrollo humano y corporal. No cabe la menor duda de que los preceptos cristianos no veían con buenos ojos determinadas prácticas corporales⁴⁶³, sobre todo si tenemos en cuenta las batallas, carnicerías y masacres de la parte final de los juegos circenses de los romanos, donde a menudo reos cristianos formaban parte del alimento de las fieras, o la falta de pudor de algunos atletas cuando al competir lo hacían desnudos.

Sin embargo, del mismo modo que la época romana sufre una evolución desde sus inicios hasta la parte final con sus grandiosos y sangrientos espectáculos, la Edad Media sufre las evoluciones propias, dando paso a juegos populares, festejos multitudinarios como justas o torneos, o inclusive a la práctica de juegos, que con el tiempo se convertirán en algunos de nuestros actuales y exitosos deportes, el mayo, los juegos de pelota como la palma, la soule, juegos de pelota como el trinquete, o precursores de lo que con el tiempo evolucionaría hacia el fútbol como es el caso del juego del Calcio

⁴⁶³ Puede ser un buen ejemplo de ello las *Etimologías* de San Isidoro. Este excepcional compendio recoge el conocimiento de la época así como la tradición cultural. Las manifestaciones físicas y lúdicas de la época también son reflejadas como por ejemplo el juego de pelota, los juegos circenses, gladiatorios, las artes escénicas, el arte de la guerra o la medicina, todo ello bajo el prisma de uno de los más importantes Padres de la Iglesia. Esta tradición físico-lúdica será censurada por San Isidoro tanto en cuanto la moral cristiana sea invadida, pero aceptada en otros muchos casos desde el momento de su inclusión en las *Etimologías* para su posterior difusión. Obra única y de importancia vital para el conocimiento por servir de puente cultural entre la cultura romana y el aún lejano Renacimiento. .J. OROZ RETA y M. A. MARCOS CASQUERO, *San Isidoro de Sevilla. Etimologías*, Edición bilingüe, 2 vols, Madrid, 1982- 1983.

italiano. Todo ello lo recibirá el esplendoroso Renacimiento, siendo receptor y trasmisor de esta cultura lúdica, lo que sin duda se ha de tenerse en cuenta para conocer el pensamiento de Miraval.

Para comprender mejor la obra de Miraval, este análisis se ha de completar con tres variantes. La primera, ya expuesta, la configura el peso de la influencia galénica en estos autores y que puede consultarse en el apartado de “*El ejercicio físico y la medicina de siglo XVI*” del presente trabajo, y a partir de la cual desarrollamos el estudio del tratado de Miraval, que realizamos a continuación y que tendrá como resultado el análisis del esquema de las *sex res non naturales*.

Otra premisa fundamental que mediatizará el enfoque del autor a lo largo de la obra es la búsqueda de la virtud. Este concepto, ya antiguo, es de una gran importancia, y a él le dedicará el primero de los capítulos de la obra, titulado “*En el cual se trata de quanto valor y de quanta excellencia sea la salud del hombre. Y como vno de los más eficazes medios para tenerla y procurarla es la virtud*”, capítulo que completa con el LXIII, titulado: “*En el cual se trata cómo la virtud es singular medio para viuir vida más dichosa. Y cómo en la virtud está la verdadera nobleza*”. Esta idea está condicionada por el concepto aristotélico del *mesotés* (justo medio), como medida para valorar la cantidad de todo aquello que tenemos y deseamos y su influencia en la salud. La virtud es la moderación, concepto que ya manejaban Platón y Aristóteles y que será la encargada de controlar las *seis cosas no naturales*.

Así lo reseña Miraval:

“Propusimos en la vltima parte del título deste capítulo, que la virtud es vno de los mejores medios que ay en el mundo para procurar la salud. Y

porque no parezca que es imaginación o sueño probarlo hemos, con autoridad de Galeno, de Hippócrates, de Platón y de Aristóteles, y con razones sacadas de los mismos principios de la medicina. Claro está que la razón y principio de nuestra salud es la moderación y templança en todas las cosas”⁴⁶⁴.

Por último es el que hace referencia al concepto integral de salud y que de algún modo viene acompañado por los dos anteriores. La finalidad de la salud para Miraval es tanto higiénico-formativa como terapéutica, no sólo es una cuestión física, idea que se venía repitiendo en diferentes humanistas, pero el matiz diferenciador de Miraval es que este concepto no es completo si no se logra un equilibrio moral, donde las cuestiones del alma cobran el protagonismo requerido. Como ya se ha comentado, uno de los bloques temáticos más importantes en la obra es el que hace referencia a lo que se ha denominado las cuestiones del alma, donde se incluyen desde los estados de ánimo, la perfección moral, pero sobre todo la búsqueda del equilibrio interior, lo que en la actualidad denominamos el equilibrio de la psique, que va más allá de cuestiones morales e incluso de fe. Este concepto de salud integral viene determinado a lo largo del presente estudio y lo podemos englobar como un todo conformado por los diferentes bloques temáticos propios del *De la conservación de la salud del cuerpo y el alma*, no sólo haciendo referencia a las cuestiones del alma que serían más propias de un estudio de otras características.

⁴⁶⁴ Medio para obtener salud es la virtud. Ésta es la principal máxima que va a acompañar a Miraval a lo largo de toda la obra. Es una buena síntesis y que cuyo significado completo lo veremos en el conjunto del estudio a raíz de las numerosas referencias del término medio como equivalencia de salud y cuyo equilibrio sentará las bases de la verdadera y completa salud del hombre. Véase en la fuente principal del presente estudio, B. ÁLVAREZ DE MIRAVALL, *La conservación de la salud del cuerpo y del alma*, Andrés Renaut, Salamanca, 1601, I y LXIII.

5.2.- Estudio de la obra desde el paradigma galénico de la higiene y de la salud basado en las *sex res non naturales*.

Así pues, podríamos calificar a obra de Miraval como una oda a la salud del individuo. Escrita para ser leída e interpretada, pone de manifiesto todos aquellos aspectos que según el autor influirán, modificarán, mantendrán y restaurarán la salud del individuo. Por lo tanto, podemos decir sin temor a equivocarnos que es una obra de carácter didáctico y divulgativo.

Como hemos comentado en la presentación, nos encontramos con un tratado dividido en ciento doce capítulos, de los que prácticamente su totalidad están dedicados a la salud de manera directa. Si excluimos todos aquellos que podemos englobar en las *seis cosas no naturales*, principal objeto de estudio, quedarán los restantes que trataremos en un último capítulo general denominado “Otros aspectos relacionados con la salud”.

Por tanto, la salud a nivel general es el hilo conductor de la obra, ya sea del cuerpo o del alma, que es como básicamente podemos diferenciar los capítulos entre estos dos grande grupos, por lo que haremos hincapié en dos capítulos que tienen especial importancia en este sentido. El primero titulado “En el cual se trata de cuanto valor y de cuanta excelencia sea la salud del hombre. Y como uno de los más eficaces medios para tenerla y procurarla es la virtud.” y el capítulo tercero denominado “En el cual se trata sobre La Excelencia del hombre”

Sin más preámbulos, el primero hace referencia a Galeno y a Hipócrates, y a modo introductorio plantea una máxima de principio que viene a decir que cualquier cosa que imaginemos o que anhelemos está fuera de

nuestro alcance si no tenemos la salud. Dicho de otra forma, anhelaremos la salud cuando la enfermedad haga acto de presencia, lo que nos impedirá disfrutar de cualquier otro acontecimiento como por ejemplo la música o las riquezas. Pone de relevancia la importancia suprema de la salud.

Tanto es así que enumera diferentes ejemplos de cómo a lo largo de la historia, diferentes autores son conscientes del valor supremo de la salud. Por referir algunos casos, cita como en el libro del *Eclesiástico* se menciona que que es realmente afortunado no es el rico que posee grandes propiedades sino el pobre que sin poseerlas tiene el don máspreciado que es la salud. Es más, establece una relación directa entre la salud de cada individuo y la felicidad, donde diferentes autores entre los que se encuentra Cicerón o Diógenes de Sínope creen que uno de los vértices de la felicidad es lograr y conservar la sanidad, considerando dichoso el que goza de salud. Al parecer, entre la corriente de los Pitagóricos era muy habitual que al escribir una carta en la que se trataba temas considerados graves, se deseaba al final una buena salud. En realidad, es una cuestión que poco o nada ha cambiado, puesto que en la actualidad existen numerosos momentos o ritos en los cuales se desea salud, dígase en el momento del estornudo o al realizar un brindis social. Era y es la salud un deseo de consecución y posesión.

Sin embargo, para Miraval, el modo de lograr la ansiada salud no es otro que la virtud. Ésta hace referencia a la moderación, al término medio de las cosas y el equilibrio entre ambas, ya que cuando se produce dicho desequilibrio aparece la enfermedad. Será el objetivo de los que buscan la salud, la moderación, la virtud del término medio de las cosas haciendo referencia claramente al *mesotés aristotélico*. Hipócrates, en el primer libro de *las Diferencias de las enfermedades*, y en el primer libro de *la Conservación de la sanidad*, donde afirmaba también que la salud es el término medio entre la frialdad y el calor, del mismo modo lo afirma Aristóteles en su obra *Los*

problemas, o Platón en su obra el *Timeo en la* que comenta que el cuerpo está compuesto de una serie de elementos, cuatro en concreto: calor y frío, humedad y sequedad. El principio básicamente es el mismo donde alude a la existencia de una mayor propensión una mayor propensión de cualquiera de ellos, así como una falta de presencia de estos elementos, sobrevienen las enfermedades, ya que todos ellos son necesarios en su medida, con moderación. Aristóteles lo menciona de otra manera, y al exceso de presencia de alguna de estas sustancias, lo denomina sobreabundancia, que provocará pestilencias que son signos de enfermedad.

Como viene siendo la tónica general de toda la obra, la fundamentación por parte de Miraval es ingente y enumera gran cantidad de autores y obras que están encaminados en la misma dirección. Por mencionar algunos encontramos a Plutarco con el último libro *Sobre máximas de filósofos de los Placitos de los Filósofos*, o Diocles (como lo refiere Estobeo), en el capítulo noventa y ocho decía que la mayor cantidad de nuestras enfermedades procedían de las desigualdades, y Marco Fabio Quintiliano, en la declamación octava, en el segundo libro de sus *Sentencias*, alegaba que inclusive el exceso de sueño y descanso son dañosos igual que el exceso de comida o por el contrario de hambre. Hipócrates, en el libro *De natura hominis*, Pablo Egineta viene a decir que será hombre templadísimo el que tenga su cuerpo en el medio de todos los extremos.

Por todo ello, dedica Miraval un capítulo a la excelencia de la figura del hombre. El protagonismo de la salud, en realidad, se ve eclipsado por algo que cobra mayor dimensión, que es quien la posee, la conserva o la pierde. En realidad, ése es el verdadero protagonista. Éste, en mi opinión podría ser perfectamente el primer capítulo a modo de presentación o prácticamente una introducción o prólogo. La metodología viene a ser la misma, por tanto, Blas

Álvarez de Miraval era consciente de la importancia de la salud, pero aún lo fue más que el hombre era y es un ser “magnífico”. Diferentes autores y de diferentes épocas apuestan por la excelencia del hombre como núcleo central, entre los que se encuentran Pico de la Mirandolla; Galeno, que lo menciona en el libro décimo séptimo de *la Utilidad de las partes*; Hermes Trismegisto, apuesta porque el hombre es un maravilloso y un milagro hecho a imagen y semejanza de Dios; Virgilio y Silio Itálico; Ovidio en sus *Metamorfosis*, lo afirma de este modo:

“... los Philósophos vinieron a dezir que Dios nuestro Señor se vuo en la creación del hombre como los grandes Príncipes de la tierra, los quales auiedo edificado alguna grande ciudad, después de auerle hecho sus altas torres y sumptuosos edificios, (...) assí Dios nuestro señor, vniuersal artífice de todo lo visible y inuisible, después que con las leyes de su sabiduría eterna edificó esta real casa del mundo, y adornó los cielos con tantas lumbreras, con orden tan soberano y marauilloso, auiedo acabado este sumptuosíssimo edificio, deseaua con su infinito amor, que vuiesse alguno que justamente considerasse y midiesse el peso y valor de tan soberana obra, y entendiéndola amasse al hazedor della y se admirase de su gran sabiduría. Y assí, para este fin crió el hombre y lo dotó de singulares priuilegios y prerrogatiuas, dándole el ser que tiene con otras muchas cosas criadas en las entrañas de la tierra, como es el oro, la plata y todos los demás metales, dándole en el segundo grado el ser, y viuir con las plantas, con los árboles y yeruas, y en el tercero con aquellas cosas que tienen ser, vida y sentido, como son todos los animales, y en el quarto grado dándole ser, vida, sentido y entendimiento, para que se pueda elegir el bien y apartarse del mal, o hazer lo contrario. Coronó Dios al hombre (dize el sancto Propheta Daud) con honrra y con gloria, y púsolo sobre todas las obras de sus manos. Y en otro lugar dize el mismo

*Propheta: puso debaxo de su imperio y mandó toda la multitud de los animales, los peces, las aves, los tygres y leones...*⁴⁶⁵.

Así mismo, recoge Miraval las siguientes palabras de Plinio que resume bastante bien:

*“El hombre es el que manda a todos los demás animales, y que es más excelente que todos ellos.”*⁴⁶⁶

O por completar la información, Pedro Aponense, el cual manifiesta sobre el cuerpo humano:

*“... cuerpo humano es el más excelente de todos los mixtos, y que en él concuerdan y se juntan en paz y concordia, quantas cosas ay criadas en el vniuerso, y que como con el oro puríssimo tienen en comparación todos los demás metales, assí son todas las cosas corruptibles comparadas con el cuerpo del hombre”*⁴⁶⁷.

Encontramos en las palabras de Miraval una fuerte influencia de los escritos cristianos, especialmente en cuestiones que tienen que ver con el antiguo y el nuevo testamento, donde el hombre se creó a imagen y semejanza de Dios con libertad para elegir entre el bien y el mal entre otras muchas cuestiones. Dicha imagen quiere hacer valer lo más perfecto creado que es el

⁴⁶⁵ B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, III, pp.9-10.

⁴⁶⁶ *Ibidem*, p. 10.

⁴⁶⁷ *Ibidem*, p.11.

hombre y su cuerpo como máximo exponente de la perfección, diferenciado del resto de animales por el raciocinio propio de nuestra especie.

Siguiendo el esquema galénico de las *seis cosas no naturales*, aquellas que tienen que ver con la salud y que dependen de la acción del hombre, tal y como se ha mencionado en el apartado de la metodología de la obra, seguiremos este esquema para reagrupar y estudiar con la mayor rigurosidad el contenido de la obra.

Como ya hemos mencionado con anterioridad, harán referencia al ambiente, comida y bebida, ejercicio físico y quietud, sueño y vigilia, repleción y depleción y los estados de ánimo.

5.2.1.- Las cuestiones acerca de la comida y la bebida.

Como ya hemos mencionado en el estudio de la obra del insigne médico y teólogo Blas Álvarez de Miraval, los aspectos relacionados con la dieta tienen una importancia primordial a la hora de preservar y recuperar la salud. Muchos son las cuestiones relacionadas con la misma y eso se puede ver en los numerosos capítulos que aborda el tema. La preocupación del autor, y en esto sigue líneas parecidas de autores humanistas, estriba en la importancia acerca de las cantidades de ingesta de alimentos así como de los momentos para llevar a cabo dichas ingestas. El autor, en el capítulo XVIII, plantea cómo la comida y la bebida alteran el cuerpo humano y de ahí sus daños y provechos, haciendo especial hincapié a que la ingesta de alimentos de un modo importante hace que degeneren en dolores de estómago, lo que el propio autor denomina crudezas, regüeldos, vascas, vómitos, inclusive obstrucciones del hígado, las llamadas calenturas podridas, y achaca una cierta torpeza en el

entendimiento, la falta en la memoria y la flaqueza en las fuerzas. Todo ello no deja de poner de manifiesto una cuestión que hoy en día tenemos clara en la civilización occidental, que no es otra que una ingesta excesiva de alimentos no es sinónimo de una mejora en la salud⁴⁶⁸. Hemos de ser conscientes que la falta de alimentos y una alimentación adecuada es una constante en el siglo XVI y que a menudo, sobre todo entre las clases menos pudientes era un anhelo constante.

Sin embargo, este hecho expone una realidad no menos importante; los hábitos entre las clases sociales más ricas cuyo estereotipo con cierto sobrepeso denotaba una mejor clase social, sobre todo en lo relativo al poder adquisitivo⁴⁶⁹. Hemos de ser conscientes que esta realidad va a ser cada vez más habitual si tenemos en cuenta una creciente y cada día más floreciente clase social burguesa capaz, inclusive, de financiar a buena parte de la clase noble. Dichos estereotipos que eran propios hasta entonces de ricos reyes y, no menos, pudientes nobles, se convierte en muchos casos en una constante

⁴⁶⁸ Bien es sabido que para las clases más pobres y en general para el pueblo llano que en muchas ocasiones pasaba importantes hambrunas, el hecho de poder alimentarse inclusive en exceso, si ello hubiese sido posible, era sinónimo de salud, sobre todo si en contraposición lo que sufrían es el extremo de la hambruna.

⁴⁶⁹ Efectivamente, a pesar que en la última mitad del siglo XX los estereotipos han cambiado, hasta entonces, el sobrepeso representaba una serie de valores añadidos, especialmente con el de salud y poder adquisitivo. En el S. XVII, el sobrepeso y la obesidad eran, además, símbolos de fecundidad y atractivo sexual, además de los mencionados salud y bienestar. El famoso pintor flamenco Peter Paulus Rubbens exigía a sus modelos pesar al menos 200 libras, como puede observarse en la obra de "Las Tres Gracias" que puede contemplarse en el museo del Prado. Mucho antes, en la prehistoria, ya tenemos constatación de que la obesidad era un valor en alza, especialmente a través de las estatuillas de piedra denominadas venus esteatopígicas que representan a la mujer con curvas voluminosas. Sin duda alguna, la más conocida es la venus de Willendorf encontrada en Austria y que data de 25.000 años antes de Jesucristo. Véase J. TORO TRALLERO, "Los trastornos del comportamiento alimentario a través de la Historia" en *La alimentación y la nutrición a través de la historia*, Editores/coordinadores J., SALAS SALVADÓ, P. GARCÍA- LORDA, J. M^a., SANCHEZ RIPOLLÉS, Barcelona, 2005, pp. 325- 334.

en la que la alimentación deja de ser una necesidad anhelada y las formas redondeadas un estereotipo habitual.

Esto hace referencia a otra cuestión que ya venimos hablando con anterioridad, que es la moderación como medida de las cosas⁴⁷⁰. Álvarez de Miraval cree necesario el hecho de ser comedidos a la hora de la alimentarse. Así pues, indica que es necesario quedarse un “poco corto” a la hora de alimentarse a no ser que realicemos ejercicio, que en ése caso, indica, podremos igualar la cantidad en la ingesta con la cantidad de apetito del individuo. En este caso la recomendación de reducir las cantidades de alimento no sólo lo hace extensivo a aquellas personas que no realicen ejercicio, sino también a lo que hoy llamamos población sedentaria, que él denomina “personas dedicadas a las letras” como vemos a continuación:

“Los que fueren dados al estudio de las letras y no hazen exercicio, y si lo hazen no tal como conuiene, se quedarán vn poco cortos en la comida, aunque el estómago pueda llenar alguna más. Los que hazen mucho exercicio pueden igualar la cantidad de la comida con el apetito...”⁴⁷¹.

Este es un hecho que pone encima de la mesa no sólo la cuestión de una alimentación moderada, sino la necesidad de moverse por parte de aquella

⁴⁷⁰ Este concepto de moderación viene precedido de un concepto filosófico que tiene su origen en Aristóteles. Este concepto es el de mesôtês que hace referencia al término medio de las cosas como medio para encontrar la virtud, la areté griega, que no es otra que la moderación de todo aquello que nos rodea. Este concepto se viene repitiendo a través de los siglos y Miraval lo utiliza como referencia de virtud. Cabe destacar en la obra original el modo en que descifra Aristóteles el término medio de las cosas: “ Por ejemplo, si diez es una cantidad grande y dos una cantidad pequeña, seis será el medio en la cosa; este es, en efecto, el término medio según la proporción aritmética. Pero el medio en relación a nosotros hay que entenderlo de esta manera. No sea que del hecho de que diez minas de alimento son una ración excesiva y dos minas una ración débil, vayamos a concluir que el maestro de gimnasia prescribirá seis minas de alimento a todos los atletas”. Véase en Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, editorial Aguilar, Libro Segundo, Cap. 6, pp. 306- 307.

⁴⁷¹ B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, XVIII, p. 70.

población cuyos niveles de ejercicio físico diario no es el adecuado. Ahí es donde el autor habla de personas de letras, donde podemos entender que en la actualidad englobaría a todas aquellas cuya principal ocupación está en los estudios, oficinas y demás puestos con similar actividad.

Como médico, otra cuestión no menos importante hace referencia al momento de la ingesta, dicho con otras palabras, a las diferentes comidas que debe llevar un individuo para preservar su salud y el modo de realizarlas. Así pues, titula el capítulo XX titula al mismo: *En el cual trata si la cena ha de ser mayor que la comida, o al contrario, y si la diversidad de los manjares es dañosa y del orden de las comidas.*

Sabemos por diferentes autores que existe disparidad de criterios acerca de qué comidas debían ser las más copiosas respecto a las otras, si bien es cierto que siguiendo el criterio hipocrático del *peri diaitês*, se alega que a pesar que ya existen voces respecto a que la cena ha de ser menos abundante que la comida, Miraval apuesta que se ha de hacer al contrario y que siguiendo dichos preceptos médicos, además de ejercitarse en tiempo y forma convenientes además de con un descanso adecuado, tendremos una salud que corresponderá con nuestros hábitos.

Para terminar de justificar dicha cuestión y en conexión con el mundo de los atletas y en general de todos aquellos que se ejercitan, apuesta porque es necesaria una cena más abundante ya que sobreentendiendo que aquellos que realizan ejercicio físico necesitan de una mayor ingesta⁴⁷², y que debido a que dicho ejercicio se realiza durante el día, la cena es el momento ideal para

⁴⁷² Ésta idea hace referencia a la estimación calórica que en función del estudio que manejemos puede oscilar con cierta sensibilidad respecto a la diferencia de las necesidades calóricas entre población no deportista (sea sedentaria o no) y la que lo es. Por ello, según el estudio consultado serán aproximadas unas 1700 calorías frente a las 3000 calorías que un deportista es capaz de ingerir

una ingesta más abundante que es cuando se guarda reposo y por otro lado donde indica que no se atiende ni a compromisos ni a autoridades.

El término utilizado para la digestión es el de cocción y para ello pone de relevancia una serie de cuestiones a tener en cuenta, como es el tiempo que hemos de dedicarle o como existe la necesidad de hacer ejercicio para poder prepararnos para una mejor cena. En este punto, hemos de hablar de otra cuestión que es la de apetito, a la que el autor se refiere de un modo indirecto. Así pues, hace referencia a la necesidad de ejercitarse en el intervalo de tiempo entre las dos comidas, preparándonos mejor para la cena. De lo contrario y si la comida ha sido muy copiosa, hablaremos que no hay tiempo suficiente para la cocción, por lo que será pesada. Nos aconseja que la comida de medio día sea menor para que se pueda “cozer” con más brevedad y para que “desciendan los excrementos y el vientre puro y vacío reciba el mantenimiento que viniere”.

Siguiendo la línea mantenida por el autor, la cuestión de la brevedad de la comida tiene su sentido en la casi obligación de descanso en el caso de comidas muy copiosas. Aquí haremos referencia a un hecho cultural muy español denominado la siesta y una cuestión muy en boga en la actualidad a tenor de diferentes estudios que recomiendan su práctica moderada como un indicador de salud⁴⁷³, tanto por cuestiones de descanso psíquico como físico

para cubrir la demanda en este sentido. Véase en ORTEGA SÁNCHEZ-PINILLA, R., SIERRA ROBLES, A., Y GARCÍA SOIDÁN, *Nutrición en la Actividad Física en Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*, Editorial Médica Panamericana, Madrid, 2002, p.356.

⁴⁷³ Más allá de su significado etimológico, proviene de la abreviación del latín *sexta hora* que correspondía exactamente con el mediodía, momento de máximo calor, ya que los días se dividían desde la salida del sol hasta el ocaso exactamente en doce horas, existe infinidad de información a cerca de los beneficios que supone la práctica de la siesta, la gran mayoría son estudios recientes y si bien es cierto, son numerosos los que están en marcha y cuya finalidad es la de profundizar especialmente en los positivos aspectos psicológicos. Sin embargo, es bien sabido que es tremendamente beneficiosa para mejorar aspectos relacionados con la memoria, con la capacidad de absorber patrones por parte del cerebro y en consecuencia la mejora de los procesos de aprendizaje. Resulta positiva para mejorar los

como para una mejor quietud en la digestión. A ello hace referencia del siguiente modo:

“...las razones que auemos dicho del sueño y de la quietud y la distancia grande que ay desde la cena a la comida. Y confirmado también con la experiencia de aquellos atletas que auía en Roma, los quales dize que auían hallado por razón y por experiencia ser éste el mejor vso en las comidas”⁴⁷⁴.

En esta cita pone de relieve como ya para los atletas griegos era una práctica habitual para su descanso y mejor rendimiento posterior .

Más allá de que es mejor realizar comidas más abundantes, la importancia de la inclusión de esta información por parte de Miraval es el hecho de recoger estas impresiones. Nuestro médico y teólogo parte de una serie de conocimientos siguiendo diferentes teorías de Galeno, Hipócrates y Aristóteles, como no podía ser de otra manera, ya que así los cita en diferentes “pasajes”. Dichas teorías hacen referencia a la teoría de los humores del cuerpo con respecto a la práctica física, así como a la del calor natural del cuerpo, imprescindibles ambas para preservar la salud. Como ya se ha mencionado en el capítulo dedicado al ejercicio físico y la medicina en el siglo XVI, el tipo de ejercicio, intensidad y tiempo de recuperación dependerá de las características humorales de cada persona: los cuerpos que son a la vez

estados de alerta y productividad, es buena para el corazón, aumenta de las funciones cognitivas, muy necesaria para deportistas y estimula la creatividad entre otros beneficios. Por ello, es sabido que el modelo laboral alemán estudia como podría ajustarse esta sana costumbre a su estilo de vida, muy propia por otra parte, de países mediterráneos que se caracterizan por altas temperaturas durante todo el año y especialmente en épocas estivales. Puede ampliarse esta información en <http://es.prmob.net/poderpan/siesta/gran-china-510609.html> consultada 20 01- 2013.

⁴⁷⁴ B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, XX, p.72.

cálidos y secos, no les conviene la práctica de ningún tipo de ejercicio físico; los que son cálidos y húmedos, soportan bien el ejercicio, pero moderado, ni intenso ni rápido; los que son fríos y secos, deben de ejercitarse en función de su frialdad, pero en base a su sequedad no requieren movimientos rápidos ni vigorosos, sino solamente moderados y muy lentos en su ejecución; los cuerpos fríos y húmedos, más que todos, están necesitados de ejercicios muy intensos y rápidos, porque de esta manera suprimen su exceso de humedad a la vez que se excitan y acrecientan su calor natural.

Así podemos verlo en el capítulo XXI *dedicado a “Avisos y documentos muy provechosos en la comida y bebida para todo género de estados”*, en el que hace referencia a diferentes consejos relacionados con la alimentación. Así pues, podemos destacar el primer consejo en el que advierte de la importancia del mantenimiento de la dentadura para el individuo, ya que el proceso de masticación resulta imprescindible⁴⁷⁵ para una adecuada digestión posterior. De no hacerse correctamente esta primera fase, el estómago y el cuerpo se llenarán de malos humores, de dolencias, lo que sin duda no es beneficioso para la salud del individuo.

El segundo consejo hace referencia a los momentos de cierto malestar o bajón por parte del individuo en lo que al estómago se refiere. Para ello aconseja actuar con celeridad, aplicando remedios como calor en el estómago ya sea con la mano directamente o acostándose recogido. Ello hará subir la temperatura en dicha zona lo que mejorará ostensiblemente los síntomas.

⁴⁷⁵ El proceso de la masticación es imprescindible para la buena salud del aparato digestivo, producto de la llamada digestión mecánica que es aquella que se produce en la boca y en la que los alimentos son manipulados por la lengua, triturados por los dientes y mezclados por la saliva. Esto los reduce a una masa blanda, flexible y fácil de deglutir llamada bolo. Es por ello por lo que el proceso de digestión tiene en su devenir en la masticación una de sus claves. Véase en TORTORA y DERRIKSON, *El aparato digestivo en Principios de Anatomía y Fisiología*, Editorial Médica Panamericana, 11 Edición, Cap. 24, Madrid 2010, p. 912.

Nuevamente las teorías galénicas jugando con el calor, parecen ser un hecho evidente. Aconseja dos tipos de bebidas, entre las que se encuentra el poleo montano:

“Estos poluos que se siguen, tomados antes de auer comido cosa alguna en cantidad de vna castaña con vino, son de mucho prouecho: tomar culantro preparado dos onças, simiente de anis y de hinojo y canela, de cada cosa tres dracmas, de corteza de cidra y ligno áloes, de cada cosa dracma y media, de corales preparados colorados vna dracma, de açúcar bueno seys onzas y hacerlo poluos y tomar la cantidad que he dicho”⁴⁷⁶.

Otra opción recurrente es retirar todo aquello que tenga un tono frío del contacto directo con el cuerpo, en especial con el estómago, y cuya receta consta de:

“La composición del electuario es esta: tomar pimienta blanca, pimienta negra, Galanga, canela, cálamo aromático, açufrán, spica de la India, madre de clauos, cardamomo, carpo bálsamo, gengibre, simiente de arrayán seca, de cada cosa vna dracma; de almástiga escogida media dracma; molerlas y passarlas por el cedaço, y con miel despumada hazerlo en forma de electuario, del qual se tiene de tomar en cantidad de vna dracma, yéndose a acostar. Y este electuario se tiene de tomar con consejo de médico “⁴⁷⁷.

Un tercer consejo tiene que ver con conocimientos directamente relacionados con Claudio Galeno y con uno de los máximos representantes de la medicina árabe como es Avicena. Este consejo hace referencia a no realizar

⁴⁷⁶ B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, XXI, p.78.

⁴⁷⁷ *Ibidem*, pp.78-79.

importantes ingestas cuando se hayan pasado largos períodos de comer ya que tendremos el estómago flemático, y así explica que la falta de apetito cuando pasamos tiempo sin comer, ya que tenemos el cuerpo invadido de malos humores.

Siguiendo esta línea marcada por la teoría del calor, el cuarto consejo indica no beber después de las comidas y en mayor medida hacerlo en importantes cantidades. Ello está basado en que dicha ingesta de agua, de por sí habitualmente fría o templada, baja la temperatura de la cocción, de la digestión, lo que no la favorece.⁴⁷⁸

El quinto consejo tiene que ver con no excitarse ni enojarse una vez comido, porque resfría el cuerpo y apaga dicho calor tan necesario para las funciones del cuerpo⁴⁷⁹.

El sexto hace referencia directamente a la práctica de ejercicio moderado después de haber comido⁴⁸⁰, donde lo recomienda de manera suave

⁴⁷⁸ Esta cuestión hace referencia a que en la actualidad conocemos a través de diferentes estudios que es recomendable ingerir agua tanto antes como después de las comidas. Ello se debe a que durante las comidas, ingerir gran cantidad de agua hace que se diluyan los jugos gástricos, lo que obliga al organismo a segregar más y entorpece el proceso digestivo. El agua, mejor templada o caliente como en el caso de las infusiones ayuda a mejorar dicho proceso. En cuanto al proceso digestivo, el volumen total de líquido que entra en el intestino delgado es de 9.3 litros de los cuales 2.3 litros proviene directamente de la ingesta de líquidos y sobre unos 7 litros de las secreciones gastrointestinales. Sólo 0.1 litros de agua se excreta a través de las heces por la vía predominante del aparato urinario. Véase en TORTORA Y DERRIKSON, *Op. Cit.*, p. 936.

⁴⁷⁹ Esta idea de reposo de la comida no es contraria con la de actividad física moderada. El proceso digestivo se caracteriza por tener una gran cantidad de sangre para liberar los nutrientes que serán absorbidos para las células en forma de ácidos grasos, aminoácidos, monosacáridos y polisacáridos. Expresado de otro modo, se concentra una gran cantidad de sangre en este proceso para realizar una serie de mecanismos a través de los cuales se produce la degradación de los alimentos y su transformación en moléculas de tamaño más reducido. Es por ello que no es conveniente exaltarse emocionalmente ni realizar ejercicios posturales violentos ni intensos ni cambios de temperatura muy extremos. Véase E. MARTÍN CUENCA, *Digestión y absorción en Fundamentos de la Fisiología*, Editorial Thomson, Madrid, 2006, pp. 646.

y una vez pasado un pequeño intervalo de tiempo será beneficioso. El séptimo consejo es una continuación del anterior con respecto al ejercicio ya que hace alusión que después de hacer comida, realizar mucho ejercicio o montar a caballo no es provechoso porque literalmente se “corrompe el manjar” y es cuando se engendran malos humores.

El octavo habla sobre de comer poco y en varias ocasiones⁴⁸¹ si tenemos flaqueza y hace tiempo que no comemos, y lo complementa con el noveno, y el décimo, en los que plantea que no debemos ingerir comidas ni muy calientes ni muy frías para no desarrollar malos humores.

Para demostrar lo que a ojos del docto Álvarez de Miraval es una evidencia, el individuo ha de cuidar lo que come y lo que bebe, hace mención a lo que denomina dos patologías derivadas de la ingesta desmedida y desordenada de alimentos⁴⁸². Las denomina *Opsophagia* y *Gastrimargia*. La

⁴⁸⁰ La recomendación que los especialistas de digestivo hacen es que las principales comidas del día sea moderadas, haciendo referencia que no sean copiosas por la dificultad para su posterior digestión. En este caso, actividades muy moderadas como pasear son muy recomendables para mejorar el proceso digestivo gracias al movimiento que generamos. Se estima que la absorción intestinal completa de una comida compleja es un proceso rápido siendo en el peor de los casos capaz de completar en unas tres horas. En el caso de ingestas moderadas este tiempo se reduce a la mitad. Véase *Ibidem*, pp. 646- 647.

⁴⁸¹ En la actualidad expertos nutricionistas y fisiólogos del deporte recomiendan hacer varias comidas a lo largo del día, siendo más recomendable realizar cinco comidas al día en lugar de tres. Ésta recomendación se lleva a cabo tanto para personas que quieran bajar de peso tanto como para deportistas donde no solamente es importante mantener un peso adecuado sino un nivel energético proporcional al ejercicio a realizar. Estas recomendaciones así como otras podemos verlas en J. GERARDO VILLA, A. CÓRDOVA, J. GONZÁLEZ, G. GARRIDO, J. A. VILLEGAS, *Nutrición del deportista*, Editorial Gymnos, Madrid, 2000, pp. 167- 194.

⁴⁸² Estos dos trastornos alimenticios a los que hace referencia Miraval, están muy unidos a lo que en la actualidad se describen como dos trastornos de tremenda repercusión para la salud como son la anorexia y la bulimia. Ambas no solamente afectan a la población sedentaria, si no que los deportistas son una víctima fácil de la alimentación, debido a la exigencia de peso establecida por numerosos deportes en los que las categorías en que se compitan dependerán de modo directo con el peso de los participantes. El resto del cuadro clínico lo hacen la presión externa e interna para la consecución de de metas, miedo a perder la esponsorización o simplemente temor desmedido al fracaso. Véase en R.H. COX, *Psicología del deporte*, Editorial Médica Panamericana , Cap. 16, pp. 418.- 425.

primera hace referencia a la ingesta desmedida de alimentos, mientras que la segunda se refiere a la destemplanza y mal cuerpo, derivado de dicha ingesta cuando antepone la gula y el vicio a las cantidades indicadas como saludables. Ambas son habituales dentro de las altas sociedades y de cargos de alto poder adquisitivo desde tiempos anteriores y venía siendo una preocupación para por diferentes autores y personajes de la vida social desde la época romana. Así es, y en Roma alcanza esta cuestión una de sus mayores cotas, donde la gula y los grandes banquetes eran algo relativamente habitual. Galeno recoge, entre otros, dichos festivos de comida y bebida y las consecuencias que ello derivaba, llegando hasta el punto que para intentar paliar dichas situaciones se promulgaron las leyes sumptuarias⁴⁸³, que ponían modo y medida en las comidas.

Así lo recoge Álvarez de Miraval:

“... y porque no se les hiziese fraude a las leyes se proueyó que entre los Romanos se comiesse públicamente y entre los Sparciatas de Licurgo fue estatuyda la propia ley, como lo dize Xenophonte en el libro de la república de los Lacedemonios. Y la Ley Orchía entre los Romanos señalan los combidados que cada vno podía tener, como lo afirma Macrobio en el libro 3 de los saturnales, en el capítulo diez y siete. Y los lacenses, quando celebrauan bodas no podían llamar a ellas más número de diez varones y otras tantas

⁴⁸³ Las leyes sumptuarias engloban una serie de leyes para contener el lujo y la extravagancia en diferentes ámbitos como el de la comida, la indumentaria o la adquisición de bienes. Estas leyes, aunque se llevaron a cabo a lo largo de los siglos por los diferentes gobiernos de turno con una finalidad controladora, tienen su origen en el arco temporal de dos siglos: el segundo y el primero antes de Cristo. Las leyes anti-sumptuarias, término más preciso, en lo que se refieren a la reducción de gastos de comidas y convidados son fundamentalmente cinco: 1. La *lex Orchia*, del 181 a.C., 2. La *lex Fannia sumptuaria*, del 161a.C., 3. La *lex Didia sumptuaria*, del 143 a.C. , 4. La *lex Licinia sumptuaria*, de entre el 113 y el 97 a.C., 5.- La *lex Iulia sumptuaria*, del 18/17 a.C. Véase en J.M. ARBIZU, *Res publica* a.C. (2000). *oppressa* en “Política popular en la crisis de la República 133-44 a.C.”, Editorial Complutense, Madrid, 2000.

*hembras, ni podía durar la solemnidad del combite más de dos días, como lo cuenta Heráclites en la política destes...*⁴⁸⁴.

Algo similar ocurre con la cuestión de la bebida. Ésta iba directamente relacionada con el tema de la comida y suponía los mismos peligros para la conservación de la salud, pues como recoge el médico andaluz en el capítulo XXIII, donde alude a los efectos para la salud que tiene la bebida, entendemos que se refiere a la alcohólica, ya que provoca que el carácter del individuo cambie, sea más proclive a enfados, conductas violentas, hace que la gente se vuelva habladora, inquieta o que no recuerden en unas, o pasadas unas horas lo acontecido⁴⁸⁵.

Podemos observar que los efectos de la bebida alcohólica en exceso poco o nada han cambiado hasta nuestros días. Era un hecho evidente que el individuo en dichas condiciones distaba en mucho de estar en posesión de una vida saludable. Así lo recoge el mismo Aristóteles, “...que los que beuen mucho vino se bueluen furiosos”, en la sección trigésima de *los Problemas*.

⁴⁸⁴ B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, XXI, p.81.

⁴⁸⁵ A pesar que el consumo moderado de alcohol puede tener algunos beneficios positivos para la salud como en caso de una pequeña cantidad de vino tinto para evitar afecciones cardíacas o en afecciones cerebrovasculares, en este caso Miraval hace una clara alusión al alcoholismo como enfermedad diagnosticada. Según la American Medical Association se define como una “enfermedad caracterizada por un deterioro importante relacionado directamente con el uso persistente y excesivo de alcohol. El deterioro incluye disfunción fisiológica y social, y por razones psicológicas, sociales y genéticas, algunas personas se vuelven más vulnerables que otras a este trastorno”. Considerada un droga cuando el consumo es excesivo, es capaz de destruir familias, vínculos sociales e incita a conductas de violencia, suicidio e incluso violación. Véase G. M. WARDLAW, J. S. HAMPL, R. A. DISILVESTRO, *La producción de energía, nutrientes y alcohol en Perspectivas en nutrición*, Editorial Mc Graw Hill, México D.F., 2005, pp.320 y 327.

Continuando con dichos efectos, recoge Miraval en palabras de Platón que en el segundo libro de *Las leyes*, mandó quitar el vino a aquellos maridos y mujeres que se juntaban para tener “generación”. Por su parte, Jenofonte Socrático alega que el vino bebido desordenadamente tiene efectos secundarios y hace impotente al que bebe para la procreación⁴⁸⁶, así como no lo aconseja para las personas casadas debido a la falta de control que ejerce sobre los mimos.

Sobre las virtudes del agua dedica nada menos que un capítulo, el número XVI, denominado “*De la grande excelencia del agua, y sus maravillosas virtudes*”. En él ensalza la importancia que tiene este elemento en la vida de los seres vivos, siendo plenamente consciente que puede faltar cualquier otro tipo de elemento, sobre todo a lo que alimentos se refiere, pero nunca puede faltar el agua⁴⁸⁷. Diferentes autores son la base de dicha opinión, desde el mismo Galeno, Homero, Vitrubio o Virgilio y apostando en muchos casos porque el agua no solamente era uno de los elementos esenciales, sino que podía ser uno a partir de los cuales a partir se creara el universo y la vida. Así mismo apuesta que no hay mayor riqueza para un pueblo que poseer agua

⁴⁸⁶ Efectivamente, al contrario de lo que se ha creído tradicionalmente a pesar que como podemos observar ya había autores clásicos que alegaban que no era así, el alcohol dista mucho de ser un buen afrodisíaco. Hasta hace bien poco el mito hacía creer que éste era una potente sustancia que generaba apetito sexual, resistencia y potencia para mantener relaciones sexuales. Lejos de ello, el alcohol es un pésimo afrodisíaco, además de generar serios problemas de salud. El abuso del alcohol no favorece el placer sexual, no permite al individuo tener el control absoluto mental y físico, impide un correcto y saludable coito, aumenta la agresividad y otros tipos de desajustes entre ellas las que se encuentra la impotencia y disminución de las facultades sensoriales y anímicas. Véase en F. GIMÉNEZ ESCRIBANO, *Hitos, mitos y ritos de la impotencia*, Editorial Grupo Europubli S.L., s.l., s.a.

⁴⁸⁷ Tal es la importancia que tiene el agua en el cuerpo humano que el balance hídrico y ácido base que resultan esenciales para el equilibrio del pH de los líquidos corporales es crucial para el mantenimiento de la homeostásis y la salud general. La proporción y distribución del agua corporal total en el recién nacido corresponde al 75% de la masa corporal total (puede llegar al 90% en los prematuros) mientras que en los adultos el agua corresponde al 55-60 de la masa corporal total. Véase en TORTORA y DERRIKSON, *Homeostásis hidrolítica y ácido base* en *Op. Cit.*, Cap. 27, Madrid 2010, p. 1058.

en cantidades importantes⁴⁸⁸, inclusive que pudiera estar directamente relacionada con la longevidad de muchos pueblos. Es buena para no tener dolores de cabeza a diferencia del vino, hace tener “viveza” en la mente para los escritores y oradores e inclusive la relaciona con la limpieza y pureza del alma de las personas.⁴⁸⁹

Así pues, metodológicamente utiliza un sistema similar al de otras cuestiones. Es difícil tener clara la postura del autor al respecto del agua. Recoge la opinión de considerados e ilustres personajes y enumera cuáles son los beneficios del agua por terceros.

En relación a esto, Miraval ya es consciente que para engendrar hijos por parte del varón, así como para concebir y a lo hora del parto para las mujeres, el vino y la bebida en importantes cantidades alejaba al individuo de su meta. Igualmente aleja a escritores y filósofos de la bebida ya que hará que les invada cierta locura y no les permitirá pensar con claridad.

A pesar de no existir los medios tecnológicos ni los estudios que disponemos hoy en día, la medicina era consciente que dichos estados de

⁴⁸⁸ Esta afirmación de Miraval hace referencia a una realidad que se viene repitiendo desde el principio de la humanidad cuando el hombre, tras dejar de ser nómada, se ubica en las márgenes de ríos o importantes abastecimientos de agua. Prueba de estos asentamientos es que una civilización como la mesopotámica se ubica entorno al Éufrates y al Tigris o la egipcia entorno al Nilo. En ambos casos eran lugares donde existía abundancia de agua y condiciones magníficas para la agricultura y el cultivo intenso. Ello le permitió mantener y desarrollar el ganado, lo que sin duda repercutió el desarrollo de una cultura más asentada y con más fortaleza. Mesopotamia en R. KITTEL, *Los Pueblos del Oriente Anterior, Historia universal. El despertar de la Humanidad*. Madrid, 1969, Espasa Calpe, I, p. 469 y Egipto en CARL GRIMBERG, *Historia Universal. El alba de la civilización*, Barcelona, 1980, Daimon, pp.105-124.

⁴⁸⁹ En la cultura cristiana, tradicionalmente se ha utilizado el símil de la pureza agua como fuente necesaria para la vida y como metáfora de lo que ha de ser el alma para la vida eterna como un símbolo de pureza. El agua es incolora, inodora e insípida además de ser igualmente imprescindible para la vida de los seres vivos, como lo es el alma para la vida espiritual. Además es un recurso muy utilizado desde el punto de vista literario. Véase en San Pablo en su *Carta a los Efesios, La Biblia*. (Ef 5:26).

embriaguez distaban mucho del comportamiento de alguien saludable⁴⁹⁰. Poco o nada tenemos que añadir a estas premisas. Nos encontramos muy a menudo que Miraval en innumerables ocasiones se encuentra en lo cierto de una teoría, pero sin embargo por la falta de medios y conocimientos no son capaces de demostrarlas, sin embargo, sí tenían conciencia de que dichas prácticas no eran adecuadas para mantener y conservar la salud.

A medio camino entre una bebida y una comida, nos encontramos con la leche como uno de los alimentos más importantes⁴⁹¹ en nuestra dieta, el médico de Carmona así lo concluye en el capítulo X, dedicado a la leche, donde se plantea la bondad de la misma, sus posibilidades y el efecto que ésta tiene para la salud. Desde luego este alimento es altamente reconocido por el autor, más aún si cabe su importancia en las primeras etapas. A la leche le otorga una serie de características que la hacen única, en especial en la primera etapa de los niños nada más nacer y más aún siendo un producto que es facilitado por la madre⁴⁹².

⁴⁹⁰ Según lo ya comentado en las anteriores citas 25 y 26, el consumo excesivo de alcohol lleva aparejada una serie de trastornos y deformaciones de la conducta que socialmente nunca han estado bien vistos; distorsión de la realidad, falta de percepción temporal, exaltación de la amistad, conductas depresivas y emocionalmente poco estables o decantación por la violencia que nada han cambiado desde los primeros registros de estas conductas en las diferentes etapas de la historia. Véase G. M. WARDLAW, J. S. HAMPL, R. A. DISILVESTRO, *Op. Cit.*, pp.320 y 327.

⁴⁹¹ La importancia de un alimento como la leche reside en sus propiedades y en la importancia que ésta ha supuesto en la dieta desde el comienzo de la humanidad como un alimento básico que en la actualidad sigue siendo así. Muy útil para cocinar, para hacer conservas y principalmente como alimento en solitario. La leche y los productos lácteos son en su gran mayoría de fácil digestión además de tener un componente nutritivo muy alto debido a las grasas, proteínas, azúcares, vitamina A y B2 además del alto contenido en calcio. Por ello la leche y sus derivados son considerados como uno de los alimentos básicos de la dieta. Se puede ampliar esta información en C. TEUBNER, *Alimentos del mundo*, Everest, s.l. p. 11.

⁴⁹² “La leche materna es lo mejor que una madre puede ofrecer a su bebé. Es un alimento completo, específico de la especie humana que tiene todo lo que necesita para crecer, facilita su adaptación a la vida, le trasmite afecto, le protege de enfermedades y mejora su desarrollo intelectual, a la vez que beneficia la salud de la madre y la economía familiar. (...)Es un derecho básico del niño ser amamantado por su madre y comenzar la vida de manera más apropiada.” Véase en Paricio Talayero, J.M., y Temboury Molina, M^a C., *Lactancia materna: otras formas de promoción en Lactancia Materna:*

Así pues, le otorga propiedades como que las buenas o malas costumbres que el niño adquiriera en el futuro dependerán en buena medida de la leche, de su calidad y cantidad, la fortaleza del niño e inclusive su complejión, e ingenio o la inteligencia del mismo⁴⁹³.

Otra cuestión que plantea son los posibles problemas derivados de la digestión de la leche y que según apunta, existía disparidad de criterios. Diferentes autores apuestan que es un alimento que tiene exceso de frialdad, que en contraste con la templanza de la sangre puede producir complicaciones en la digestión⁴⁹⁴. Apuesta Miraval porque ello es completamente falso y que tiene que ver más con el tipo de leche, del animal que proceda, e inclusive de la edad del animal o de la recién parida, de la que no lo está, o de la época estacional en que nos encontremos. Diferenciará por tanto entre:

guía para profesionales. Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría, Monografías de la A.E.P. n°5, Madrid, 2004, p. 141.

⁴⁹³ Huarte de San Juan, Juan. Examen de Ingenios para las Ciencias. Baeza, 1575. Este tratado de Huarte marcó el principio de la psicología diferencial en el siglo XVI español. Parte de la localización de las facultades psíquicas del ser humano en el cerebro, y de su caracterización en tipos receptivos, activos y geniales. Aplica también la psicología a la educación, y plantea la necesidad de que la enseñanza esté dirigida ante todo al perfecto desenvolvimiento de las cualidades de cada sujeto. Por ello, toda la acción formativa debe de converger en el aprovechamiento de aquellas capacidades específicas que cada sujeto manifieste. Especialmente interesante para nuestra disciplina, es su opinión acerca de la importancia que tiene el adecuado desarrollo motriz del ser humano en las primeras edades, pues de ello dependerá el buen desempeño de los sentidos y de la percepción del entorno, además de contribuir al fortalecimiento físico y a la mejora del temperamento de la persona. La obra de Juan Huarte fue ampliamente conocida y divulgada en su tiempo. Valga como muestra de lo que decimos una frase de Francisco de Quevedo: "Cuál filósofo [extranjero] exedió ni igualó el 'Examen de Ingenios' nuestro". Para más información sobre Huarte de San Juan, Cfr. Iriarte, M. de. El Doctor Huarte de San Juan y su Examen de Ingenios. Contribución a la Historia de la Psicología Diferencial. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Madrid, 1948.

⁴⁹⁴ Además de Miraval y otros autores que ya veían que en ocasiones la leche podía dar problemas de digestión, en la actualidad conocemos que puede darlos tanto por defecto de su consumo como por su exceso, especialmente las personas que tienen intolerancia a la lactosa, en la cual la lactosa no digerida del quimo causa la retención del líquido de las heces. Los síntomas que ello acarrea consisten en diarrea, gases, meteorismo y cólicos intestinales tras su consumo. Podemos ampliar información en TORTORA y DERRIKSON, *El aparato digestivo en Op. Cit.*, Cap. 24, Madrid 2010, p. 932.

Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español

*“Es la leche de vacas, entre todas, las más gruesa y la que tiene más manteca; la de los camellos tiene más suero, la de ovejas más queso y la de cabras es de media naturaleza entre todas. La leche de los camellos es la más delgada, luego la de las yeguas, luego la de las asnas, tras ésta la de las cabras, luego la de las ovejas”*⁴⁹⁵.

El resultado es la siguiente sentencia:

*“La buena leche ha de tener buen olor, buen sabor y mediana consistencia, y ygualdad de partes”*⁴⁹⁶.

Para la digestión, sabiendo que en ocasiones puede resultar un alimento complicado, cree que la de oveja es más indicada mientras que la de cabra puede resultar compleja, siendo la de vaca la más recomendada a pesar de que sea más gruesa que la de oveja⁴⁹⁷.

Finalizará con la siguiente recomendación sobre este rico alimento:

“Es de advertir mucho para los que comen leche, que es muy dañosa para los que tienen dolor de cabeza, y para los fríos de estómago, para los que tienen opilaciones de hígado, para el mal de riñones y de piedra, para los que tienen gota, corrompe y pudre las enzías, aunque el remedio singular para esto

⁴⁹⁵ B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, X, pp.38- 39.

⁴⁹⁶ *Ibidem.*

⁴⁹⁷ Este importante alimento es por sus propiedades uno de los más comunes en nuestra dieta, ya sea leche como tal de origen animal o vegetal, de soja, mientras que de la primera, la leche común, las más comunes son de vaca, oveja, cabra o yegua. Es la base para numerosos alimentos como el queso, yogur, cuajada, nata, mantequilla, suero, o repostería en general y sus propiedades muy numerosas, entre ellas el aporte de proteínas y calcio, de ahí la popularidad de este alimento. Tradicionalmente la más consumida ha sido la de vaca, sin embargo hay estudios que indican la idoneidad de la leche de cabra, por encima inclusive de la de oveja, por los beneficios para la salud no teniendo los efectos secundarios que produce en ocasiones la leche de vaca como intolerancia a la lactosa, efecto anti- inflamatorio o menor cantidad de grasa. Véase en C. TEUBNER, *Op. Cit.*

*es lauarse la boca con vn poco de vino puro. Finalmente, si la leche cae en estómago frío es dañosa...*⁴⁹⁸.

Probablemente uno de los aspectos que más le preocupen al profesor salmantino con respecto a la alimentación sean ya no tanto las cantidades, si no los impulsos que nos mueven a consumir más cantidades de algunos alimentos que de otros. Esta cuestión pone de manifiesto nuevamente la moderación como virtud de todas las cosas, pero en alimentación es un hecho especialmente relevante. Miraval conecta a su vez con otros conceptos que están íntimamente ligados como son la gula, la glotonería o el propio vicio. Todos ellos hacen referencia a cantidades excesivas de comida y que a menudo en alimentación están ligadas a otro tipo de trastornos alimenticios como anorexia o bulimia, sobre todo este último. La moderación alcanza probablemente su máximo sentido con la alimentación, ya que como es sabido es fundamental no solamente que esta sea variada, sino moderada en sus cantidades.

Resulta curioso el siguiente pasaje:

“Puede tanto este vicio de la gula y de los deleytes que le siguen que a famosos capitanes con muy gruesos exércitos los a destruydo, como le aconteció al famoso Aníbal, entre los Campanos, el qual con las regaladas comidas, con la abundancia del vino y la fragancia de los vngüentos, con el demasiado vso de la luxuria, metido entre el sueño y deleytes se dexó vencer de vn romano soldado dize que no fueron vencidos con la fuerça de sus contrarios, sino con las armas de la mucha comida y el vino”⁴⁹⁹.

⁴⁹⁸ B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op.cit.*, p. 40.

⁴⁹⁹ *Ibidem*, XXII, pp.82-83.

Éste es un hecho que se viene repitiendo en la literatura de Miraval en lo que viene siendo la correlación entre la salud del individuo en relación con los pecados capitales y todo aquello que tiene que ver con la moral. Hemos de tener en cuenta que Álvarez de Miraval era profesor de medicina, pero también lo era de teología en la Universidad salmantina. Por lo tanto, a menudo, ambas cuestiones están íntimamente relacionadas.

Por último, he de comentar dos de los alimentos más indicados por Miraval para mantener y cuidar la salud como son el aceite y la miel. A ellos dedica el Cap. XI titulado “*En el cual se trata de dos singulares remedios para que los hombres mozos, u ni mas ni menos los viejos conserven su cuerpo firme y robusto por mucho tiempo, y con que puedan alargar los años de su vida*”.

Las propiedades de estos dos alimentos son tan antiguas como las primeras civilizaciones ya que sabemos que los cuerpos de los faraones eran embalsamados en criptas con sus mejores enseres y riquezas a los que siempre les acompañaban tinajas del mejor aceite y miel.⁵⁰⁰ A ellas se les atribuía propiedades curativas muy importantes e inclusive propiedades relacionadas con el elixir de la juventud. En esa misma línea, nuestro autor apoya esta tesis partiendo de la procedencia sagrada del aceite a través de las ramas de olivo. Al igual que la miel, éste hace a quien lo consume ser más

⁵⁰⁰ En la tumba de Tutankamón se encontraron después de 33 siglos transcurridos en 1922 varias vasijas con miel en perfecto estado. Tenemos una fuente, que es el papiro de Tebas, 1870 a.C., en el que se indica que la miel era un elemento cotidiano y muy codiciado para los egipcios, porque proviene de las lágrimas del Dios Ra y formaban parte de las ofrendas religiosas habituales. Se sabe que además de alimentar a sus hijos con ella como alimento energético, conservaban la carne en barriles, pero su utilidad iba más allá, ya que se utilizaba para cosméticos, curar heridas y quemaduras e inclusive fabricar cerveza a partir de miel fermentada. Otras informaciones al respecto pueden consultarse en C. GRIMBERG, “Egipto” en *Historia Universal. El alba de la civilización*, Barcelona, 1980, Daimon, pp. 105-124.

fuerte y robusto frente a cualquier trabajo y ejercicio. Numerosas personas con gran longevidad eran aquellas que confesaban ser grandes consumidoras de miel y aceite⁵⁰¹. Éste primero es especialmente recomendable para el organismo y el aceite como ungüento en el exterior.

A nivel general, son numerosísimas las propiedades conjuntas del aceite y la miel (el aceite en hojas mascadas) para temas de llagas, de flujos, rozaduras o úlceras. El aceite en sí para temas de vientre, dolor de cabeza o para problemas del cabello, como regeneración del cabello caduco, caspa o sarna. Por su parte la miel es recomendable para abrir poros o atraer humores, para temas de garganta, llagas, mordeduras, hongos o enfermedades en el pecho. Por todo ello ambos son alimentos que recomienda el médico y teólogo salmantino y que aplicados y consumidos tanto por gente mayor como joven si lo que se quiere es mantener la salud.

⁵⁰¹ En la actualidad tanto la miel como el aceite están considerados dentro del llamado grupo de los superalimentos por estar asociadas a la alta longevidad por sus propiedades, aunque éstas son bien conocidas desde la antigüedad. En el caso del aceite se conoce su función protectora de los ácidos grasos monoinsaturados que se relaciona con su papel en el mantenimiento de las membranas neuronales y en su efecto antiinflamatorio además del efecto de los antioxidantes como el hidroxitirosol, los polifenoles y la vitamina E. La miel tiene entre su composición más de sesenta elementos diferentes esenciales entre los que se encuentran entre otros el calcio, hierro, fósforo, magnesio, potasio, cobre, ácido fólico, vitamina k, tiamina B1, riboflavina B2, piridoxidina B6 o ácido pantoténico entre otros. Podemos ampliar esta información en C. TEUBNER, *Op. Cit.*, pp.8-9 y pp. 54-55.

5.2.2.- Consideraciones relativas al sueño y la vigilia.

Desde tiempos pretéritos, cualquier persona que se dedicara a aspectos relacionados con la salud, era muy consciente que el descanso suponía uno de los pilares fundamentales. Los médicos de gladiadores, entre ellos como no, Galeno, eran conocedores que para el rendimiento de los mismos el sueño resultaba imprescindible.

Álvarez de Miraval, consciente de que para la conservación de la salud requería del equilibrio de las diferentes cosas no naturales, recoge en su libro *De la conservación de la salud del cuerpo y el alma*, nada menos que tres capítulos: el XXIII, “De los prouechos del sueño y de la vigilia para la conseruación de la salud. Y siendo estas dos demasiadas, los graues daños que de si engendran”; el capítulo XXV titulado “En el qual se trata en que parte del cuerpo se haze el sueño, y qual sea su causa, y como se haze.”; y el capítulo XVI cuyo título es “En el qual se trata de los sueños, y cómo se hazen, y lo que significan en la disposición del cuerpo.”

A las cuestiones que tienen que ver con el sueño y la vigilia, sirvan de ejemplo dichas palabras de estos insignes autores:

“Y assí Hippócrates, en el segundo de los Prognósticos dize que es señal muy peligrosa quando el enfermo no duerme ni de día ni de noche, porque el sueño es vn vicio y descanso de todos los sentidos como la vigilia”⁵⁰².

⁵⁰² B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, XXIII, pp. 88.

“ Y Paulo, en el libro primoroso, en el capítulo nouenta y siete dize: los sueños nocturnos son los más principales y mejores, porque la noche, ayudando con su humedad y quietud al sueño, haze más perfecta la coctión”

503

“La necesidad grande que los hombres tienen de la vtilidad y prouecho del sueño escrúelo Auerroes en el segundo del Colliget, en el capítulo veynte y vno, adonde dize que la falta de él es vna de las cosas que abreuian la vida”⁵⁰⁴.

Encontramos pues, diferentes teorías de autores para poner de manifiesto la importancia del sueño. En el caso de Averroes tiene claro que supone uno de esos elementos a través de los cuales se hace la vida más corta. La teoría del calor hace acto de presencia en esta apartado especialmente, ya que el momento del sueño es uno de los mejores para realizar la digestión. Hace referencia a que para conciliar mejor el descanso es recomendable hacerlo en mitad de este proceso ya que de hacerlo con el estómago vacío el cuerpo se debilita y enflaquece, o dicho de otro modo se enfría. Sin embargo, ésta es una cuestión que no está tan lejos de la realidad fisiológica.

En la actualidad somos conocedores que en el momento de la digestión, la sangre se encuentra en gran cantidad realizando dicho proceso en el estómago, proceso que tardará en función de la ingesta y de los alimentos entre una y tres horas⁵⁰⁵. Los primitivos médicos eran conocedores de que la

⁵⁰³ *Ibidem*, pp. 89.

⁵⁰⁴ *Ibidem*, pp. 88.

⁵⁰⁵ Véase E. MARTÍN CUENCA, *Digestión y absorción en Fundamentos de la Fisiología*, Editorial Thomson, Madrid, 2006, pp. 646- 647.

sangre transporta calor entre otras muchas cosas y que el hecho de no estar en mitad de dicho proceso supone no tanto que el cuerpo se enfríe, sino que el calor se concentre en esa parte del organismo. La ingesta de alimentos no supone otra cosa que no sean calorías, dicho de otro modo, calor. Y en dichos procesos digestivos el resto de órganos sufre un cierto aletargamiento como producto de un menor riego sanguíneo, lo que incide en una mejora del proceso del sueño⁵⁰⁶.

Otra cuestión que pone de manifiesto Álvarez de Miraval con respecto al tema del sueño es que se realice siempre en las mismas horas, aunque sea por una cuestión de costumbre, ya que de no hacerlo podremos caer en la enfermedad. Así pues, una de las cuestiones más importantes para la buena conservación de la salud es el hecho de llevar una vida ordenada, pero sobre todo en lo que al sueño se refiere, respetando unos mismos horarios tanto para las comidas, pero especialmente para el descanso. Determinados trastornos están íntimamente ligados con este aspecto, como son del tipo de la anorexia o bulimia en la alimentación, o como determinadas alteraciones del sueño así como una gran parte de los insomnios y como otras no menos importantes derivada de la falta de los mismos tales como el cansancio crónico, cefaleas o la falta de capacidad de atención⁵⁰⁷. Además, no es menos cierto que cuando un individuo descansa pocas horas o si lo hace en horas fuera de las

⁵⁰⁶ *Ibidem.*

⁵⁰⁷ La relación de trastornos derivados de la falta de sueño son tan diversos como la profundidad con que investiguemos el tema. Podemos destacar que existen cuatro grandes bloques; insomnios, primario y secundario; hipersomnias, idiopáticas y secundarias, parasomnias y ritmopatías. Véase en F. GONZÁLEZ CARMONA, *El sueño*, Servicio de publicaciones de la Universidad de Córdoba, Córdoba, 1999, p. 48., aunque lo importante ya no es solamente los desajustes que se produzcan y que deriven en trastornos sino en que supone una parte fundamental para la salud del individuo y más aún si cabe en el deportista. Amplíese esta información en F. DROBNIC, J.M. GONZÁLEZ DE SUSO, “El descanso y el sueño en la planificación deportiva” en *Bases científicas para la salud y un rendimiento deportivo en baloncesto*, Editorial Ergon, Cap. XVI, Madrid, 2009, pp. 163- 175.

habituales, en ocasiones sufre una cierta destemplanza en el cuerpo relacionada con todas estas cuestiones.

En cuanto al momento más indicado también hace una reflexión:

*“Y en lo que dize que sea de dormir hasta la tercera parte del día, se deue entender por espacio de quatro horas o cinco. Porque el día significa el espacio de tiempo en el qual el sol passa nuestro hemisferio, y desta manera se distingue contra la noche.”*⁵⁰⁸

Hablamos de que el descanso se ha de realizar por la noche en las horas habituales, respetando lo que el autor llama las costumbres, pero de no hacerlo así y utilizar las horas de luz, es recomendable realizarlo en las primeras horas del día, no durante toda la jornada, lo que cambiaría los ahora llamados biorritmos del individuo. La explicación es que en las primeras horas de luz, el sol pasa, entendemos que aún se encuentra, en nuestro hemisferio y de este modo se distingue de la noche, haciendo una clara alusión a que las primeras horas del día aún podemos entenderlas como continuación de la noche, mientras que el resto de horas es claramente el día, lo que haría que hubiera un cambio de las horas habituales para conciliar el sueño.

Sin embargo, como en la mayoría de las cuestiones relacionadas con la salud, la virtud se encuentra en el término medio, por lo que los extremos no suelen resultar buenos. En cierto modo, los médicos humanistas aplicaron además de su propio conocimiento y las investigaciones que iban realizando, la consideración de dos cuestiones básicas: por un lado la vuelta a los valores clásicos que son básicos para los humanistas a la hora de concebir su pensamiento, y por otro lado un fundamento que no deja de ser una gran

⁵⁰⁸ B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.* , XXVIII, ff. pp. 89.

verdad, que no es otra que los extremos muy a menudo no resultan buenos, o dicho de otro modo, el término medio resulta el principio más evidente para la búsqueda del equilibrio. Así pues, en relación con el descanso y más concretamente con el sueño, dicho término medio vuelve a ser una realidad patente a pesar que se pueda pensar que el cuerpo en el estado de descanso, de reposo, sea el modo en que mejor esté.

Numerosísimos son los estudios que en la actualidad demuestran que esto no es así⁵⁰⁹. Efectivamente el descanso, y de calidad, es imprescindible para llevar a cabo una vida saludable, pero más aún para un mejor rendimiento para aquellos deportistas que sea este su objetivo, siendo así uno de los pilares fundamentales dentro de los principios de entrenamiento de un deportista. Sin embargo, el descanso necesario para conseguir un estado saludable también tiene un límite evidente, en contraposición con la necesidad fisiológica de los humanos de moverse. Éste es un tema al que está destinado otro capítulo de este trabajo, pero quiero hacer hincapié en que un individuo no es más saludable porque pase más horas descansando, lo que parece evidente, aunque sólo fuera porque no tenemos una cantidad de horas ilimitadas de luz, por lo que encontrar el término medio parece ser la cuestión a tratar.

En esta línea, y consciente de todos estos principios, el profesor salmantino afirma lo siguiente apoyado en las tesis de Rassís:

⁵⁰⁹ El descanso es importante pero desde el punto de vista cinético el exceso de éste lo es más y el excesivo descanso se relaciona con el sedentarismo y las denominadas enfermedades hipocinéticas que son aquellas que en mayor medida afectan a la población desarrollada actual. Enfermedades que tienen que ver la diabetes, la obesidad, la osteoporosis, enfermedades coronarias, con el aparato locomotor, complicaciones en la tercera edad y el asma y las enfermedades respiratorias. En todas ellas, la falta de ejercicio corporal tiene un papel primordial. Se puede desarrollar esta información en A. MARTÍN PASTOR, *El ejercicio físico como estrategia de salud*, Junta de Castilla y León- Consejería de Sanidad y Bienestar Social, Valladolid, 1995.

*“Es de notar mucho en esta materia para la mejor conservación de la salud, que nadie duerma demasiado, ni vele excessivamente, porque el sueño demasiado consume y apaga el calor natural y debilita mucho el cuerpo”*⁵¹⁰.

Diferentes autores recogen teorías diversas, donde apuestan que un número desmedido de horas de descanso, así como de vigilia, puede desecar la carne y los huesos así como deshacer el calor natural. Otros hablan que el sueño superficial es la causa de enfermedades frías y entorpece los sentidos y carga la cabeza. Sin duda alguna esta es una cuestión más que evidente de los diferentes tipos de descansos y de sueños⁵¹¹, ya no sólo por el número de horas, sino por la profundidad o superficialidad del mismo, producen resultados diferentes en cuanto al descanso. Un descanso profundo incide en mayor medida para la recuperación del organismo en general y resulta reparador no solamente a nivel muscular, sino que lo hará también a nivel psicológico. Parece evidente que cuando el descanso es superficial no siempre nos garantiza encontrarnos al día siguiente en condiciones óptimas, y más aún cuando dicho tipo de sueño se sucede en el tiempo a lo largo de diferentes jornadas.

⁵¹⁰ B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, XXVIII, P. 90.

⁵¹¹ El mundo de los sueños presenta una de los mayores desafíos para la comunidad científica en cuanto a su explicación, naturaleza y sentido es sí mismos. Hay quien piensa que sólo son un producto de los procesos básicos de recuperación corporal. Parece obvio que el sueño es producto de la necesidad de descanso, sin embargo no todos los investigadores se ponen de acuerdo si lo hacemos siempre y en qué ocasiones lo hacemos al igual que del significado de los sueños del que podemos encontrar numerosa bibliografía al respecto. En general, investigadores hablan de sueños intelectuales, simbólicos, emocionales, telepáticos, sueños motores, de salud, sueños instintivos, compensatorios, sexuales, premonitorios y las conocidas pesadillas. La realidad es que es una necesidad fisiológica, que es necesaria para el descanso del individuo y en el que se fijan los aprendizajes. Las horas de sueño, la calidad o superficialidad del mismo, la existencia o no de pesadillas o pensamientos negativos conforman un todo llamado descanso que supone uno de los pilares fundamentales del concepto integral de la salud humanista pero también de la salud tal y como la concebimos en el siglo XXI. Véase L. A. OBLITAS GUADALUPE, *Psicología de la salud y calidad de vida*, Thomson, México, 2006, pp. 337- 343.

El descanso superficial, como alega Álvarez de Miraval, tiene consecuencias leves en el tipo de destemplanza corporal o sensación de “cabeza cargada”, o la ya mencionada dificultad para atender, o la no consecución de una verdadera relajación muscular con la consecuente fatiga y cansancio corporal podríamos resaltar como principales consecuencias.

Por otro lado, el exceso de sueño es recogido por Aristóteles, Hipócrates o Avicena, y sobre los cuales Álvarez de Miraval se apoya para alegar que dicho exceso tampoco es lo mejor para nuestro organismo⁵¹². Así pues, produce aletargamiento de los músculos con la consecuente pérdida de fuerza que esto provoca en muchas ocasiones, ya que el exceso de sueño es una de las tres causas por la cual se producen accidentes, además de la embriaguez y la enfermedad⁵¹³.

Por el contrario, en este caso un ejemplo que recoge Álvarez de Miraval en su tratado sobre el exceso de vigilia:

“Síguense de la demasiada vigilia al cuerpo humano grauísimos males, de donde con mucha razón Hippócrates, en el quarto de las Epidemias, la llama tragona y consumidora, pues consume toda la humedad del cuerpo y adelgaza grandemente las carnes, entristeze el alma, deshaze los spíritus, deslustra la hermosura del cuerpo, corrompe su calor y resplandor, haze los ojos concauos, daña a la digestión, quita el entendimiento, enfría el cuerpo y lo

⁵¹² En algunos casos puede venir acompañada de algún tipo de patología como la narcolepsia (literalmente ataque irresistible de sueño) que es descrita por primera vez en 1980 como enfermedad y que como es lógico, no solamente el hecho de descansar mayor cantidad de horas no supone estar más descansado sino que es un importante problema para la salud. Véase en F. GONZÁLEZ CARMONA, *El sueño*, Servicio de publicaciones de la Universidad de Córdoba, Córdoba, 1999, p. 79.

⁵¹³ En 2010 se estimó que el 30% de los accidentes estuvo originado por el sueño como causa principal. Consúltese en <http://motor.terra.es/ultimas-noticias-actualidad/articulo/sueno-causa-accidentes-45095.htm> a día 30 de noviembre de 2012.

*derriba de su natural complexión, requema los humores, engendra enfermedades agudas y calenturas diarias; y resulta della el apetito canino, todo lo qual enseña Auicena y Auerroes en el séptimo libro del Colliget, en el capítulo sexto*⁵¹⁴.

Éstas podemos enclavarlas dentro de una serie consecuencias que de la falta de sueño se pueden derivar. En la actualidad como fruto de la cultura del bienestar que disponemos en las sociedades occidentales, cada vez vamos más encaminados hacia disponer de más tiempo para el ocio. En los últimos cuarenta años, este es un hecho más constatable por la proliferación de establecimientos encaminados a la distracción nocturna y el traspasado. Prueba de ello es que el ocio nocturno es cada vez más tardío en cuanto a horarios, por lo que irremediamente los horarios de vuelta también lo son. Traspasar, ganas de evadirse mediante la música e irremediamente ligado al alcohol e inclusive a otro tipo de sustancias entre la población más joven, hacen que los efectos de la falta de sueño sean aún más evidentes en las siguientes veinticuatro horas. Encontramos que en dichas horas, como el médico de Carmona indica, la palidez en el rostro, la falta de buen humor, desgana y falta de iniciativa, falta de fuerza muscular y fortaleza para realizar ejercicio físico, ojos cóncavos y mirada perdida e inclusive gran apetito en las horas de vigilia por el desgaste del organismo en dichas horas, así como la falta de él en las horas posteriores, son hechos constatables del desorden de las horas de sueño. Podemos ver que estos indicios son fácilmente aplicables en la actualidad.

⁵¹⁴ B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, XXIII, p.91.

Existen además una serie de correlaciones que establece Miraval con respecto al tema del descanso. Por un lado encontramos relación entre el sueño, el descanso y el vino. Apoyado en las tesis de Aristóteles, apuesta por dos teorías. Por un lado que el vino por sí sólo, al menos así lo podemos deducir, produce este citado estado de vigilia, no dejando dormir y descansar al que lo consume. Entendemos que en este caso el autor se refiere al estado de alegría que produce tanto el vino como el alcohol en general en su primera etapa, tomado en pequeñas dosis, donde el alcohol produce un falso estado de euforia⁵¹⁵, alegría, ímpetu e incluso locuacidad.

Por otro lado hace referencia a aquellas personas en las que el nivel de consumo de alcohol hace que se embriaguen en mayor cantidad, duerman más horas y de forma muy profunda. Sin duda éste es un estado más allá del anterior, donde los niveles del alcohol en sangre son suficientes para alterar el estado de consciencia de los individuos. Dichos niveles son diferentes en cada persona y varían en función del peso-altura, el sexo de la persona o la habituación a ingerir dicha sustancia. En este punto no sólo se producen alteraciones en la consciencia, sino que podemos encontrar malestar general, dolor de cabeza, mareo o falta de lucidez mental. Casi cualquiera de ellos finalizará con la necesidad de reposo y descanso, lo que irremediamente desembocará en un profundo sueño para que el cuerpo repare, descanse y metabolice el alcohol ingerido.

⁵¹⁵ Ahí reside la peligrosidad de una droga como el alcohol. A pesar de ser un depresor del sistema nervioso, es considerada comúnmente como un estimulante por los efectos que produce en cantidades pequeñas, principalmente la desinhibición. V. MORRISON y P. BENNETT, *Psicología de la salud*, Editorial Pearson, Madrid, 2007, pp. 84- 85.

Otra de las correlaciones que podemos destacar es la del sueño y la edad. Apoyado en este caso en las tesis de Avicena, Álvarez de Miraval pone de manifiesto que el sueño no ha de ser igual en todas las edades. Al respecto comenta que ha de ser más largo en las personas de mayor edad, lo que favorecerá humidificación los músculos que como consecuencia de la edad se han endurecido. Es cierto que la musculatura de las personas con mayor edad no sólo pierde tono y consecuentemente fuerza, sino que pierden hidratación.

En la actualidad sabemos que un buen descanso, el denominado reparador, es necesario en las diferentes etapas de desarrollo de las personas⁵¹⁶. Resulta esencial en los infantes, donde en los primeros meses de vida se pasan más de tres cuartas partes del día durmiendo, siendo necesario para continuar con el proceso de formación interna del niño así como para el correcto desarrollo posterior. En la edad adulta será imprescindible un número de horas mínimo, para el descanso diario del individuo. No son necesarias tantas horas como para los infantes pero se calcula que oscilan entre un mínimo de seis horas y ocho en función del consejo del facultativo. En la senectud no es necesario tanto las horas de sueño como de descanso a lo largo de toda la jornada para poder sobrellevar las tareas del día a día, teniendo en cuenta que dicho cuerpo es un organismo con menor actividad y a menudo puede acarrear algún tipo de deficiencia.

⁵¹⁶ La necesidad de descanso es una realidad en el ser humano. Sin embargo, las necesidades fisiológicas de sueño varían en función de las etapas de la vida, siendo diferentes en función de la edad. Así pues, en las primeras semanas de vida abarca algo más del 70% de las 24 horas y en el caso de un recién nacido las horas totales diarias entre las 15-25 horas siendo necesario para el buen desarrollo neurológico. Por poner en el otro extremo, en el caso de los ancianos las necesidades cambian y según Aristóteles "la vejez es una enfermedad natural". El sueño MOR es idéntico, siendo de un 25%, mientras que a medida que se van cumpliendo años se va corriendo riesgo de padecer trastornos de sueño. Véase en F. GONZÁLEZ CARMONA, *Op. Cit.*, pp. 39-49.

La última correlación que establece es en que tipo de ambiente y al modo en que ha de producirse el descanso. Es consciente que el sueño se produce mejor en ambientes tenues y oscuros, con poca luz y preferentemente de noche, ya que así lo realizan igualmente los animales cuando lo quieren lograr y en cuanto al modo, afirma en el Cap. XXIII, que es más aconsejable hacerlo encogido ya que de esta manera recibe más calor el estómago y se hace mejor la digestión, apoyado en las tesis de Aristóteles.

En otro orden de cosas, pero sin abandonar el tema en cuestión del sueño, tratará en un último capítulo, el XXV, la causa del sueño y el modo de generarse así como cual es el órgano encargado de ello. Sobre el origen de los sueños y cómo se producen, apoyado en las teorías de Aristóteles, apuesta porque quien los fabrica no es el cerebro sino el corazón. Hace un estudio anatómico y fisiológico de lo que son los diferentes nervios del corazón, y basándose en las teorías de Galeno, alega que no puede ser el principio de los sentidos por el cerebro no pasan los nervios, sino que desde él se distribuyen, tesis que más tarde enfrenta con una opinión contraria. No podemos decir que el autor tenga una clara opinión sobre el tema, ya que además de no plantearse directamente una opinión al respecto, se apoya en diferentes tesis contrarias en ocasiones entre ellas, siendo la mayor cuestión si el sueño es generado desde el cerebro o desde el corazón⁵¹⁷.

Valga de ejemplo este fragmento:

⁵¹⁷ En la actualidad, a través de diferentes pruebas como el electroencefalograma (EEG), el electrooculograma (EOG, una medición de los movimientos oculares) y el electromiograma de superficie, conocemos que el sueño se genera en el cerebro, en concreto en el encéfalo, independientemente del tipo de sueño que hagamos referencia, MOR (en ingles REM) o NMOR (NREM) en la región anterior del hipotálamo y en el área del prosencéfalo basal (sueño). Véase en F. GONZÁLEZ CARMONA, *Op. Cit.*, pp. 33 y 37.

“... es de advertir que Auerroes y los que siguen la opinión de Aristóteles, tienen que el sueño se hace en el corazón porque es primero principio y fuente donde el calor y los espíritus se engendran y se distribuyen por todas las partes del cuerpo. Galeno tiene muy contraria opinión, pues dice que el sueño se hace en el cerebro y lo prueba diciendo que en las enfermedades somnolentas los remedios se aplican a la cabeza y no al corazón” ⁵¹⁸.

Curiosas son cuando menos las teorías acerca de que causas, sean provocadas o no, son las que generan el sueño. Efectivamente tenemos por un lado que la llamada cocción Aristotélica, es decir la digestión tras una ingesta de alimentos parece ser que produce o al menos induce al sueño, de modo que como ya anteriormente se ha citado, existe un descenso del flujo sanguíneo cerebral producido por una mayor cantidad de la misma en el proceso digestivo.

Además de ésta, Álvarez de Miraval recoge que entre ellas, la música ya era un estímulo reconocido para conciliar el sueño. Apoyando éstas bases, en la actualidad existen numerosas terapias con fines diferentes que utilizan como base principal la música⁵¹⁹. De entre ellas, cabe destacar todas aquellas disciplinas que hacen uso de la música como pilar fundamental para la relajación, paso previo en muchas ocasiones para inducir al sueño en numerosos programas de tratamiento para superar este problema. Disciplinas

⁵¹⁸ B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, XXV, p. 95.

⁵¹⁹ Dentro de la relajación con música, no podemos dejar de mencionar el entrenamiento autógeno de Schultz que desarrolla a partir de 1912, a utilizando los principios de la hipnosis, se aplican a regiones orgánicas particularmente accesibles subjetiva y cognoscitivamente: el estómago, la respiración, el corazón, la sensación de su cuerpo (cabeza). Los seis ejercicios autógenos son: ejercicios de pesadez, ejercicios de calor, ejercicios de pulsación, ejercicios respiratorios, ejercicios de regulación abdominal y ejercicios de la cabeza. Véase en G. DUCOURNEAU, *Musicoterapia. La comunicación musical: su unción y sus métodos en terapia de reeducación*, Editorial Edad, Madrid, 1988, pp. 105- 108.

como el yoga están altamente indicadas dos o tres horas antes de conciliar el sueño para reducir el estado acelerado de nuestro organismo⁵²⁰. La música es además utilizada para la relajación en niños con hiperactividad, embarazadas, o personas que padecen de estrés o ansiedad en general, llevado todo ello con el fin único de mejorar nuestra predisposición al descanso⁵²¹.

Como factores que mejoran nuestra disposición al sueño, nuestro autor se refiere a los ambientes oscuros, en relación principalmente con la noche, hacen que se mejore la disposición al descanso. Existen diferentes teorías pero hemos de tener en cuenta que esto no es matemático, ya que para numerosa fauna, la oscuridad multiplica su actividad en lo que se refiere a tareas como la caza, siendo las horas de luz las utilizadas para el descanso.

Apunta también como la navegación es otro de los factores. Entendemos dicho concepto como todo aquello que tiene que ver con el ruido del agua, donde la caída de la misma desde unas rocas puede resultar uno de los estímulos más relajantes y que inducen, posteriormente al sueño. En la actualidad muchas corrientes orientales instauradas en occidente, como el modo *zen*⁵²², tienen en el agua uno de sus principales elementos. Así mismo,

⁵²⁰ En la actualidad, en las sociedades occidentales la población sufre en un porcentaje muy alto de estados que tienen que ver con el estrés, la inquietud y la ansiedad por el elevado ritmo de vida. Uno de los tratamientos más eficaces para combatir estos estados es, además de la actividad física, disciplinas como el yoga, cuyo objetivo es el de encontrar el equilibrio mental y corporal además de la paz y mejorar el descanso. Esta disciplina que tiene varios miles de años de antigüedad, tiene su origen en las escrituras arqueológicas del Valle Indo o de las civilizaciones del Harappan, y se basa en la meditación y en el control postural. En la actualidad es una de las disciplinas que está más de moda y por lo tanto que más adeptos tiene en occidente. Véase en N. PATEL, *Total Yoga*, Editorial Pearson Alhambra, Madrid, 2003.

⁵²¹ De hecho recibe el nombre de musicoterapia y está reconocida como terapia cuyo hilo conductor es la música, y es utilizada entre otras muchas aplicaciones como terapia para trabajo con sordos, en pareja, preparación al parto, en pacientes con problemas de alcoholismo y toxicomanía, o en general para la relajación. Se puede ver esta información en G. DUOURNEAU, *Op. Cit.*, pp. 106-109.

⁵²² Tipo de escuela de budismo mahayana, de las más conocidas y apreciadas en Occidente, cuyo significado es el de meditación. Su objetivo primordial es la búsqueda de la sabiduría a través del equilibrio personal y el cosmos. Sobre el zen puede verse el magnífico resumen de S.

en la cultura musulmana no se concibe ninguna construcción que quiera asimilarse a un paraíso donde el agua no esté presente⁵²³, no sólo como un elemento purificador sino también como elemento esencial del cosmos que invita a la relajación y bienestar propio de un paraíso terrenal.

Otro de los factores que nos indica es el llamado de la agitación, entendida como el gesto de mecer, por ejemplo, la cuna de un niño. Efectivamente uno de los gestos que ayuda a ello es que los movimientos suaves o leves y pasivos⁵²⁴, generalmente son circulares, agradables al individuo que los recibe, por consiguiente relajantes e inductores de sueño. Así mismo, la demasiada vigilia y por consiguiente el desgaste y cansancio muscular, las situaciones de dolor o enfermedad en el que el organismo utiliza el sueño como un medio reparador así como economizador, la estación del invierno con unas jornadas de luz más cortas, como las digestiones largas y pesadas, son factores recogidos por Miraval que ayudarán a inducir al sueño.

Masunaga, *Ejercicios de Imaginería. Zen. Ejercicios con meridianos con una vida integral* (traducción de Rafael Lassaletta), Edaf- Nueva Era, Madrid 1989.

⁵²³ Si para cualquier cultura el agua ha sido siempre un elemento fundamental, para la cultura musulmana tiene un papel protagonista. Ya en el Corán se puede apreciar que es el principio fundamental del universo, formando parte del Paraíso. Por ello, llevándolo al campo terrenal, dentro de las construcciones privadas y muchos de los importantes monumentos musulmanes, al agua está presente en una gran cantidad de ellas, especialmente en las de mayor opulencia, así como en propiedades de importantes personajes de la sociedad o en la propia Alhambra. Véase T. TRILLO SAN JOSÉ, *El enigma del agua en Al-Ándalus: teoría y aplicación según la cultura islámica*, Editorial Sarriá, Málaga, 2009.

⁵²⁴ Desde el entrenamiento autógeno de Schultz hasta las técnicas de relajación progresiva de Jacobson, todos los autores especialistas en el ámbito de la relajación han considerado como una de las técnicas básicas de la relajación, los llamados movimientos circulares así como la convicción de llevarlos a cabo para conseguir este objetivo la necesidad de realizar los movimientos de manera suave y delicada. Podemos consultarlo en M.CUGNO, *Relajación dinámica – Cuerpo y música en movimiento*, Editorial Nobuko, Buenos Aires, 2004.

No obstante, Álvarez de Miraval finaliza, a modo de conclusión, que no existe una sola causa productora del sueño, lo que al parecer con todos estos argumentos resulta algo evidente. En el último capítulo dedicado al sueño, el número XXVI, trata sobre los sueños, el “modo de hacerlos”, y su significado. Es un capítulo breve en el que intenta explicar el sentido de los sueños, como son en función de su naturaleza, refiriéndonos los siguientes pasajes:

“Y dize más, que la naturaleza del sueño nos dará a entender la disposición en que el cuerpo está, porque si a alguno entre sueños le pareciere que vee fuego y incendios grandes, este tal está fatigado de abundancia de cólera; y si le pareciere que está entre humo y tinieblas muy obscuras, será indicio de redundante melancholía; y si soñaren que está mirando algunas cosas de grana, será la redundancia de sangre; y si le pareciere que está metido entre nieue o granizo, será el predominio de flegma”⁵²⁵.

Sobre diferentes tipos de sueños encontramos en boca de Galeno:

“Dize más en el mismo opúsculo Galeno, (...)que no es mucho que entonces los hombres entre sueños ymaginen que no se pueden mouer, y que lleuan grandes cargas en los hombros; y por el contrario, si soñaren que van volando o corriendo con mucha velocidad, se significa que los tales están limpios y vazíos de malos humores. Y assí, también dize que si alguno soñare que está metido en estiércol, o rebuelto con el cieno, éste tal tiene en sí mucha copia de humores podridos y corrompidos, o por lo menos tiene muchas hezes detenidas en las tripas”⁵²⁶.

⁵²⁵ B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, Op. Cit., XXVI, pp. 83-84.

⁵²⁶ *Ibidem*, p. 100.

O inclusive Aristóteles piensa que éste es el origen fisiológico de los sueños:

“Es el vapor engendrado con la fuerza del calor en la coctión del mantenimiento. El qual vapor se leuanta al cerebro y con su frialdad se conuerten en humor y con su grauedad y peso descende abaxo por las venas y reprime el calor dentro al coraçón y lo enfría, y assí, por antiparístasis, se viene a hazer el sueño”⁵²⁷.

Añade que hay personas que al dormir hablan, e inclusive otras que pasean que es el caso de los sonámbulos. En principio ninguna de estas dos características tiene porque considerarse una patología⁵²⁸, si bien es cierto que ambas serán recogidas por el médico sevillano.

Y él mismo, en la segunda parte de *los cánticos* enseña diciendo: *“el sueño en ninguna manera sea largo, porque daña y offende el alma, y la vigilia mucha debilita los sentidos”⁵²⁹.*

⁵²⁷ *Ibidem*, XXVI, p. 97.

⁵²⁸ Tanto la primera, como la segunda no están consideradas como enfermedad sino como un trastorno. El primero, la somniloquia, consiste en hablar durante el sueño en el que en ocasiones se puede llegar a contestar a preguntas que se les hace, siendo este trastorno muy frecuente a cualquier edad con preferencia de la edad. En el segundo, el sonambulismo, consiste en deambular en la noche e inconsciente con peligro de accidente siendo más frecuente en varones entre los 6 y 8 años. Véase en F. GONZÁLEZ CARMONA, *Op. Cit.*, pp. 88 y 94.

⁵²⁹ B. ALVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, p. 83..

5.2.3.- El movimiento y la quietud.

Para muchos médicos humanistas, el guión de las seis cosas no naturales ha sido la base sobre la cual construir la espina dorsal a partir de la que desarrollar las diferentes teorías sobre la conservación de la salud. Como decíamos al comienzo de este capítulo, ésta preocupación por la conservación de la salud no es ni mucho menos original de esta serie de médicos renacentistas⁵³⁰, sino que es una vuelta a dichos valores clásicos que se han de actualizar en esta etapa, todo ello por la cuestión de la salud como telón de fondo. De entre ellas, el ejercicio físico ocupa un lugar privilegiado, tanto es así como para dedicarle al menos dos capítulos propios, en lo que claramente enclavamos como otra de las seis cosas no naturales y por otra parte necesarias para mantener dicho equilibrio teórico, indispensable para la salud. Hablamos pues, del movimiento y la quietud.

Consciente de ello, son numerosas las obras humanistas que determinan que para la conservación de la salud resulta imprescindible el ejercicio⁵³¹, algo que por otro lado es inherente a la condición humana y, por ello, a la condición animal. Partiendo de la base de que para la supervivencia de la condición del ser humano sin el movimiento hubiese sido imposible llegar hasta nuestros días, la actividad física, pero más aún la motricidad como concepto general, es el motor generador de la capacidad de transformación de una sociedad, ya que sin ella no hay evolución. Existe una obra pionera en el estudio del ejercicio físico, definido en esta época como ejercicio corporal, y que es obligado su cita ya que además es muy próxima en la fecha de su

⁵³⁰ Para ello lo mejor y más preciso sea remitir al capítulo de la presente tesis dedicado a El Ejercicio físico y la medicina del Siglo XVI donde se hace un repaso en profundidad de autores y obras humanistas cuyo objeto de estudio fue la salud.

⁵³¹ *Ibidem.*

publicación al tratado de Miraval, una obra escrita por un médico humanista y que analiza el ejercicio corporal. Nos referimos al insigne médico andaluz Cristóbal Méndez y a su *“Libro del ejercicio corporal y de sus provechos”*⁵³², primera obra dedicada íntegramente al estudio del ejercicio corporal, como ya se ha mencionado al inicio de este capítulo, y cuyo enfoque es el de un tratado higiénico-médico. Es pues, una obra dedicada al desarrollo específicamente del ejercicio, como parte perteneciente a una de las seis cosas no naturales.

No obstante, este dato lo que nos indica es que la disciplina del estudio del ejercicio físico ya es en pleno siglo XVI una cuestión de análisis y reconocida dentro del ámbito de la salud y como parte perteneciente a la higiene médica. Los médicos humanistas no hacen sino poner en valor cuestiones que ya se habían planteado autores como Hipócrates, Galeno, Avicena, Averroes, Arnau de Villanova o San Isidoro de Sevilla.

Para Álvarez de Miraval los temas relacionados con el movimiento y la falta de él, la quietud, no son una cuestión menor, y dedicó cuatro capítulos al ejercicio, el número XXVII y el XXVIII, dedicados respectivamente a la cantidad de ejercicio necesario para la conservación de la salud y la adecuación del ejercicio de la caza para el mismo fin, y el CVIII y CVIII. Comenzando con estos dos últimos, en ellos se va a plantear una cuestión básica para entender la posición del autor respecto a su manera de entender la actividad física. En ellos se va a plantear cual es el modo de vida más indicado. Titula al Capítulo CVIII, *“En el cual se trata si para la conseruación de nuestra salud es más aparejada y mejor la vida actiua o la contemplativa”*. En él pone de manifiesto una cuestión que aunque ya superada en los momentos actuales, en tiempos

⁵³² E. ÁLVAREZ DEL PALACIO, *Cristóbal Méndez. Libro del Ejercicio Corporal*; Universidad de León, León, 1996.

no muy lejanos el grueso de la población no tenía tan claro. Efectivamente, la necesidad de hacer ejercicio físico, de llevar una vida saludable, además de con una alimentación variada y lejos del sedentarismo propio de la vida actual, preferentemente de las ciudades. En la actualidad, la población es consciente de un movimiento generalizado en nuestra sociedad donde se llevan a cabo una serie de acciones desde diferentes sectores, animando a las personas a llevar a cabo una vida activa para evitar problemas de salud derivados de una vida hipocinética⁵³³. Desde la medicina, los diferentes órganos de gobierno y en los últimos tiempos desde las Ciencias de La Actividad Física y del Deporte, y con base en numerosos estudios, se apuesta por la necesidad indiscutible de la práctica de ejercicio físico, para evitar uno de los principales males del Siglo XXI, el sedentarismo.

Esta cuestión tan evidente en el Siglo XXI, no lo era tanto en el Siglo XVI. Otra prioridad en la escala de necesidades hace que esta no fuera una cuestión prioritaria, al menos para la población, pero intelectuales como Miraval ya se hizo eco de ello. Recoge el médico sevillano a través de diferentes autores como Aristóteles, Celio o San Agustín, su idea de los diferentes tipos de estilos de vida. Aristóteles diferencia entre la que llama *voluptuosa*, que tiene por finalidad los deleites corporales, otra es la *civil*, que pertenece a la *activa* y la tercera es la *contemplativa*. Por su parte San Agustín diferencia entre lo que él divide en tres géneros: uno es el llamado del ocio, que pertenece a la contemplación; el otro es el activo, que pertenece a la vida

⁵³³ Esta idea hace referencia a una corriente cada día más extendida de la deportivización de la vida. El término sport cada día está más presente en artículos cotidianos como la ropa, vehículos o cosméticos y tiene que ver con valores que el deporte imprime a quien los practica y que la industria los extrae en sus artículos para mejorar sus ventas; fuerza, dinamismo, potencia, velocidad, resistencia o versatilidad son cualidades deportivas y que encajan perfectamente en una sociedad cada vez más competitiva. Este estilo de vida es el llamado *sport life* y es un estilo en alza. Podemos ampliar esta información en M. GARCÍA FERRANDO, N. PUIG BARATA Y F. LAGARDERA OTERO, *Sociología del deporte*, Editorial Alianza, Madrid 2002, pp. 266- 270 y 78- 95.

activa; el tercero es el compuesto de los dos anteriores, que llama mixto. También es de reseñar la división que propone San Gregorio en el libro sexto de *Las Morales*, que existen dos tipos de vidas⁵³⁴: la llamada activa y la otra la contemplativa.

Teniendo claro la posición predominante de dos tipos de vida, no son los únicos como veremos a continuación, y aunque a priori puede resultar relativamente sencillo cual es la posición de nuestro autor, veremos como finalmente no lo es tanto. Resalta de la vida activa que es mejor que la contemplativa ya que nunca le faltará el moderado ejercicio, e indica que no hay nada mejor para la conservación de la salud como el moderado ejercicio físico⁵³⁵, lo que hará que produzca el calor tan necesario para la vida y que a su vez hace que se expelan las superfluidades y eviten las enfermedades. Indica Miraval que Hipócrates expresó que la falta de este calor corporal hace que aparezcan numerosas enfermedades como catarros, apoplexias y opilaciones⁵³⁶. Todo ello se ve apoyado por un principio de movimiento que se entiende fácilmente recogiendo la siguiente cita:

⁵³⁴ A lo que quiere hacer referencia Miraval en este punto es lo que en la actualidad la gran mayoría de los autores definen como estilo de vida. Podemos entenderlo como “ forma particular de vivir la vida cotidiana, que se relaciona con las características personales de los individuos tales como las personalidad, las ideas o las creencias , con las actitudes del sujeto desempeñadas en relación con los roles que se ocupen , así como las actitudes generales y la interacción con los diversos miembros de la sociedad, que llevan a determinadas opiniones e incluso comportamientos”. M. GARCÍA FERRANDO, N. PUIG BARATA, F. LAGARDERA OTERO, *Ocio, deporte y estilos de vida en Op. Cit.*, p. 267.

⁵³⁵ Véase en ARISTÓTELES, *Op. Cit.*, Cap. 6, pp. 306- 307.

⁵³⁶ Ambos términos han llegado hasta nuestros días dentro del campo médico aunque con algunos matices semánticos. En la actualidad, entendemos por apoplexias (apoplejía) como un accidente cerebro vascular, también llamado ictus, que se produce por una rotura de una arteria, lo que se produce por una hemorragia cerebral o por una obstrucción de una arteria por un trombo o una embolia. La diabetes, la hipertensión o el tabaco son factores que aumentan el riesgo de padecerla. Consúltese J. D. PAMPLONA ROGER, *Salud por los alimentos*, Editorial Safeliz S.L., Madrid, 2006, p. 95. En el caso del término opilaciones, éste no se utiliza en la actualidad, siendo sin embargo, muy utilizado en el siglo XVI por los médicos de la época. Su significado según la Real Academia de la Lengua es el de obstrucción en general, e inclusive la supresión del flujo menstrual. Se encuentra una referencia en la obra, C. MATA INDURÁIN y ARELLANO, I., *El Rey don Alfonso, el de la mano horadada*,

“Y si queremos echar de ver todas quantas cosas ay en el mundo, parece que con el continuo exercicio se sustentan y tienen su perfection. De las superiores vemos que el Sol con tino se mueue, y la Luna nunca está queda; los otros Planetas y cielos siempre están en continuo mouimiento; el fuego no sabe estar sino obrando; el ayre nunca para de vna parte a otra; las aguas, las fuentes, los ríos, nunca dexan de hazer su curso; hasta la tierra, si no la menean y exercitan, nunca produce buen fruto. Tiene la vida actiua encerrado en sí mucho contento y alegría, y por tanto, haze mucho al caso para la conseruación de la salud corporal, porque la acción y negocio buscan las riquezas y los grandes patrimonios, en cuya posesión es grandíssimo el deleyte que se recibe. (---) Esta vida actiua es la procuradora de las grandes honras y dignidades, de los ceptros y señoríos, del mandar y gouernar; ésta busca las caças, los placeres, los contentos; con ésta se busca el mantenimiento para el sustento de la vida, los paños y preciosos vestidos para abrigar el cuerpo, los cauallos y animales para caminar y para no cansarnos, las casas y palacios para que nos defiendan del rigor del frío y de las inclemencias del calor”⁵³⁷.

Ahora bien, para Miraval la recomendación de una vida activa no está reñida con la necesidad de una vida contemplativa, ya que todas las acciones corporales y los movimientos del cuerpo tienen su origen y principio en el alma⁵³⁸, dicho de otro modo, si el cuerpo es capaz de generar movimiento es

Iberoamericana, Universidad de Michigan, 1998, p. 112., en la que dice literalmente: “Opilar es obstruir, tapar y cerrar los conductos del cuerpo humano, de suerte que no corran los espíritus”.

⁵³⁷ B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, CVIII, p. 460.

⁵³⁸ En la base de esta concepción está la formación aristotélico-tomista de nuestro autor. En efecto, ya Aristóteles atribuía la capacidad motriz de los cuerpos a la potencia locomotiva del alma, la cual, no obstante es una y simple (*De anima*, II, 4). Cf G. FRAILE, *Historia de la filosofía, I (Grecia y Roma)*, Biblioteca de Autores Cristianos, Madrid, 1965, pp. 490- 495. Por su parte Tomás de Aquino, cristianiza y completa a la luz de la revelación la teoría aristotélica. En efecto, para santo Tomás el alma es una y simple también, es el principio vital del cuerpo humano en cuanto que es su forma sustancial. A

porque éste tiene vida gracias a que al alma lo vivifica. No obstante, este dualismo no es tal, ya que como nos indica, estas dos naturalezas se acomodan entre sí perfectamente. Es por ello por lo que la vida contemplativa cobra protagonismo ya que gracias a ella el alma puede desarrollarse mejor y es donde halla su verdadero camino, siendo mejor para la salud.

Sin embargo, las pesquisas de Miraval no se quedan ahí, llegando a identificar un tercer tipo de estilo de vida que denominará *mixta*, planteado en el Cap. CVIII, que titula “En el cual se trata si la vida que llaman mixta, que consta de la vida activa y contemplativa, es mejor la conservación de la salud corporal que la activa de por sí, o que la contemplativa sola”. En realidad es una continuación del capítulo anterior ya que incurre en sus argumentos, en los que la vida *contemplativa* es más acertada que la *activa*, siendo la primera más acertada porque de ella se espera más deleite y suavidad. Diferencia también una de la otra a través de numerosos argumentos, como es que la vida *activa* está más dedicada a uno mismo, a su exterior y a lo que los demás proyectan en nosotros, mientras que la *contemplativa* es la que dota al individuo de una paz interior que es producto de su relación con Dios. La vida activa es movimiento mientras que la contemplativa es fruto del amor con Dios.

No obstante, ésta es una de esas situaciones en las que Miraval entrecruza de una manera un tanto forzada su formación médica y teológica. Deja claro que dejarse llevar por una vida llena de placeres, impulsos o caprichos no es propio de una vida racional, la que se espera del hombre y sí

pesar de su simplicidad, es el principio de multitud de operaciones que ejecuta por medio de sus potencias. Una de esas operaciones es, como en Aristóteles, el movimiento (T. de AQUINO, *Summa theologica*, I, quaestiones 77-79, ed. BAD, I, pars prima, Madrid 1955, pp. 552-591). Cf. G. FRAILE, *Historia de la Filosofía*, II (El Judaísmo, el Cristianismo, el Islam y la Filosofía), 2ª ed., BAC, Madrid, 1966, pp.965-967.

propia de animales irracionales. La que llama vida mixta, sería una mezcla de ambas y tiene parte de las dos. De la vida *activa* apunta que lo mejor que tiene es que incide directamente sobre la salud de uno mismo : "...ninguna cosa ay mejor para nuestra *conseruación* como el moderado ejercicio", pero de la contemplativa dice que el mundo espiritual es tan necesario como el primero⁵³⁹.

Es interesante el siguiente pasaje:

"Esta vida mixta es la que cada vno de los hombres auía de escoger para sí como propia y natural para la conseruación de su salud corporal y espiritual, pues el hombre no nació para amontonar y atesorar estas hezes y cosas viles de la tierra, ni menos para que a similitud y semejança de los brutos, se buelua y rebuelua en el cieno de los deleytes y torpezas de la carne, sino para que conozca a Dios nuestro señor y lo ame y lo sirua, y para que, auiendo negociado con fidelidad en los talentos que le entregaron, offreciéndose ocasión de la partida de esta cárcel de miserias parta con libertad a gozar del premio que le está esperando."⁵⁴⁰

Así pues, en el capítulo XXVII, sobre "*Cuanto ejercicio convenga para la conseruación de la salud el ejercicio*", el autor ensalza las virtudes que son reconocidas ya por todos en cuanto a las bondades del ejercicio, siempre y

⁵³⁹ En este pasaje, Miraval pretende llegar al equilibrio entre los dos tipos de vida. El mundo espiritual cobra fuerza frente a la necesidad de llevar una vida activa desde el punto de vista físico. Tenemos un antecedente de este concepto en el medievo, el famoso lema "ora et labora" de la Regla de San Benito indicado a los monjes para buscar un equilibrio entre el trabajo (generalmente trabajo agrario), la meditación, la oración y el sueño. Entre otras muchas cuestiones se ocupó San Benito de las labores domésticas, los hábitos, la comida, bebida, etc. Puede ampliarse la información en fray J. PÉREZ DE URBEL, *Los monjes españoles en la Edad Media*, I, XIV, Ediciones Ancla, Madrid, pp. 485-508. y en A. LINAJE CONDE, El trabajo en *La regla de san Benito, ordenada por materias, y su vida, en el español corriente de hoy*, Editorial Letamenia, Castellón, 1989,32, pp. 121-130.

⁵⁴⁰ B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, CVIII, p.466.

cuando se entienda por moderado en su intensidad. Ésta es una constante que se repite en las diferentes concepciones, siempre haciendo referencia especial a la intensidad y al modo de la práctica. Apuesta porque son innumerables los beneficios de éste para la salud⁵⁴¹, y que los diferentes autores de la medicina destacan como principal productor del movimiento. Así pues, si en la actualidad la falta de movimiento supone un problema para la sociedad en general debido al modo de vida occidental⁵⁴², eminentemente tecnológico e industrial, para los médicos humanistas no lo es menos, identificando innumerables trastornos y patologías derivadas de la falta de ejercicio.⁵⁴³

Como consecuencia del mismo, el ejercicio físico es el principal productor del calor natural, fuente de equilibrio y salud según las teorías humanistas. El médico carmonense es perfectamente consciente que el ejercicio físico produce una inmediata subida de la temperatura del cuerpo⁵⁴⁴,

⁵⁴¹ Sin duda alguna, Blas Álvarez de Miraval, no disponía de los estudios fisiológicos que existen en la actualidad. Podemos resaltar que de entre los beneficios del ejercicio físico moderado se encuentran la prevención de enfermedades cardiovasculares, reducción de probabilidad de muerte prematura, prevención primaria de determinados tipos de cáncer, previene de la obesidad, diabetes tipo II, osteoporosis, mejora de las capacidades físicas, capacidad respiratoria, de la musculatura y principalmente beneficios psicológicos entre los que se encuentran la ansiedad, neurosis, depresión, estrés, refuerzo del humor y auto concepto positivo de uno mismo. Ello se puede ver M. Piéron, F. Ruiz Juan y M.E. García Montes, *Actividad Física y Salud. Objetivos de la investigación en Actividad física y estilos de vida saludables*. Análisis de los determinantes de la práctica en adultos, Wanceulen Editorial Deportiva, Sevilla 2009, pp. 13- 27.

⁵⁴² Según estudios recogidos por el sociólogo García Ferrando, a pesar del repunte de la práctica de ejercicio físico en los últimos veinticinco años aún en la actualidad se estima que hay un 60% de la población que no practica nada de deporte frente a un 40% que declara sí hacerlo con mayor o menor asiduidad. Estas cifras, apunta, están lejos de la mayoría de países europeos que como en el caso de los escandinavos y centroeuropeos superan con creces este porcentaje, a pesar de que el deporte en España goza de una gran popularidad y difusión. Véase en. M. GARCÍA FERRANDO, *Op. Cit.*, p. 49.

⁵⁴³ Véase en M. Piéron, et. al., *Op. Cit.*, pp. 13- 27.

⁵⁴⁴ El aumento de la temperatura corporal se produce por diferentes razones. Internamente, cuando se realiza ejercicio físico, se produce en realidad una liberación de energía por diferentes vías. Por un lado al realizar ejercicio físico se libera energía producto del movimiento físico, que produce la propia musculatura. No obstante, al realizar ejercicio, ya sea por la vía aeróbica o por la anaeróbica, se libera energía. En esta segunda no existe presencia de oxígeno, sólo se utiliza la glucosa y en la primera,

lo que servirá para desechar lo que denomina, como muchas superfluidades que el organismo genera, lo cual es fácilmente demostrable. A través de la respiración el organismo expulsa CO₂ proveniente del intercambio de gases, lo que resulta infinitamente mucho más agudo en la fase propia de ejercicio, donde a través de una mayor demanda de oxígeno por parte de la sangre de los músculos, hace que el intercambio de gases, así como la expulsión de dicho CO₂ sea infinitamente mayor. Además, durante el ejercicio movemos el llamado volumen residual de aire⁵⁴⁵, aquel que se encuentra en reserva para situaciones de emergencia y que por el paso del tiempo no resulta de la mejor calidad.

Dentro de las llamadas superfluidades que a través del ejercicio corporal expulsamos, uno de los mecanismos más efectivos es, como no, el sudor⁵⁴⁶. En la actualidad somos conocedores que a través de este mecanismo no sólo lo que perdemos es agua, como medio para liberar dicho calor natural, sino que existen pérdidas de electrolitos y positivamente se liberan sustancias de desecho llamadas toxinas que resultan nocivas para nuestro organismo.

Consciente de ello, Álvarez de Miraval expone, siguiendo a Avicena, que dicha sustancias de desecho se juntan y arrinconan en pequeños lugares día a

con presencia de oxígeno, dicho proceso de oxidación sólo queda pendiente de la capacidad del organismo para suministrar el oxígeno necesario. Véase en V. MARTÍNEZ DE HARO Y J. L. GARCÍA SODÁN, *Metabolismo energético en Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*, Editorial médica Panamericana, Madrid 2002, p. 245.

⁵⁴⁵ Se refiere al volumen residual de aire (VR) a aquel que permanece en los pulmones tras una espiración forzada y que oscila entre los 1 l y 1.2 l en mujeres y entre los 1.2 y 1.4 para varones. Está comprobado que en profesionales del deporte estos valores son mucho mayores. Véase en GIMENO MARTÍN, S., CARVAJAL PARRONDO, A., SAN MARTÍN DÍEZ DE TERÁN, M., *Sistema respiratorio y actividad física en Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*, Editorial Médica Panamericana p. 288.

⁵⁴⁶ Principal mecanismo de termorregulación del cuerpo que cobra especial importancia cuando el cuerpo se encuentra haciendo ejercicio físico. El cuerpo humano puede perder hasta 1.5 L a la hora dependiendo de la actividad física, la temperatura externa, edad y sexo. Véase en TORTORA y DERRIKSON, *Homeostásis hidrolítica y ácido base en Op. Cit.*, Cap. 27, 2010, p. 105.

día, y son generadoras de innumerables enfermedades, especialmente en aquellas personas que no realizan ejercicio, haciendo hincapié en los que no realizan por motivos de pereza, enemiga capital de las fuerzas corporales y espirituales. En este sentido, nuestro autor recoge testimonio de diferentes autores que afirman que esta falta de ejercicio es una de las principales causas enfermedades, debido a que los cuerpos de aquellos que no se ejercitan se hinchan de humedades superfluas y ni tan siquiera tienen apetito a la hora de ingerir alimentos.

En este sentido hace referencia a dos cuestiones cuanto menos importantes. Por un lado esa sensación de hincharse de un cuerpo tiene que ver con que efectivamente aquellos cuerpos que generalmente no realizan ejercicio son más proclives a aumentar de volumen, debido a problemas relacionados con la retención de líquidos⁵⁴⁷ ya que no existe un mecanismo efectivo que los mueva, y por otro lado, a la retención y eliminación tanto de gases como de sustancias de desecho, lo que hace que aumente considerablemente su volumen corporal.

Además, lógicamente aquellos cuerpos que no realicen ejercicio físico habitual son los más proclives a aumento de peso, en consecuencia de una pérdida en la calidad de vida, y lo que es peor, de la salud. Apoyado en las tesis de Homero y del propio Galeno, Miraval apunta que dicho sobrepeso es propio de ociosos y perezosos, entendiendo a aquellos que no se preparan para la guerra. Hemos de recordar que en el siglo XVI, la sociedad seguía

⁵⁴⁷ La retención de líquidos o hidropesía es una afección que consiste en una excesiva retención de agua del cuerpo que en casos severos puede indicar que funcionan mal los riñones, hígado o el páncreas aunque en la mayoría de los casos significa que no existe un buen equilibrio de líquidos y electrolitos del cuerpo. Es especialmente sensible en épocas en la que la termorregulación es imprescindible por condiciones extremas de temperaturas. El ejercicio físico se presenta en estos casos como un buen remedio para movilizar el nivel de líquidos corporal haciendo que estos fluyan desde su ingesta hasta su expulsión. Véase M^a. C., LEDESMA, *Fundamentos de enfermería*, Limusa Noriega Editores, México, 2004, p. 258.

estando altamente militarizada, con gran importancia de este estamento y de los cuales la sociedad se servía. Dicho grupo seguía estando muy considerado y muy a menudo seguían siendo un modelo a seguir. Los guerreros, la clase militar, se veía como un modelo físico a seguir, donde la fortaleza, la agilidad, resistencia y en general el modelo de salud era una referencia para el resto de la sociedad. Estos guerreros, además de ser reconocidos por la sociedad sobre todo cuando existían éxitos militares, desde el punto de vista físico no se veía en ellos el sobrepeso del que habla Álvarez de Miraval, debido a la exigencia de su preparación y a las propias maniobras físicas derivadas de los conflictos bélicos.

Por aquel entonces, un buen guerrero debía ser hábil con el uso de las armas, en especial con la espada y el escudo, debía ser resistente para poder transportarlas largas distancias, ser fuerte para sostenerlas, tener una buena capacidad física para montar a caballo y cabalgar días enteros sobre él y como no, fuerte por si la lucha cuerpo a cuerpo debía de darse. Existen tratados sobre la guerra, donde la preparación física tiene un papel protagonista⁵⁴⁸, pero sin duda está claro que no era habitual que un guerrero que se preciara podía tener un sobrepeso importante.

⁵⁴⁸ Es por ello que exista este paralelismo entre los caballeros, clase guerrera y en la actualidad los atletas. Las cualidades físicas a desarrollar son las mismas aunque las habilidades y destrezas cambien. No obstante, muchos juegos y deportes populares tienen su origen en las prácticas guerreras de la Edad Media y que se practicaban muchas de ellas en tiempos de paz para no perder las habilidades en caso de entrar en conflicto bélico. Un ejemplo de ello puede ser *la palma* como antecedente del actual tenis y frontón, el tiro al blanco o el remo. Véase en A. ALCOBA, *Enciclopedia del deporte*, Librerías del deporte Esteban Sanz, Madrid, 2001, pp. 61- 62. De todos modos, es importante señalar que la figura de los guerreros de esta época cobran una nueva dimensión respecto a los caballeros medievales, ya que la preparación no solamente debía ser la militar sino personal y moral, por ello, surge con fuerza una nueva idea de “caballeros humanistas”. Buena parte de ellos pertenecían al estamento de la nobleza y tenían funciones sociales como defender la nación, no sólo en sentido literario sino a la Ley y al Rey por lo que rescatan valores como la *prudencia*. Véase en L. E. RODRÍGUEZ–SAN PEDRO BEZARES y J.L. POLO RODRÍGUEZ (eds.), *Salamanca y su Universidad en el primer renacimiento: en el Siglo XV. Miscelánea Alfonso IX, 2010*, Aquilafuente. Ediciones Universidad de Salamanca, Salamanca, 2011, pp. 87- 90.

Otro de los problemas recogidos por Miraval es el derivado de dicho sobrepeso. En este punto hemos de destacar dos cuestiones muy importantes respecto a la perspectiva de la salud. El sobrepeso derivado de una falta de ejercicio físico facilita un envejecimiento prematuro. Sin duda alguna, diferentes estudios en la actualidad demuestran que las personas con sobrepeso sufren un envejecimiento anterior de lo esperado⁵⁴⁹, no debido tanto a la apariencia externa, lo que sin duda es una evidencia, sino a que en origen, existe un envejecimiento celular debido a las consecuencias que genera éste proceso, entre ellos originado por la falta de actividad física que a su vez produce déficit de desarrollo muscular, fuerza, resistencia, agilidad y velocidad para ser capaz de ejecutar acciones muy concretas, que influirán en la falta de movilidad articular.

Ésta última es una de las cuestiones que más se trabaja con la población mayor, ya que afecta a la capacidad de un individuo para mantener su propia movilidad articular, lo que genera importantes deficiencias en la calidad de vida de las personas. En estos casos, debido al estilo de vida que llevamos en occidente, cada vez son más numerosos los programas de actividad física diseñados para este tipo de población⁵⁵⁰, pero sobre todo desarrollados para la reducción y mantenimiento de peso.

⁵⁴⁹ Efectivamente la obesidad es un factor que influye en el envejecimiento. Este exceso de grasa que influye entre otras cosas en la movilidad articular, está catalogada por la OMS como una de las principales enfermedades que está proliferando como una epidemia en las últimas décadas en la población de países desarrollados y en general de toda la población occidental. Es la principal causa de muerte por enfermedad cardiovascular debido a la acumulación de colesterol y otro tipo de grasas. Podemos consultarlo en M. Piéron, et. al., *Op. Cit.*, pp. 13- 27.

⁵⁵⁰ En la actualidad, la población mayor se ha convertido en una de las más importantes ofertas de programas de actividad física. Esto se debe al gran reclamo que existe debido al calado de la cultura del deporte como fuente de salud en este colectivo y a la inversión de la pirámide de la población en los últimos años en la que la gente mayor ocupa un papel protagonista. Tanto ayuntamientos como entidades deportivas ofertan numerosas actividades encaminadas a satisfacer la demanda de este colectivo cada día más numeroso. Prueba de ello es la numerosa bibliografía que disponemos de

En la actualidad los gimnasios y centros deportivos se han convertido en un lugar donde mantener la figura corporal y dar “batalla” al sobrepeso. Como producto de ello, nos ofertan numerosas actividades⁵⁵¹ generalmente de componente aeróbico, casi todas relacionadas con mezcla de baile, música, coordinación e inclusive como reminiscencia del origen de muchas de éstas, con pasos que tienen su origen en el mundo militar.

Por otro lado, como consecuencia del envejecimiento por la falta de actividad física, está demostrado que la consecuencia más grave y fatal que puede degenerar en muerte prematura, lo que nuevamente nos lleva al sobrepeso. Si entendemos que existe una correlación entre la altura de un individuo con su peso⁵⁵² y que esto confiere una constitución a la persona, se ha estudiado la existencia de una relación directamente proporcional entre el

actividad física para la tercera edad. Valga como ejemplo, R. BAUR Y R. EGELER, *Gimnasia, juego y deporte para mayores*, Editorial Paidotribo, Barcelona, 2007.

⁵⁵¹ Aunque la creación de centros deportivos y gimnasios se remonta a tiempos pretéritos (Grecia, época de su máximo esplendor en los gimnasios se practicaba desnudo. El nombre proviene del griego *gymnos*, que significa desnudez.). En los últimos veinticinco años en España han proliferado toda clase de centros de este tipo cuya oferta se complementa con centros de belleza o estética para ofrecer un servicio integral. Sin embargo, como es bien sabido, en el campo de la actividad física, además de las habituales actividades de musculación y clásicas como bicicletas estáticas o cintas de correr, la oferta se ha multiplicado con las numerosas nuevas actividades que combinan ejercicio aeróbico con música y otros elementos de trabajo específico localizado y por otro lado de relajación. Prueba de ello son actividades como son el step, aeróbic, spinning, aerodance, aquaeróbic, body combat, body pump, aikido defensa personal, full contact, G.A.P. (glúteos, abdominales, piernas), XTR (gomas elásticas), yoga, tai-chi, pilates o stretching.

⁵⁵² Esta correlación existe principalmente a través del índice de masa corporal (IMC). Este índice se obtiene dividiendo el peso (en Kg) por el cuadrado de la estatura en metros (la estatura multiplicada por sí misma) cuyo resultado nos da una idea más precisa, aunque no absoluta ya que presenta deficiencias con deportistas con gran musculatura o con embarazadas, de si tenemos un peso adecuado o si estamos en una categoría de sobrepeso o de obesidad. Existen diferentes factores que hacen variar esta correlación sobre todo si hablamos de población deportista donde un mayor aumento de peso respecto a población no deportista puede deberse a mayor masa muscular y densidad ósea y no necesariamente sobrepeso inclusive con igual talla. No obstante, para el resto de la población valga de ejemplo la siguiente composición corporal para un individuo de 64.58 kg, donde 12.13 kg serán peso graso y 52.45 kg de peso magro (25. 55 kg peso muscular, 10.49 kg peso óseo y 16. 41kg de peso residual). Véase en J. GERARDO VILLA, et. al., *Op. Cit.*, p. 21.

sobrepeso del individuo con la probabilidad de muerte prematura y de otras enfermedades⁵⁵³.

Efectivamente el sobrepeso conlleva una serie de cuestiones íntimamente ligadas, como altos niveles de colesterol, lo que irremediablemente disparan las probabilidades de sufrir una enfermedad cardiovascular, primera causa de muerte en España, sobre todo en varones, inclusive antes que el cáncer⁵⁵⁴. Éstas cuestiones tienen que ver con patologías como anginas de pecho, infartos de miocardio, ictus o cáncer; y la actividad física junto con una dieta equilibrada es uno de los factores que más inciden en la reducción de poder sufrir cualquiera de ellas. Estas razones convierten entre otras a un adulto joven en un adulto mayor por la reducción de la capacidad de ejecución de su operatividad motriz.

Este sobrepeso y la relación con el ejercicio físico ya era una cuestión que le inquietaba a Galeno desde el punto de vista del apetito de los atletas, ya que era notorio la cantidad de alimentos que estos ingerían. En este caso se entiende que dicho apetito corresponde a la compensación de las fuerzas y calorías perdidas y que se entienden saludables en cuanto a la necesidad de su reposición⁵⁵⁵. Desde el punto de vista de la salud para la población

⁵⁵³ Efectivamente se asocia a la obesidad un aumento de la mortalidad importante, sobre todo cuando el índice de masa corporal es superior a los 30 kg/m² y una relación directa principalmente con cardiopatías, hipertensión, diabetes y ciertos tipos de cáncer. Véase en J.H. WILMORE y D. L. COSTILL, *Obesidad, diabetes y actividad física en Fisiología del esfuerzo y del deporte*, Editorial Paidotribo, Cap. 21, Barcelona, 2010.

⁵⁵⁴ M. PIÉRON, *Op. Cit.*, pp. 13- 27.

⁵⁵⁵ Como ya se ha mencionado al principio de este capítulo en el estudio de ORTEGA SÁNCHEZ-PINILLA, R., SIERRA ROBLES, A., Y GARCÍA SOIDÁN, *Nutrición en la Actividad Física en Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*, Editorial Médica Panamericana, Madrid, 2002, p.356., un atleta de un deporte aeróbico puede ingerir del orden del doble de las calorías (3400 calorías) que el promedio estimado de consumo calórico de la población que no es deportista para cubrir la demanda energética necesaria.

sedentaria, su apetito deberá ser mucho menor porque no se ha realizado desgaste físico alguno.

Con respecto a la reposición de calorías, me ha parecido curioso recoger este pasaje de Miraval relativo a la presencia de calor con respecto a la actividad física:

“... así el calor natural se enfría y mortifica, pues se sigue de la falta del ejercicio (como lo dize Auicena) que lo que auíamos de expeler del cuerpo no se expela, y lo que se auía de consumir, que no se consuma, y que los poros angostos del cuerpo se cierran y atapan, y se causen oppilaciones, espasmos, catharros y appoplexías”⁵⁵⁶.

Por otro lado, el movimiento es una parte inherente a los seres humanos. Desde el comienzo de las primeras civilizaciones, principalmente mesopotámica, egipcia o azteca, y anteriormente en la prehistoria, la actividad física, entendida como un concepto muy general íntimamente ligado al movimiento, ha supuesto el vehículo principal de supervivencia del hombre. El movimiento es algo tan natural que sin él no hubiese sido posible lo más básico como la alimentación en poblaciones que se caracterizaban por ser nómadas donde la caza era el modo esencial de supervivencia. Tampoco hubiese sido posible su asentamiento posterior para la construcción de poblados y villas, y que decir de la construcción de magnánimos templos en Grecia⁵⁵⁷ y la construcción de las impresionantes infraestructuras propias de Roma. En el

⁵⁵⁶ B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, XXVII, p.84.

⁵⁵⁷ Véase F. GARCÍA ROMERO, *Los juegos olímpicos y el deporte en Grecia*, Sabadell: AUSA, 1992 y R. PATRUCCO, *Lo sport nella Grecia antica*, Florencia: Leo S. Olschki., 1972.

medieval y en general en cualquiera de las anteriores etapas⁵⁵⁸ no hubiese sido posible subsistir sin la preparación física para la guerra.

El principio general de movimiento ha formado parte del ser humano en su evolución a lo largo de los siglos y en el Renacimiento no lo es menos. Sin embargo, una sociedad mucho más evolucionada como la del siglo XVI, comienza a ser consciente que el aletargamiento físico, debido principalmente a que son sociedades mucho más avanzadas y evolucionadas respecto a la falta de los elementos básicos para subsistir, es un retroceso en la evolución de la especie humana.

Miraval hace alusión a que la falta de movimiento en numerosos elementos naturales hace que se corrompan, como el agua que si no está en movimiento se corrompe, o en los animales cuando hibernan, en los que se produce una falta de actividad casi total, en un estado de mortandad según nuestro médico sevillano por lo que concluye en voz de Fulgencio:

“El ejercicio físico es conservación de la vida humana, fortaleza de las virtudes, ganancia y grangería del tiempo, enemigo de la ociosidad, deuda de la juventud, descanso y alegría de la vejez, y dize más, que sólo aquél que no haga ejercicio, que no quisiere alegrarse con el bien de la salud”⁵⁵⁹.

En voz de Miraval, Platón lo plantea del siguiente modo:

⁵⁵⁸ Un buen modo de hacer un repaso por la historia de la actividad física para tener una idea global de lo que ha supuesto la actividad física a lo largo de las diferentes etapas de la historia es consultar el Compendio histórico de la actividad física desarrollado por diferentes especialistas en la materia. De este modo podremos ver la evolución de la actividad física, su utilidad, valor en la sociedad, la concepción del cuerpo y mas curiosidades desde las primeras civilizaciones hasta la actualidad pasando por la historia de los deportes más relevantes. Véase en L. P. RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ, *Compendio histórico de la actividad física y el deporte*, Editorial Masson, Barcelona, 2003.

⁵⁵⁹ B. ALVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, p. 102.

“*El ejercicio da fortaleza y el ocio enflaqueze y debilita*”⁵⁶⁰.

De este modo, el profesor salmantino, plantea otra cuestión de inmensa importancia para la práctica saludable de ejercicio físico, la de la continuidad y progreso, uno de los principios básicos del entrenamiento. Para la consecución de los resultados probablemente sea uno de los pilares fundamentales del ejercicio⁵⁶¹. Sin continuidad difícilmente conseguiremos los objetivos deseados, sea a nivel de principiantes o como profesionales.

Éste hábito basado en una férrea disciplina, se consigue con el tiempo y es, en esta primera fase, donde más habitualmente se abandona el entrenamiento en poblaciones principiantes. Así pues, diferentes estudios psicológicos avalan que es el trabajo de motivación⁵⁶² el principal factor que determina el éxito o no en la consecución de los objetivos, especialmente los que se planifican a medio-largo plazo.

Diferentes gráficas para valorar la continuidad de un plan de actividad física, sea cual sea el objetivo que nos planteemos (aumentar el rendimiento, disminuir peso, aumentar masa muscular...), indican que en la primera fase se

⁵⁶⁰ *Ibidem*, pp. 101- 102.

⁵⁶¹ Dentro de las Ciencias de la Actividad física y del Deporte, Teoría del Entrenamiento es una de las ramas más importantes en cuanto a su aplicación. Dentro de los principios del entrenamiento, además del principio de la sobrecarga, la supercompensación, de recuperación, el principio de la unidad funcional, la individualidad o de la especificidad, se encuentra el de continuidad y progresión. El primero está ligado al de periodización y hace referencia a que tiene que haber continuidad de una carga con respecto al tiempo tanto para el acondicionamiento general como para el específico para lograr resultados. En el caso de la progresión o de gradualidad lo define como de elevación de las exigencias de las cargas para lograr la deseada adaptación. Véase en J. M. GARCÍA MANSO, M. NAVARRO Y J. A. RUIZ CABALLERO, *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*, Editorial Gymnos, Madrid, 1996, p.100 y p. 105.

⁵⁶² El factor de la motivación es considerado de importancia fundamental para el éxito deportivo, trabajado conjuntamente con la activación y la visualización como técnicas de la motivación, y ha demostrado estar directamente relacionada en el mejor rendimiento deportivo frente a deportistas en los que la motivación es baja donde se obtienen pobres resultados. Véase B. BECKER JR, *Propuestas de trabajo psicológico: entrenamiento mental y registro y observación de la conducta deportiva en Alto rendimiento* en *Psicología y deporte* de M. ROFFÉ, F.G.UCHA, Editorial Lugar, Buenos Aires 2006, pp. 220-221.

muestra que la motivación ejerce el papel fundamental, donde obtenemos unos valores muy altos en las dos primeras semanas tras haber comenzado el plan de entrenamiento, y sin embargo, aproximadamente a partir de ésta, la motivación desciende continua y vertiginosamente hasta desembocar, en muchos casos, en el abandono de la práctica deportiva. Dicho descenso se produce como consecuencia de la no consecución de resultados inmediatos, lo que imprime una perspectiva poco alentadora a corto y medio plazo para el practicante. El deportista ha de plantearse unos objetivos realistas a corto, medio y largo plazo, lo que producirá satisfacción y dará sentido al trabajo realizado. Por ello, sólo una férrea disciplina será la clave del éxito, y cuestiones tan habituales como la falta de unos objetivos realistas facilitarán el abandono de la misma.

Por el contrario, según el médico sevillano, la realización de ejercicio físico produce tres cuestiones de mucha importancia; dureza en los miembros, aumento del calor corporal y más velocidad de movimiento de los espíritus. En cuanto al tema del aumento corporal ya se ha comentado que es producto de la realización de ejercicio físico y como producto de un mayor esfuerzo cardiaco y muscular.

En cuanto a la dureza de la musculatura hace referencia a una consecuencia de la realización de ejercicio físico y surge como producto de un mayor trabajo muscular y de una mayor eficacia de los mismos como producto de dicho trabajo continuado. Efectivamente, la constante demanda de oxígeno por parte de las células para el transporte mediante el flujo sanguíneo es provocado por una constante tensión muscular, un trabajo a través del cual se

tonifican los músculos y se hacen más eficientes⁵⁶³. En ocasiones, este trabajo muscular es repetido y constante en el tiempo y en determinadas situaciones donde las cargas de trabajo son más elevadas tenemos como consecuencia un aumento de volumen del tamaño del músculo, lo que hace referencia al número y tipo de fibras además del tipo de trabajo realizado.

Dicho aumento de tamaño es la llamada hipertrofia muscular⁵⁶⁴. Este fenómeno del que nos habla Miraval, podemos conseguirlo de dos modos: por un lado de manera natural, indirecta, en el que la hipertrofia muscular surge como consecuencia de la práctica de actividad física, o bien de manera directa, en la que es el objetivo de un trabajo específico por una cuestión de una mejora del rendimiento muscular o bien por estética, cuestión última que cada vez se persigue más en los gimnasios y centros de musculación como consecuencia de la imposición moral y estética de los cánones de belleza actuales.

En cuanto a la velocidad de movimiento de los espíritus hay una cuestión que parece evidente. Los individuos que realizan ejercicio físico son aquellos que están más adaptados⁵⁶⁵ a la realización de determinados

⁵⁶³ La ganancia de fuerza muscular supone a nivel general una consecuencia en sí misma de la práctica deportiva. Sin embargo, estas adaptaciones fisiológicas son perseguidas de manera específica en entrenamientos para diferentes modalidades deportivas como una finalidad en sí misma con el objetivo de mejorar la fuerza muscular, la potencia y la resistencia principalmente, y para los que se crean programas de entrenamiento específico. Las adaptaciones más evidentes son la hipertrofia muscular (aumento de la masa muscular) y la más eficiente sincronización y reclutamiento de unidades motoras adicionales. Se puede consultar en J. H. WILMORE, et. al., *Op. Cit.*, pp. 93- 112.

⁵⁶⁴ Aunque tenemos dos tipos de hipertrofia, la temporal y la crónica, generalmente haremos referencia a esta segunda como el incremento del tamaño muscular que se produce mediante el entrenamiento resistido a largo plazo. *Ibidem*, pp. 99- 100.

⁵⁶⁵ Dicha capacidad de adaptación surge como resultado de un continuo entrenamiento. Según Verjoshanski (1990) se define adaptación como: " Proceso a través del cual el hombre se adecua a las condiciones naturales, de vida, de trabajo, etc..., que llevan a una mejora morfológico-funcional del organismo, y a un aumento de su potencialidad vital y de su capacidad no específica de resistir a los estímulos extremos del ambiente. Véase en J. M. GARCÍA MANSO, et. al., *Op. Cit.*, p.27.

esfuerzos, donde la fatiga requiere de más tiempo en aparecer, la resistencia es mucho mayor y la velocidad para ejecutar determinados patrones de movimientos son infinitamente mayores debido a que existe no sólo un aumento del tamaño de las fibras y del número de las mismas, sino una mayor velocidad de ejecución y de coordinación, lo que mejora sin duda en la velocidad técnica para ejecutar movimientos.

Cualidades físicas como la velocidad en los movimientos, resistencia al esfuerzo, retrasar los tiempos de fatiga o mejorar en general los patrones de movimiento, así como la coordinación de los mismos, son cualidades físicas que en la mayoría de los casos se mejoran con la práctica de actividad física, pero que más aún se pueden ganar de un modo más distendido a través de la práctica de deportes o juegos con un componente altamente lúdico. Tenemos diferentes estudios que así lo indican, desde el mismo Galeno en su tratado del *Juego con la pelota pequeña* y que más tarde subrayaría San Isidoro en sus *Etimologías*⁵⁶⁶, y el mismo Cristóbal Méndez en el *Libro del ejercicio corporal y sus provechos*, y en este caso, Álvarez de Miraval nos cuenta como los ejercicios físicos a través del juego de pelota nos pueden ayudar a mantener y restablecer la salud.

En este caso, nos cuenta porque son más saludables los ejercicios llevados a cabo con pelota pequeña y no con pelota grande. Según Miraval es más recomendable ya que la pelota grande trabaja, en muchas ocasiones, más de la cuenta sobre todo con los brazos. En la actualidad entendemos que el

⁵⁶⁶ J. OROZ RETA, et al., *Op. Cit.*, p. 142.

trabajo puede ser excesivo en cuanto a peso o repeticiones y ello puede desembocar en sobrecargas⁵⁶⁷ o lesiones más importantes. Muchas de éstas lesiones, como inflamaciones articulares o tendinitis, se producen por dicho exceso y más aún cuando se trabaja, por ejemplo, de manera complementaria en centros de musculación con balones medicinales. Sin embargo, alega Miraval, la idoneidad de una pelota de menor tamaño⁵⁶⁸ y peso ya que permite ejercitar no sólo los brazos sino todo el cuerpo, porque existen saltos y carreras que permiten agacharse y levantarse, además mejora la atención de la vista y cómo no, ejercita los brazos.

Efectivamente permite muchas más posibilidades desde el punto de vista motriz. Si somos conscientes, una gran mayoría de los deportes colectivos están mediados por una pelota de menor o mayor tamaño. La protagonista es la misma siempre, ya sea con el objeto de introducirla en una portería, canasta, golpearla con un implemento y rodarla, afinar puntería o mantenerla en posesión. Con dichas máximas se han generado desde tiempos inmemoriales los diferentes juegos⁵⁶⁹ y deportes, muchos de ellos continúan en

⁵⁶⁷ Esta leve lesión está relacionada con el principio de entrenamiento de la sobrecarga, la cual no hace referencia tanto al exceso de trabajo sino al resultado de un estímulo que cuando supera el umbral de estimulación, se producen cambios morfológicos y fisiológicos cuando se emplean cargas óptimas, pudiéndose llegar a daños funcionales cuando las cargas son demasiado grandes. Véase en J. M. GARCÍA MANSO, et. al, *Op. Cit.*, pp. 96-97.

⁵⁶⁸ En este punto, no podemos dejar de mencionar la influencia que Galeno ejerce con su obra *Sobre el ejercicio físico por medio de juego de pelota pequeña* donde ofrece una serie de ventajas sobre el fácil manejo y adquisición de la pelota como medio vehicular para ejercitarse y mejorar la salud. Sin ninguna duda podemos cerciorarnos del mejor modo a través de G.MOROCHO GAYO, y E. ÁLVAREZ DEL PALACIO, "Estudio y comentarios al tratado galénico. Sobre el ejercicio físico por medio del juego de la pelota pequeña", en *Compendio histórico de la actividad física y el deporte*, Masson, Barcelona, 2003, pp. 86- 99.

⁵⁶⁹ Los juegos de pelota gozaron de una gran popularidad entre la población como manifestación lúdica espontánea y como juegos reglados. Además de los ya citados anteriormente de *la palma* como antecedente del actual frontón y tenis, es de destacar entre otros, la *soulé*, que con el tiempo y diferentes variantes desembocaría en el actual deporte del fútbol (*gioco del calcio* en Italia), *la paume*, similar en su origen al juego del balonmano o el hockey, menos conocido pero registrado igualmente en las fuentes. Véase A. ALCOBA, *Op. Cit.*

la actualidad. La mayoría, con un carácter eminentemente lúdico han surgido como juego o pasatiempo caracterizados por poseer pocas reglas. Lo curioso de estos juegos es observar la necesidad del hombre de poner un componente lúdico en sus vidas, y cómo ha sido muy similar en diferentes puntos del planeta⁵⁷⁰ y en diferentes épocas. Tenemos, pues, antecedentes innumerables de juegos con pelota⁵⁷¹ recogidos que oscilan desde las primeras civilizaciones de Egipto, Mesopotamia, la cultura precolombina y azteca, Grecia⁵⁷², Roma, Edad Media, Renacimiento, Edad Contemporánea, existiendo en todos ellos unas características muy comunes, con objetivos muy similares en los que muy poco se diferencian entre el que practicaban en un punto del planeta con otro totalmente antagónico de otra cultura. En un principio surgieron juegos básicos realizados con pelotas muy rudimentarias elaboradas a base de vejigas de animales rellenas de diferentes materiales para darles durezas diversas, donde la posesión o puntería eran suficientes para cumplir sus expectativas.

Más tarde surgen los primeros juegos con pelota con unas mínimas reglas, pasando a continuación a establecerse muchos juegos con una reglamentación más compleja. El paso del juego al deporte tal como lo conocemos en la actualidad pasa, en muchos casos, por el siglo XIX donde como producto de la industrialización, surgen sociedades con mayor tiempo

⁵⁷⁰ GARCÍA BLANCO, S., "Juego, deporte y educación física" en *Compendio histórico de la actividad física y el deporte*, Masson, Barcelona, 2003, pp. 392- 403.

⁵⁷¹ Consúltese G. MOROCHO GAYO, G., et. al., *Op. Cit* y G. MERCURIAL, *De Arte Gymnastica*, Leo S. Olschki, Edizione critica a cura di Critical edition by Concetta Pennuto y Traduzione inglese a fonte di English traslation by Vivian Nutton, Florencia, 2008, pp. 223- 246, donde dedica en el magnífico tratado un capítulo al juego de pelota y otro capítulo a los juegos de pelota romanos. En este último, en síntesis, nos habla que los romanos tenían cuatro juegos de pelota, los denominados *follis*, *trigonalis*, *paganica et harpastum*, cada uno con su diferente reglamentación. Es de reseñar en el capítulo dedicado a los juegos de pelota, que los clasifica en: "pelota grande", "pelota pequeña", "pelota hueca" y "pelota pegada". Dentro de los juegos de pelota pequeña diferencia en tres tipos: "Juego de pelota muy pequeña", "Juego de pelota bastante grande" y de "segunda pelota más grande".

⁵⁷² Véase H.A. HARRIS *Greek Athletes and Athletics*, Hutchinson, Londres, 1964 y S. ARNÁIZ ZARANDONA, *El deporte en Grecia*, Ediciones del movimiento, Madrid 1964.

libre dedicado al ocio, lo que supone un desarrollo de los juegos de pelota con una clara complejidad en la reglamentación, creación de competiciones, campeonatos y escuelas deportivas con diferentes fines ya no sólo lúdicos sino profesionales. Hablamos pues del paso del juego al deporte con una concepción muy similar a la que tenemos en la actualidad.

Sin embargo, los juegos de pelota han sido no sólo un elemento dinamizador y sobretodo socializador en cada cultura, sino, como veremos a continuación, un elemento que ha servido de ayuda al mantenimiento de la salud. Conscientes de las posibilidades que los juegos de pelota tienen, en la actualidad y siguiendo unos principios básicos muy similares a los de la antigüedad, los deportes de pelota están muy recomendados para el trabajo de diferentes cualidades físicas y sobre todo para el mantenimiento de la salud física y mental⁵⁷³.

En relación a esto, hoy en día el deporte es un medio a través del cual canalizar de algún modo los excesos y perjuicios de la vida moderna, caracterizada por un alto ritmo de vida con lo que ello conlleva de trastornos relacionados con la ansiedad, depresión y otro tipo de alteraciones mentales.

⁵⁷³ En realidad, el concepto de salud para con el juego de pelota se ha entremezclado con el lúdico a lo largo de los siglos. Éste segundo fue el originario de la mayoría de los juegos que posteriormente han evolucionado en deportes tal como los conocemos en la actualidad. Esta vertiente higiénica, ha seguido los numerosos cursos que los juegos de pelota han derivado en deportes, desarrollando no solamente una vertiente en el rendimiento sino ahora más que nunca en el ámbito de la salud. Con ellos, podemos desarrollar las cualidades básicas fundamentales como la resistencia, la fuerza, la velocidad, agilidad y coordinación. Existen tantas posibilidades como deportes, y la pelota como protagonista única donde se conjugan el número de participantes, objetivos, reglas o implementos con que golpearla. El deporte rey, el fútbol, se presenta como máximo exponente en la cultura europea, africana, de América del Sur y en Oriente mientras que el baloncesto en la norteamericana. En España, además, gozan de una gran popularidad los juegos y deporte con implemento como el tenis, frontón, pádel o tenis de mesa, además de todas las modalidades de pelota como la pelota valenciana (frontón, raspall, llarges), vasca (de mano, cesta punta). Véase en J. ORTÍ FERRERES, *La animación deportiva, el juego y los deportes alternativos*, Inde Publicaciones, Barcelona, 2004, pp. 144- 145.

Así mismo se utiliza como medio de socialización⁵⁷⁴ en poblaciones con problemas de integración. El deporte se ha reconocido, puesto que de algún modo siempre ha sido así, como uno de los mejores vehículos de integración. Pocos fenómenos son tan universales como el deporte, o el juego en sí. En la actualidad se utiliza para terapias de integración social y para diferentes poblaciones con problemas de integración, ya que el deporte y los juegos colectivos en los que valores como la cooperación para la consecución de objetivos es primordial en grupos con marginación o en el que existe exclusión social.⁵⁷⁵ Hoy en día, con el llamado fenómeno de la globalización, deportes como el fútbol representa uno de los espectáculos más conocidos y practicados en todo el planeta, desde cualquier población de África, pasando por poblaciones orientales, y hasta todo occidente. Fútbol, baloncesto, tenis...cualquiera de estos deportes son practicados como simples juegos de distracción por los niños en cualquier punto del planeta, y practicados también por poblaciones de mayor edad con ese carácter lúdico.

Dentro de estos fines, el terapéutico ocupa unos de los principales motivos de práctica. Partiendo de la base que mejoran las cualidades básicas a las que Miraval hace referencia, fuerza, resistencia, velocidad, agilidad, potencia o coordinación, sabemos que la práctica de este tipo de juegos y deportes con pelota ayudan al individuo a la mejora de todo tipo de

⁵⁷⁴ Según García Ferrando, la actividad física es uno de los mejores vehículos de socialización, no solamente con fines terapéuticos con poblaciones especiales o con problemas de integración sino para la población en general. La clave reside en la adquisición y práctica de infinidad de valores que son comunes en el deporte y la vida real, los cuales en ocasiones los principales agentes socializadores no son capaces de llegar. Hablamos principalmente de la familia y el sistema educativo. Por ello, la actividad física, primordialmente a través de deportes colectivo y preferentemente reglados, es un gran vehículo socializador e integrador. Véase en M. GARCÍA FERRANDO, *Op. Cit.*, pp 92- 98.

⁵⁷⁵ Véase en M. GARCÍA FERRANDO, *Op. Cit.*, pp. 69-96. y M. GARCÍA FERRANDO, *Los españoles y el deporte, 1980- 1995. Un estudio sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores*, Tirant lo Blanch, Valencia, 1997.

sintomatología, en especial a la referente a procesos mentales y psíquicos. El juego de por sí mejora por su carácter lúdico, pero ayuda también por la focalización de la atención en el proceso de juego, evadiendo de los problemas cotidianos a quien lo practica y mejorando su percepción de la realidad, la autoestima y la felicidad debido entre otros factores a la secreción de endorfinas⁵⁷⁶.

Estos beneficios, poco o nada tienen que ver con lo que supone el ejercicio profesional. Efectivamente, lo comentado hasta el momento hace referencia a los beneficios del ejercicio físico por medio de la práctica del juego de pelota, con un marcado carácter higiénico que se desprende del matiz lúdico que de por sí él mismo tiene. La profesionalización de estos juegos, en la actualidad convertidos en deportes de gran espectáculo, supone un cambio de marcha principalmente en el ritmo de la práctica física, lo que infiere directamente en los beneficios y perjuicios de los mismos, alejando al extremo el paralelismo de ejercicio con el paradigma de salud⁵⁷⁷. Los factores que tienen que ver con los intereses económicos han hecho que se pongan en

⁵⁷⁶ Las endorfinas son un grupo de sustancias químicas que se clasifican como neuromoduladores. Un neuromodulador es una sustancia que modifica o modula las actividades de la neurona posináptica. Las endorfinas se denominan “las llaves del paraíso” por sus propiedades de control de placer y el dolor, por lo que cumplen una función importante en conductas emocionales como ansiedad, miedo, tensión o placer. Están asociadas a la sensación de bienestar y felicidad que se produce una vez que se realiza ejercicio físico. Consúltense R. J. GERRIG y P. G. ZIMBARDO, *Psicología y vida*, Pearson Educación, s/l, 2005, p. 87.

⁵⁷⁷ Aunque lo habitual es asociar la palabra deporte con la de salud, no todas las prácticas deportivas podemos considerarlas como tal. Si esto ha ocurrido así es por la capacidad mercantilista que tiene el deporte donde es habitual que importantes fenómenos deportivos sean contratados como reclamo publicitario por la imagen que estos proyectan. Sin embargo, se ha de matizar de manera importante que la actividad física como fuente de salud dependerá del modo de la práctica del mismo, de la frecuencia e intensidad especialmente. En el deporte competición estos dos patrones fundamentales no son respetados ya que la finalidad del mismo es el rendimiento para lo cual el cuerpo y la mente son llevados al extremo dejando a un lado el objeto de salud. En el deporte competición no se cumple una de las premisas fundamentales de Miraval que es la moderación, sinónimo de deporte- salud. Véase A. J. CASIMIRO ANDÚJAR, A. PRADA PÉREZ, J. A. MUYOR RODRÍGUEZ, M. ALIAGA RODRÍGUEZ, *Manual Básico de prescripción de ejercicio físico para todos*. Escobar Impresiones, El Ejido (Almería), 2005, pp. 19- 21.

marcha toda una industria dispuesta a sacar el máximo rendimiento al cuerpo humano, convirtiéndolo en un verdadero campo de experimentación similar a cualquier máquina de competición automovilística. Ése máximo rendimiento está lejos de producir los efectos deseados por los médicos humanistas que tenían como uno de sus máximos principios la búsqueda del término medio como valor ideal.

Según Álvarez de Miraval, el juego de pelota en ocasiones es en el que se trataba con dinero, por lo que entendemos que existían apuestas, intereses y competición cuyo fin último no es la búsqueda de la salud sino la victoria, por lo que alega que hay mucho de exceso en la celeridad de las acciones, en la vehemencia, en el ritmo y en el modo. Todo ello hace referencia a los principios del juego en competición, que si bien es cierto que sigue siendo el mismo juego, cambia el carácter y la finalidad del mismo pasándolo a otro extremo completamente diferente. De otro modo, Miraval es consciente que el juego competitivo poco o nada tiene que ver con el lúdico, el llamado higiénico-lúdico.

No es menos importante hacer referencia a otra cuestión que indica el médico sevillano, que tiene que ver con la cuestión de los hábitos en la práctica del ejercicio. En el Cap. XXVII, comenta que cualquier persona que busque la salud como fin debe de tener un poquito de tiempo habitualmente para hacer ejercicio, a pesar de la inmensidad de negocios que se ofrece. Sin duda toca una cuestión muy relevante. Para la búsqueda y mantenimiento de la salud uno de los principios fundamentales es el de la continuidad. Los médicos humanistas sabían perfectamente que el ejercicio físico debía practicarse con asiduidad y continuidad, siendo la regularidad la característica común. En este sentido, en la actualidad sabemos que para llevar una vida saludable debemos

de practicar ejercicio físico unas tres veces por semana dependiendo del especialista al que recurramos⁵⁷⁸.

El ejercicio físico deber ser preferentemente de componente aeróbico, en presencia de oxígeno y ejercitando grandes grupos musculares, donde la continuidad sea la característica más importante. En la actualidad sabemos que la práctica de ejercicio tal como caminar a ritmo veloz, montar en bicicleta, nadar o practicar running entre 30 min y 1 hora es lo más recomendable desde el punto de vista de la salud. Todo ello no hace más que incidir en el tipo de ejercicio y en la planificación del mismo que debemos hacer.

En este sentido, apunta Miraval que es aconsejable saltar o jugar un poco con pelota pequeña de manera moderada en cuanto a la intensidad hasta sentir un poco de cansancio y conseguir sudar un poco⁵⁷⁹. Efectivamente sabemos que las horas previas antes de realizar una de las comidas importantes, es beneficiosa la práctica de ejercicio, sobre todo cuando aquellas personas cuyo objetivo sea la pérdida de peso, ya que el proceso digestivo de la anterior comida ha finalizado hace ya algún tiempo y el sustrato energético a utilizar son generalmente las reservas. Igualmente ocurre con anterioridad a la cena, donde Miraval aconseja pasear con algo de mayor celeridad, siendo un buen momento para la realización de ejercicio físico. En la actualidad sabemos que el ejercicio a última hora de la tarde ha de realizarse al menos unas cuatro

⁵⁷⁸ A raíz de diferentes estudios cardiosaludables, los cánones indican que lo preferente es realizar ejercicio físico aeróbico entre tres y cinco veces por semana para obtener los máximos beneficios para la salud si bien es cierto que para mejorar estados anímicos y psicológicos es válido tanto el ejercicio aeróbico como el anaeróbico y bastará media hora de caminata al día para aumentar los niveles de vitalidad y de energía y para disminuir los niveles de depresión, encontrándose más relajado y positivo. Véase en R.S. WEINBERG Y D. GOULD, *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*, Editorial Médica Panamericana, Cap. 17, pp. 401-403.

⁵⁷⁹ B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, XVII, p. 104.

horas antes de acostarse, ya que no es beneficioso para conciliar el sueño hacerlo después de este tiempo, debido a que la puesta en marcha del organismo para la realización de ejercicio es perjudicial para la conciliación del sueño.

Apunta nuestro médico que lo recomendable nada más comer e inclusive después de la cena, es descansar a lo largo de una hora y a partir de ahí realizar unos pasos salvo que se sea de una complexión muy caliente, lo que podría producir más calor y dar lugar a problemas de salud. Este punto hace referencia a la necesidad de un tiempo para la digestión después de las comidas, lo que en función de la bibliografía general a consultar podría ser entre una y dos horas y a continuación realizar unos pasos. Podemos interpretar que un paseo en progresión es bueno para la salud, para con posterioridad poder realizar esfuerzos con más intensidad y de mayor duración. Es sabido que de no respetar estas pautas de intervalos de espera después de las principales ingestas de alimentos, en especial de la comida y cena, si realizamos ejercicio físico con cierta intensidad podemos interrumpir el proceso digestivo⁵⁸⁰, produciendo un shock circulatorio con consecuencias muy negativas para la salud e inclusive temiendo por la vida debido a una posible parada cardíaca.

La recomendación se extiende más allá e incluye no realizar tampoco ejercicio físico con el estómago muy vacío, lo que explicamos en la actualidad

⁵⁸⁰ Esta irrupción del proceso digestivo puede deberse en el caso de realizar ejercicio físico a la dificultad del organismo a la redistribución de la sangre, que originariamente por necesidades del proceso digestivo se ha de encontrar en el estómago realizando el proceso de síntesis y absorción de los alimentos y por otro por la demanda que se produce al realizar ejercicio físico debido a la necesidad de transporte de oxígeno a los músculos de la sangre. Este shock circulatorio puede ser leve con síntomas como mareos, vómitos o malestar general o con consecuencias importantes como pérdida de la conciencia, shock hipovolémico, parada cardíaca o inclusive la muerte. Véase C. URKÍA (Coordinación), *Servicios preventivos socorrismo acuático*, Editorial Artegraff, Madrid, 2000, pp. 211- 212.

por la falta de glucosa⁵⁸¹, de nutrientes en la sangre necesarios para realizar ejercicio físico sin problemas tales como mareos o debilidad.

El ejercicio, no obstante, siempre ha de ser moderado tal y como lo relata a continuación el propio Miraval apoyado en las tesis de Avicena:

“Déuese mucho aduertir en esta materia del exercicio que el que a de ser conueniente para la salud es el moderado, el templado y ygual, porque el contrario déste antes se llama trabajo y no exercicio, y dissipa los spíritus y los disminuye y adelgaça del cuerpo, y a los hombres gruesos y carnosos los suframa, debilita los neruios y acarrea más en breue la vegez, como lo dize Auicena”⁵⁸².

En su tratado “*De la conservación de la salud del cuerpo y alma*” recoge una alusión del propio Galeno donde indica que el ejercicio moderado, llamado controlado, es aquel que es beneficioso y por el contrario, el inmoderado como es correr, nunca puede ser provechoso porque carece de medida. Nuevamente se hace alusión a la importancia del término medio como medida para hacer referencia al tipo de ejercicio que es objetivamente saludable. Estas tesis son apoyadas por Aristóteles⁵⁸³ y recogidas igualmente por Miraval.

⁵⁸¹ Esta glucosa en sangre representa por sí misma un suministro energético muy corto, del modo que a medida que se realiza ejercicio físico debe ser obtenido a partir de reservas de glucógeno del hígado. Si este se agota, puede producir hipoglucemia, lo que suele producir mareo, debilidad muscular y cansancio. En casos agudos, la hipoglucemia puede alterar el funcionamiento del sistema nervioso central (cerebro y médula espinal) y puede aparecer durante ejercicios muy prolongados o muy intensos. Para los de baja intensidad (30-50%) del VO2 max. es la grasa el sustrato energético principal. En ejercicios de una intensidad superior (50- 60%) del VO2 max, aumenta la utilización del glucógeno muscular. El elevado ritmo de utilización de la glucosa en sangre, las reservas del glucógeno del hígado se agotan rápidamente, con lo que los niveles de glucosa en sangre descienden a niveles de hipoglucemia. Por ello, la adecuada alimentación no sólo durante, sino anterior al ejercicio resulta esencial para un óptimo rendimiento físico. Véase en M. H., WILLIAMS, *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte*, Paidotribo, Barcelona, 2002, p. 108.

⁵⁸² B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, XVII, p. 104.

⁵⁸³ Véase ARISTÓTELES, *Op. Cit.*, , pp. 306- 307.

Sin embargo, los problemas derivados del exceso de ejercicio no son una cuestión que tan habitualmente se recojan en las obras de este tipo. Nuestro médico en cuestión, muy consciente de que los excesos nunca son beneficiosos para la salud, alude a que el abuso de ejercicio acarrea una serie de problemas derivados del mismo⁵⁸⁴. Uno de ellos es la sequedad de la vista, y apoyado en las tesis de Aristóteles defiende que los hombres mayores tienen una peor visión, ya que debido al paso del tiempo, han realizado más movimientos, siendo esta una de las causas que producen sequedad en la vista y una peor visión.

Otra recomendación en la que nos advierte que el exceso de ejercicio en la época estival es dañoso, está motivada en que el exceso de calor externo debilita el interno, el natural. Es cierto que en la estación del año donde las temperaturas son más altas, se recomienda no realizar ejercicio físico en las horas principales del día, dejándolo para las primeras horas o las últimas⁵⁸⁵. La facilidad para alcanzar más calor corporal debido a la temperatura externa

⁵⁸⁴ Fatiga crónica, sobreentrenamiento, falta de motivación, fatiga psicológica, dificultades para conciliar sueño, problemas de concentración, facilidad para lesionarse o desequilibrios emocionales son problemas de salud descritos del exceso de ejercicio físico y muy habituales en deportistas profesionales, especialmente en aquellos que participan en deportes individuales o en los que los períodos de entrenamiento son largos debido que la competición o prueba se desarrollará en un espacio de intervalo largo en el tiempo como por ejemplo una olimpiada. Véase F. SUAY I LERMA, *El síndrome de sobreentrenamiento: una visión desde la Psicobiología del deporte*, Editorial Paidotribo, Barcelona 2003.

⁵⁸⁵ En la actualidad sabemos que el ejercicio físico llevado a cabo en condiciones calurosas puede desembocar en pérdidas excesivas de agua y electrolitos y su falta de reposición puede conllevar a problemas de salud, desde calambres musculares, agotamiento por calor o el llamado golpe por calor. Estos problemas de salud pueden verse favorecidos por falta de aclimatación al calor, hidratación insuficiente, ropa inadecuada, obesidad, afecciones psiquiátricas, utilización de determinados fármacos que dificultan la respuesta de adaptación, algunas enfermedades que dificultan la generación de calor u otras enfermedades que disminuyen la sudoración o vasodilatación. Se puede ampliar esta información en A. MARTÍN PASTOR, *El ejercicio físico como estrategia de salud*, Junta de Castilla y León- Consejería de Sanidad y Bienestar Social, Valladolid, 1995. pp. 181- 190.

hace que se someta al cuerpo a un estrés muy importante, donde el organismo tiene que poner en marcha sus más eficaces sistemas de termorregulación, principalmente la sudoración. Mediante este mecanismo, el cuerpo libera calor para seguir manteniendo la temperatura, lo que supone que la hidratación se convierta en el elemento esencial para mantener el organismo en condiciones óptimas para la realización de ejercicio físico. Sin embargo, en numerosas ocasiones, las condiciones son tan extremas que el organismo no da abasto y es cuando en realidad existen problemas serios de salud.

En los climas más calurosos, especialmente con altos niveles de humedad, la sudoración no es suficiente. La temperatura corporal puede elevarse hasta niveles peligrosos y es posible desarrollar enfermedades causadas por el calor. La mayoría de las enfermedades que se originan por el calor ocurren al permanecer expuesto a éste demasiado tiempo. Otros factores son el ejercicio excesivo en función de la edad y la condición física. Los adultos mayores, los niños pequeños y las personas enfermas o con sobrepeso tienen un riesgo mayor para que se lleve a cabo de manera óptima la correcta termorregulación, por lo que puede conllevar a importantes problemas relacionados con la salud, desde insolaciones, mareos, vómitos, erupciones cutáneas, calambres, agotamiento, o shocks de termorregulación, tales como golpes de calor que pueden tener consecuencias desastrosas⁵⁸⁶. Por ello, los médicos humanistas, aunque sin saber exactamente la causa del desenlace sí sabían que no se debía de realizarse ejercicio bajo estas condiciones y de ahí sus recomendaciones.

Finalmente, Miraval termina con el siguiente consejo para los más mayores:

⁵⁸⁶ *Ibidem.*

“Aconsejamos también, en el fin y remate deste capítulo a los viejos, que siempre sean amigos del moderado ejercicio, porque el poco calor natural que tienen no se apague, el qual consejo es de Galeno, en el tercero libro de la conseruación de la sanidad.”⁵⁸⁷

Dentro de los ejercicios que recomienda el médico sevillano, encontramos que además del juego con pelota pequeña, son beneficiosos los saltos y los paseos, y de manera especial el ejercicio de la caza. Nada menos que un capítulo dedica al mismo, el XXVIII que titula “*Como conviene para la conservación de la salud el ejercicio de la caza*”. Realmente ésta no es una cuestión nueva ya que existen numerosos tratados dedicados a esta temática⁵⁸⁸, pero además otros donde se recoge la necesidad de dominar dicho arte para ser un buen caballero, noble o persona de provecho para la sociedad.

Efectivamente, la actividad de la caza va más allá de un arte recomendable para realizar el ejercicio físico, sino que es una cuestión social que trasgrede lo que supone la propia caza para la supervivencia. Ésta es considerada un arte para aquellos que la practican, pero es un rito para muchas sociedades donde a través del valor y destreza demostrados pasan a la vida adulta dejando atrás la infancia. Conscientes de ello, el ejercicio de la caza estaba incluido en la mayoría de los procesos educativos y era recomendada su enseñanza para los más pequeños desde las edades

⁵⁸⁷ B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, p. 104.

⁵⁸⁸ Un buen ejemplo de ello es el tratado de D. Pedro Felipe Monlau, insigne médico del siglo XIX, donde indica que la caza es un ejercicio completo para la salud donde comprende marcha, saltos y la carrera. “La multitud y variedad de movimientos que en él de ejecutan, el aire purísimo que se respira, y las nuevas y gratas emociones que a cada paso se sienten, producen un sacudimiento general y suave que redundan en beneficio de todas las funciones orgánicas.” Puede consultarse en P. FELIPE MONLAU, *Elementos de Higiene Privada ó arte de conservar la salud del individuo*, Librería de Moya y Plaza, 3ª Edición, Madrid, 1864, pp. 274- 275.

tempranas. La caza sirve además como ejercicio físico a través del cual el cuerpo se vuelve más robusto y el individuo más valiente frente a los desafíos que se le van mostrando. Por ello, no es de extrañar que suponga un ejercicio recomendado para la clase guerrera cuando descansa en tiempos de paz, porque además de mantenerse en forma, la caza pone de manifiesto muchos valores y destrezas necesarios para ser un buen guerrero. Además, existen numerosos ejercicios similares a los que se llevan a cabo en la guerra, como caminar grandes trayectos, montar a caballo, aprender a adaptarse al medio o soportar la diversa climatología e inclusive enfrentarse con una lucha a fieras, tal y como la lucha es natural en la guerra.

Muchos son los autores que apoyan dichas teorías, pero sin duda se tenía claro que para ser bien reconocido en aquellos tiempos, el arte de la caza debía ser sin duda alguna una actividad imprescindible para la educación de príncipes, nobles⁵⁸⁹ o de cualquier hombre “de provecho” ya que quien dominaba este arte, a menudo era habilidoso en la guerra, y dentro de la sociedad eran considerados como auténticos héroes. Inclusive la caza es considerada como una actividad motivadora donde se necesitan pautas mentales similares a las utilizadas en tiempos de guerra. Efectivamente en la actualidad actividades como la caza se recomienda a personas con numerosas patologías y trastornos relacionados con temas mentales, principalmente con problemas de ansiedad, desmotivación o falta de socialización, donde la caza además de ser una actividad realizada al aire libre requiere de concentración, y

⁵⁸⁹ Cuenta ORTEGA y GASSET en su ensayo titulado *Sobre la caza* como ésta misma tiene un carácter aristocrático que justificaría la atribución de su ejercicio principalmente al Rey porque entre sus numerosos beneficios, tiene la virtud de alargar la vida y la salud y acrecentar el conocimiento. Esta cuestión nos solamente es para la cabeza visible de la Corona sino se hace extensible para la nobleza en general y a menudo era preescrito por el médico de la corte. El valor, la lucha, la habilidad de montar a caballo o el afán por la victoria (entendida como lucha contra la bestia) son valores que se le presuponen a las más altas clases sociales y que los diferencian, según los cánones de la época, del pueblo llano. Véase en Ortega y Gasset, *Sobre la caza*, Fundación Ortega y Gasset- Fundación Amigos de Fuentetaja, Córdoba, 2008, pp. 24- 25.

en cierto modo de ser capaces de aprovechar los recursos obtenidos al respecto, además de ser una actividad que puede ser compartida con más deportistas.

Apoya Miraval sus teorías sosteniendo que ilustres y muy poderosos reyes, nobles y personajes de la historia han sido brillantes cazadores. De entre ellos recoge en su obra al ilustre emperador Carlomagno, Telémaco en la *Odisea*, el Gran Alejandro Magno, Pompeyo, el emperador Trajano, el emperador Adriano, Antonio Pío, Marco Antonio el filósofo, Alejandro Severo y Aquiles⁵⁹⁰.

Así mismo, en la actualidad, el ejercicio de la caza sigue siendo una actividad físico lúdica de plena actualidad donde, aunque en menor medida, sigue siendo un signo de distinción sobre todo en determinados tipos de caza de lujo como la consecución de animales exóticos, salvajes e inclusive en extinción, cuyos logros son verdaderos trofeos llenos de éxito. Sin embargo, la popularidad de la caza tiene tal vigencia en la actualidad que es de los pocos fenómenos que está perfectamente integrado en los diferentes estamentos socioeconómicos de la sociedad. Como decíamos, existe una caza que es signo de distinción de las clases más altas, caza para las poblaciones menos pudientes sobre todo en zonas rurales y es lo suficientemente popular para que esté extendida en las clases medias. Muy a menudo es una actividad por medio de la cual se consiguen cubrir objetivos de socialización. , entrando en contacto con el mundo actual, se entra en contacto con el mundo natural y

⁵⁹⁰ En este pasaje, Miraval recoge la afición por la caza de diferentes personalidades por lo que es de resaltar la importancia de este hobby que en otros tiempos llegó a ser uno de los pasatiempos fundamentales de diferentes clases. Véase en B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *La conservación de la salud del cuerpo y del alma*, Andrés Renaut, Salamanca, 1601, XXVIII, pp.106- 107.

salvaje y resulta un ambiente propicio para establecer relaciones o cerrar negocios tras una larga jornada de caza⁵⁹¹.

La caza representa por otro lado uno de los ritos más antiguos del mundo y que ha dejado de ser en occidente una actividad llevada a cabo para la supervivencia, para convertirse perfectamente en glamentado. Modalidades deportivas como el tiro al plato, el tiro con arco olímpico⁵⁹², tiro olímpico de pistola o con carabina tienen su origen en la caza.

Por todo ello, el ejercicio de la caza sigue siendo una actividad que mueve cifras millonarias, moviéndose tras de ella una importante industria en equipamiento, armamento y medios de transporte de plena vigencia y con un futuro seguramente más que asegurado. Lejos queda ya la originaria caza cuya única fundamentación radicaba en la captura de animales y fieras para la supervivencia. La transferencia de una actividad como la caza a las artimañas propias de la guerra radica, según Miraval, en el atrevimiento y ferocidad de algunos hombres que utilizaron las astucias y artimañas propias de la caza contra las fieras y las extrapolaron a las malas relaciones con los hombres.

⁵⁹¹ La caza es una de esas actividades que va más allá del sentido que tenía originariamente de supervivencia. En la actualidad cumple con el objetivo socializador del deporte. Dentro de lo que se llama la cultura del ocio, la caza cumple con el concepto de grupo social, que no es otro que un conjunto de personas que se relacionan entre sí con una cierta regularidad para desarrollar una actividad que les une. Puede existir una organización más o menos formal, horarios o fechas en el calendario, no poseen una jerarquía diferenciadora y el objetivo es participar de un evento que resulta agradable. La caza lo cumple perfectamente. Podemos ampliar esta información en M. GARCÍA FERRANDO, N. PUIG BARATA Y F. LAGARDERA OTERO, *Sociología del deporte*, Editorial Alianza, Madrid 2002, pp. 133- 135.

⁵⁹² Probablemente uno de los deportes que nacen directamente de la caza y que más posibilidades tiene es el tiro con arco. El más conocido es el tiro olímpico que es aquel que se dispara a una diana y que tras sus citados antecedentes en la caza, es al rey Enrique VIII de Inglaterra a quien podemos hacerle cargo su autoría. Es un deporte que se puede practicar independientemente de la edad del arquero y una gran cantidad de elementos adicionales. A parte del modelo clásico de tiro a diana individual, es de destacar la modalidad por grupos, la caza con arco con su multitud de variables, la pesca con arco, el lanzamiento de longitud con arco o el golf con arco. Véase K. M. HAYWOD Y C. F. LEWIS, *Manual de Tiro con Arco*, Editorial Tutor, Madrid, 1999, pp. 11-14.

No obstante, fuera de todas estas cuestiones, Álvarez de Miraval finaliza su capítulo dedicado a la caza, ensalzando el valor y los peligros a los que se ven sometidos los cazadores en el ejercicio de esta actividad, pues advierte que muchos corren peligros de muerte por posibles errores de otros cazadores e inclusive por las mismas fieras que persiguen, ya que en ocasiones son heridos ellos y sus propios caballos y señala como en algunos casos han sido encontrados en los mismos árboles.

“...los peligros de muerte a que se ponen los pertinaces caçadores, otros que en la misma caça han sido muertos, otros heridos de las fieras, otros caydos de los cauallos y encontrados con los mismos árboles, de todos los quales, autores muy graues nos dan relación y principalmente Ioan Salesberriense en el Polycrarico...”⁵⁹³.

Por todas estas cuestiones, el ejercicio de la caza resulta una actividad que Blas Álvarez de Miraval aconseja dentro de los ejercicios recomendados para mantener y restablecer la salud ya sea por cuestiones fisiológicas de beneficios por cuestiones fisiológicas de sus beneficios, o bien por las bondades de su demostrado carácter lúdico.

5.4.4.- La depleción y repleción.

Las *sex res no naturales* componen, como su propio nombre indica, una máxima de seis grandes bloques de aspectos que son modificables por cada individuo y que determinarán el devenir de su salud. Uno de estos bloques hace referencia a los aspectos relacionados con la evacuación y retención. Nuestro médico y teólogo en cuestión no hace referencia de manera exclusiva

⁵⁹³ B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, XVII, p. 108.

en un capítulo al tema de la evacuación y depleción sino que es una cuestión que de manera superficial señala en diferentes puntos a lo largo de la obra, por lo que no encontramos un gran estudio en profundidad, como en otras ocasiones, acerca de este tema.

Es importante señalar que en la actualidad diferentes manuales médicos diferencian entre lo que supone la acción de evacuación y el de depleción, entendiendo el primero como el mecanismo de expulsión de las sustancias de desecho de tipo sólido, referido principalmente a las heces y diferenciándolo del segundo referido como un mecanismo para expulsar las sustancias de desecho de tipo líquido, principalmente referido a la micción. Sin embargo, en este caso concreto, Álvarez de Miraval, sigue la estela de los diferentes médicos humanistas, que se refieren con el mismo término a una y a otra acción, usándolos indistintamente para la misma cuestión y abarcando al ámbito de la digestión igualmente. Se referirán a los términos de evacuación y depleción para la eliminación de desechos, ya que el contrario es el referido como repleción y cuyo significado será por tanto el de ingesta de alimentos, su transformación y absorción del mismo por el organismo.

Para los médicos humanistas muy preocupados por los aspectos que influyen en el mantenimiento de la salud, los procesos evacuatorios, hoy en día todo aquello relacionado con los procesos digestivos, era una cuestión cuando menos a estudiar y que muy a menudo se relacionaba con la teoría de los humores⁵⁹⁴. Dicha teoría hace referencia a que los trastornos derivados de los

⁵⁹⁴ La teoría de los humores hace referencia a la constitución del organismo humano en base a cuatro elementos que se ordenan en dos pares de contrarios según el médico presocrático Empédocles. Estos son caliente- frío y húmedo-seco. A partir de aquí surgen las teorías fisiológicas a las que finalmente Galeno le da forma en la obra *Sobre la naturaleza del hombre*, a partir de la cual se podrá explicar las causas de las enfermedades y sus tratamientos (básicamente añadiendo a la noción de “elemento” la de “humor” más compleja. La composición de los diferentes humores podría ser la causa de las diferentes enfermedades biológicas. Según la medicina griega existen cuatro humores diferentes: la sangre, la bilis amarilla, la flema o pituita y la bilis negra o melancolía que constituirán cuatro biotipos clásicos: el sanguíneo, el colérico, el flemático y el melancólico. Ésta vendrá dada por la descomposición

procesos de evacuación tienen que ver directamente con los humores que nuestro organismo desarrolle y que incidirán directamente en posteriores enfermedades.

Relacionado con el ejercicio físico, tenemos un pasaje donde Hipócrates hace referencia a que los problemas derivados de las dificultades para evacuar a diario están íntimamente relacionados con la quietud y la falta de ejercicio físico. Estos problemas, sino son solucionados a través del ejercicio físico se deberán de arreglar con medicinas purgantes que nos ayuden a eliminarlas. En la actualidad sabemos que ambas cuestiones están muy relacionadas⁵⁹⁵, más allá de la alimentación que sin duda afectará de manera directa.

Es sabido que el ejercicio físico mejora el movimiento del tránsito intestinal lo que sin duda hace que mejore no sólo el final del proceso de la digestión sino la rapidez para llevarse a cabo. Por el contrario sabemos que el sedentarismo y la falta de movimiento en los individuos favorecen ésta ralentización de los procesos de evacuación,⁵⁹⁶ siendo una solución la suplementación alimenticia⁵⁹⁷ y en el último caso, la medicación. Sabemos que

de los alimentos y tendrá una relación directa junto con el calor innato para el funcionamiento orgánico del individuo. Podemos consultarlo en E. ÁLVAREZ DEL PALACIO, *Cristóbal Méndez. Libro del Ejercicio Corporal*, Universidad de León, 1996, pp. 135- 136.

⁵⁹⁵ En determinadas ocasiones una de las causas fundamentales del estreñimiento está relacionada con el ejercicio físico. Además de las numerosas causas como una alimentación pobre en fibra, la falta de ingesta de agua, la edad, el abuso de alcohol y cafeína, la ansiedad y el estrés o el abuso de laxantes entre otros, el sedentarismo incide muy negativamente en el tránsito intestinal ya que ralentiza el proceso digestivo y la deposición de heces. La práctica de ejercicio físico es preescrita por facultativos de la medicina como uno de las medidas que conjuntamente con las anteriormente descritas ayudan a solucionar este problema. Véase M. CAMILLERI, *Disorders of gastrointestinal motility*. In: Goldman L, Editorial Cecil Medicine. 23rd ed. Philadelphia, Philadelphia, 2007, p. 138.

⁵⁹⁶ *Ibidem*.

⁵⁹⁷ En este caso hablamos de suplementación rica en fibra, donde por lo general se recomienda que la dieta de un adulto contenga al menos unos treinta gramos diarios de fibra, que puedan ser ingeridos de manera directa con la dieta o con suplementos o alimentos enriquecidos, que se pueden

el ejercicio físico de componente aeróbico donde ejercitamos grandes grupos musculares, como la natación, el atletismo o el patinaje resultan más eficientes que el ejercicio anaeróbico, del tipo fitness o propio de las salas de musculación. Por todo ello, el tránsito intestinal se ve mejorado por la práctica asidua y regular de ejercicio físico, cuestión que nuevamente es destacada por Álvarez de Miraval.

Así lo ve nuestro autor:

“Impide la quietud y falta de ejercicio que en el cuerpo no se haga buena euacuación, porque todos los días se engendran supérfluos humores, los cuales tienen necesidad de expulsión y euacuación, y ésta no se puede hazer perfectamente si no es con medicinas purgantes o con el ejercicio.”⁵⁹⁸

Sin embargo, una cuestión que pone en especial relevancia Miraval es que aunque las causas que generan estos trastornos pueden ser diferentes e inclusive una suma de varias, la falta de actividad física es una de las más importantes y por ello ésta puede ejecutarse desde acciones de lo más sencillas como es caminar a otras formas de actividad física, que como ya mencionamos anteriormente, abarca a aquellas en las que intervengan varios grupos musculares y con variados desplazamientos. Ello llevará a que el ejercicio físico sea recomendado por médicos e inclusive en la actualidad por cualquier programa de salud y actividad física⁵⁹⁹ para una mejora de las condiciones de evacuación.

aportar desde con cereales y derivados integrales, con fruta, verduras legumbres o con productos enriquecidos como yogures, batidos o galletas o mediante suplementación más directa como con salvado de trigo o semillas de lino, que conforman la fibra soluble. Se puede ampliar esta información en J. GERARDO VILLA, et. al., *Op. Cit.*, p. 179.

⁵⁹⁸ B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Ibidem*, p.101.

⁵⁹⁹ Efectivamente cuando nos referimos a la práctica de actividad física podemos hacer referencia a la práctica aislada y más o menos asidua de ejercicio físico o por el contrario a la que está

Así mismo apunta Álvarez de Miraval que cualquiera que desee tener una buena salud ha de desechar las superfluidades del vientre antes de comer y realizar ejercicio físico como saltar o realizar juegos de pelota pequeña con moderada celeridad y sin exceso hasta notar un poco de cansancio y sudar medianamente⁶⁰⁰.

Encontramos pues diferentes referencias que hacen mención a la evacuación pero no ese mencionado gran capítulo. Hemos de pensar que los estudios referidos a la evacuación y a los procesos digestivos son, hasta entonces, muy pobres en cuanto a su profundidad. Sin embargo, los médicos humanistas sin ser expertos conocedores de los procesos internos, a través de la sintomatología externa deducían que para una salud completa por parte del individuo, los procesos de evacuación eran imprescindibles ya que buena parte de los síntomas tales como la sensación de hinchazón, la pesadez o las flatulencias tenían su origen en los procesos de evacuación. En la actualidad sabemos que además de éstas cuestiones, trastornos como estreñimiento,

incluida dentro de un programa de actividad física cuya principal característica es que sea capaz de planificar la actividad física y que perdure en el tiempo. La diferencia entre ambas hace que los resultados a medio-largo plazo nada tengan que ver siendo alcanzables mediante un programa de actividad física y difícilmente perceptibles mediante la práctica aislada de ejercicio físico. En el caso de la consecución de resultados en los procesos digestivos y de evacuación será especialmente importante que la actividad física sea programada y por lo tanto ordenada y perdurable en el tiempo. Véase este concepto de programación de actividad física en F. NAVARRO VALDIVIESO y A. RIVAS FEAL, *Planificación y control del entrenamiento en natación*, Editorial Gymnos, Madrid, 2001, pp. 47- 52.

⁶⁰⁰ Para Blas Álvarez de Miraval existe una correlación muy importante entre la importancia que tiene el ejercicio físico y la función de evacuación general del organismo. Según el autor esta es una función por la cual el ejercicio es esencial, ya que a través de él se han desechar las superfluidades y el moderado ejercicio ayuda ha expelerlas. Le otorga al ejercicio una función excretora pero también de evacuación a través del sudor. Ambas son reconocidas por la medicina en la actualidad y se le atribuye al ejercicio físico una capacidad purgante, antioxidante y purificante a través de estos mecanismos. Podemos consultar estas referencia delo autor en la obra genuina en B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*

diarreas, incontinencias fecales, el cáncer de colon, o el síndrome del intestino irritable tienen una relación directa con este proceso⁶⁰¹.

De entre ellos, el estreñimiento es posible que sea una de las consecuencias más cotidianas de la población de entonces pero también de ahora. Diversos factores inciden en este fenómeno entre los que se encuentran una dieta inadecuada (baja en fibra), el sedentarismo, la ausencia de hábitos regulares para ir al lavabo, el abuso de laxantes, defectos anatómicos, cambios de horario, hábitos y viajes, enfermedades del sistema digestivo, enfermedades sistémicas, fármacos, tumores y cánceres del sistema digestivo.

La sintomatología a la que hace referencia Miraval en diferentes pasajes de la obra *Conservación de la salud del cuerpo y del alma* es numerosa. Tienen que ver con molestias como dolor o malestar abdominal, hinchazón, sensación de plenitud, meteorismo y sensación de evacuación incompleta. La dificultad en la expulsión de las heces y el esfuerzo defecatorio pueden provocar y agravar problemas de hemorroides o fisuras anales.

Medidas que tienen que ver con la cuestión dietética, como son llevar a cabo una alimentación adecuada rica en fibra, comer fruta con piel si es posible y verduras poco cocinadas o crudas, pan y cereales integrales, de entre lo que se recomiendan consumir de dos a cuatro porciones de fruta y de tres a cinco porciones de verdura diarias, consumo de al menos dos litros de agua al día para la mejora de la formación de éstas y el incremento del consumo de fibra

⁶⁰¹ Podemos consultar todos estos trastornos y más patologías en obras de nutrición y referentes a procesos digestivos como B WATSON y L SMITH, *La dieta fibra 35*, Grupo Editorial Norma, Bogotá, 2007, pp. 187- 208.; WARDLAW, G. M, HAMPL, J.S., DISILVESTRO, R.A., *Perspectivas en nutrición*, Editorial Mc Graw Hill, México D.F., 2005, pp.320 y 327. E., MARTÍN CUENCA, *Op. Cit.*, pp. 646.

de trigo, son medidas que ayudarán al tránsito intestinal⁶⁰², que irremediablemente afectará de manera positiva en la evacuación y por consiguiente a una mejora de las condiciones higiénicas y saludables.

Desde el punto de vista de la evacuación de los líquidos ocurre una circunstancia similar, ya que para Miraval son dos fenómenos que van unidos y ambos forman parte de una de las seis cosas no naturales que cada individuo puede y debe controlar para tener una buena salud.

La depleción de los líquidos es una necesidad fisiológica y que regulará el nivel de líquidos en el organismo y es uno de los mecanismos que tiene nuestro cuerpo para eliminar igualmente sustancias de desecho.⁶⁰³ En la actualidad hablamos pues de la hidratación y es, sin duda, un indicador para que nuestro organismo funcione correctamente. Hemos de tener en cuenta que se calcula que nuestra composición la compone un setenta por ciento de agua, lo que variará levemente en función de variables como el sexo, la edad, el momento del día o la complejidad del individuo. Además, el nivel de líquidos viene determinado no solamente por la cantidad de ingesta

⁶⁰² La incidencia del tránsito intestinal en la salud es un hecho científicamente comprobado por la medicina desde tiempos pretéritos. Sin embargo, en la actualidad supone una fuente de problemas por partida doble, ya que las poblaciones del tercer mundo lo sufren por la precariedad en su alimentación y por otro lado en las sociedades avanzadas e industrializadas del llamado primer mundo también por el refinamiento de los alimentos. En un caso y en otro esto está llevando a cabo que la deficiencia de suministro de fibra en la alimentación, produzca un desequilibrio que afecta a numerosas enfermedades debido a su función protectora, enfermedades entre las que se encuentra el cáncer de colon y el de intestino grueso. Otras afecciones son el estreñimiento, hernia de hiato, apendicitis, varices, hemorroides, diabetes, obesidad, enfermedades coronarias y cálculos biliares. Consideremos fibra como la parte del alimento que no es digerida por las secreciones intestinales. Véase en B WATSON, et. al., *Op. Cit.*

⁶⁰³ La importancia de una buena hidratación es esencial para un correcto tránsito intestinal, debido a que de este modo se mantienen las heces blandas y así se facilita su tránsito por el colon y su expulsión. De otro modo, con hidratación insuficiente, el bolo fecal se hace más seco y duro por lo que es más difícil de mover por el intestino. La capacidad de absorción de agua por parte del intestino es muy grande, llegando a absorber 10 litros por día en el caso de la diabetes insípida sin que esas cantidades puedan causar diarrea en sí. Véase en J. GERARDO VILLA, et. al., *Op. Cit.*, p. 131.

de los mismos sino por la cantidad que contienen los alimentos y la capacidad del organismo de regular para mantener siempre en niveles saludables.

En función de las circunstancias, estos niveles se ven alterados y el organismo se ve forzado a exigir una mayor ingesta mediante el mecanismo de la sed. En situaciones de calor bien sea producto de las circunstancias ambientales así lo pidan, o bien en situación de ejercicio físico donde el sudor es un mecanismo natural para evacuar el exceso de calor producido por la contracción continuada de la musculatura, el organismo se ve obligado a reponer los líquidos de una manera más exhaustiva. En circunstancias de mayor calor ambiental, la sudoración se hace mucho mayor, lo que hace que la reposición de líquido sea mucho más frecuente.

Además, se ha de tener en cuenta que dicha pérdida es aún mayor ya que no sólo se pierde líquido sino sales minerales que son imprescindibles reponer para numerosas funciones fisiológicas. Dicho mecanismo ha de ser eficaz y funcionar correctamente⁶⁰⁴, ya que el desequilibrio puede conllevar problemas de salud de mayor envergadura. Indicadores como la piel seca, cansancio, bajo rendimiento físico y mental, calambres, desorientación, dolores de cabeza, mareos, siendo estos dos últimos causados por baja presión arterial que a su vez es producida por bajo nivel de líquidos en el cuerpo lo que provoca estreñimiento, ya que el líquido cumple una función de lubricante intestinal ayudando a una fácil evacuación de las heces. Si las condiciones de baja hidratación son más severas pueden tener

⁶⁰⁴ El llamado centro de la sed es aquel que se sitúa en el cerebro y que está constituido por una serie de osmorreceptores que son las células secretoras de ADH del hipotálamo y las del OSF, esenciales para conservar el agua corporal cuando se restringe la ingesta de líquidos. Este mecanismo se puede ampliar en G. THIBODEAU Y K. PATTON, "Respiración, nutrición y excreción", en *Anatomía y fisiología*, Editorial Evolve, s.a. Cap.5, p.1074

consecuencias de tipo renal con cólicos o cálculos renales⁶⁰⁵ o insuficiencias renales en circunstancias más severas, o problemas metabólicos y si es extrema puede desembocar en situaciones de coma o inclusive en la muerte.

Desde el punto de la hidratación no podemos controlar la pérdida de líquidos propios para llevar a cabo las funciones metabólicas básicas, traducidas en la regulación a través de la micción, así como la pérdida de líquidos a través de la respiración, uno de los canales más importantes, pero sí podemos con nuestros hábitos controlar otros como la sudoración excesiva con una compensación de al menos dos litros de agua diarios si queremos mantener al organismo en condiciones saludables.

Referido al fenómeno de la depleción de líquidos, no podemos dejar de mencionar al proceso respiratorio ya que dentro de las dos fases que se compone, la espiración supone un importante canal de pérdida de agua y eliminación de sustancias nocivas para el organismo. Así pues, durante el proceso de respiración, el aire que entra en los pulmones mediante la inspiración, es una variación de gases en una proporción de 4:1 entre el nitrógeno y el oxígeno respectivamente.

El aire seco que penetra en las vías respiratorias se humidifica llegando a los alvéolos con una proporción muy alta de agua en forma de vapor. En este proceso, en la espiración, el aire que sale de los pulmones lleva el agua cargada de vapor, por lo que en función de la frecuencia respiratoria al realizar ejercicio físico, por ejemplo, y también en

⁶⁰⁵ Hace referencia a cristales de las sales que se solidifican formando concreciones insolubles, cálculos renales, cuya formación se puede deber a una ingesta excesiva de calcio, orina anormalmente alcalina o ácida, exceso de actividad de las glándulas paratiroides o principalmente por un déficit en el consumo de agua. Véase en TORTORA, et. al. , "El aparato urinario", en *Op. Cit.*, p. 1037.

función de las condiciones climáticas con una alta humedad en el aire, la pérdida de agua por la respiración será sustancialmente diferente.

El ejercicio físico y la subida de temperatura corporal aumentan la frecuencia respiratoria y son las situaciones en las que se observa una pérdida considerable de agua por la respiración⁶⁰⁶. Diferenciando según las condiciones en las que se mueva el individuo a sí como la condición física del mismo, el valor promedio de pérdida de agua de un adulto normal por esta vía suele estar entre los 400 a 600 mililitros en unas veinticuatro horas aproximadamente⁶⁰⁷.

5.4.5.- El aire y el ambiente

Siguiendo con el esquema galénico de las seis cosas no naturales, una de las cuestiones que los médicos humanistas tenían claro es que el factor ambiental era fundamental para preservar la salud. Así pues, la deseada salud del individuo no sólo viene dada por factores genéticos o por los hábitos cotidianos, principalmente por todo lo que tiene que ver con la alimentación, el ejercicio y el descanso, que sin duda resultan esenciales, sino que los médicos humanistas son conscientes que los factores ambientales juegan un papel muy importante en la salud física y mental de quien la padece. No obstante, el estudio que hace Miraval sobre la *Conservación de la salud del cuerpo y del alma*, son numerosos los capítulos que dedica al estudio de factores de este

⁶⁰⁶ El cálculo estimado de pérdida de agua por esta vía es de un 15% en situación de reposo y en ambiente frío mientras que mediante ejercicio prolongado es de un 7.5%, todo ello en comparación de otras fuentes de pérdida como es la piel, la sudoración, la orina y las heces. Se puede ampliar esta información en J. H. WILMORE Y D. L. COSTILL, *Op. Cit.*, p. 460.

⁶⁰⁷ Consúltese en <http://es.scribd.com/doc/5602389/balancehidrico> publicado por ELSI OLAYA ESTEBAN, Profesora Titular de Fisiología en el trabajo denominado *Balance hídrico y manejo del agua*, Lección N°3; consultado a día 26 de diciembre de 2012.

tipo, relacionados con los lugares más propicios para vivir o la importancia del clima. En este punto, no podemos dejar pasar por alto una obra de referencia para este tipo de obras, cuyo título es *Sobre las aguas, aires y lugares* de Hipócrates. Este tratado, hace referencia a la influencia que bajo estos tres elementos se conjuga la salud y el efecto que cada uno de ellos tiene respecto a dolencias, inflamaciones o enfermedades. Parece un hecho más que constatable que el médico sevillano manejaba estas fuentes por la similitud del contenido⁶⁰⁸.

Una de las más importantes preocupaciones de Miraval en su tratado es poner de relevancia una serie de factores ambientales para cuestionarse cuales son los que más y de mejor modo influyen en la salud de los hombres. Así pues, titula el capítulo XII, "*En el cual se trata de la naturaleza, del número y propiedades de los vientos*". Y *cuales sean las zonas más importantes y habitables*. Podemos entender en el capítulo toda una declaración de intenciones ya que existía por parte de numerosos autores humanistas una gran preocupación por elementos tales como el viento, diferenciando en buena medida las características de los mismos y su influencia posterior en la salud.

⁶⁰⁸ En el tratado *Sobre los aires, aguas y lugares*, se recogen toda una serie de principios relacionados con el carácter propio de las gentes que habitan ciertos lugares, de forma que en ciudades expuestas a los vientos calientes del sur, se dan las personas flemáticas; los biliosos, en cambio, aparecen en las ciudades dominadas por los vientos fríos del Norte, siendo la situación más sana la que se produce en las ciudades situadas al Este, puesto que aparece aquí, un equilibrio entre el calor y el frío. Cfr. Tratados hipocráticos, *Sobre los aires, aguas y lugares*, introducción, traducción y notas por J.A. López Férez y E. García Novo, B.C.G., Madrid, 1986, 4, pp. 44-46. El pensamiento hipocrático considera la influencia notoria y causal del clima y el territorio circundante sobre la población, de manera que ello permite el estudio de las diferencias corporales y anímicas de los habitantes, según las características de los países en donde habitan (Platón, *Leyes*, 747 d; Aristóteles, *Política*, 1327 b.); Laín Entralgo afirma a este respecto que "el pensamiento meteorológico, estudiado como papel trascendente que desempeña el cosmos en la configuración de las enfermedades humanas es uno de los rasgos comunes de toda la medicina hipocrática" (*op. cit.*, p. 243.). En la actualidad la Geobiología es la ciencia que estudia la influencia de la climatología sobre la salud humana. Según las últimas investigaciones los problemas de salud se producirían a raíz del desequilibrio iónico, con predominio de las cargas negativas, en el aire que respiramos.

Distingue entre una gran cantidad de vientos⁶⁰⁹, dando a cada uno una serie de connotaciones en la salud que resumen en cuatro tipos de vientos y los describe del siguiente modo:

*“El Subsolano que nace del Oriente; el Austro, del mediodía; el Fauorino del Occidente; y el Boreas del Septentrión. Tiene cada vno de estos quatro cardinales vientos otros dos colaterales por compañeros, y assí el Subsolano tiene de la parte derecha el Vulturno, el qual deshaze y deseca todas las cosas y suena altíssimamente, como lo dize Lucrecio en aquel verso: Altinonas Vulturnus, et Auster fulmine pollens. De la parte siniestra tiene el Subsolano por compañero al viento Euro. El otro segndo viento cardinal o principal es el Austro, Dictus a hauriendis aquis, el qual es caliente y húmido, y assí engendra ayre crasso y nebuloso. Tiene este viento Austro meridional, de la parte diestra por colateral, al Euro astro que es caliente, y de la parte siniestra tiene el Auro noto húmido y caliente, el qual engendra lartas nubes y pluuias muy grandes. El otro tercero viento cardinal es llamado de Ptolomeo Septentrión; es frío y niuoso, tiene este viento hazia la parte del Oriente por colteral al Borens o Aquilón, y hazia la parte del Occidente tiene al Cierço. El quarto viento cardinal que sopla del Occidente se dize Zéphiro o Fauonio; éste tiene por colateral hazia la parte del Septentrión el Argeste y hazia la parte del medio día al África.”*⁶¹⁰

En relación con la salud relaciona los siguientes vientos de este modo:

“Zéphiro o Fauonio (...) El Vulturno o el Auro. Todos estos vientos son sanos y se dize que son calientes y secos. Vienen estos vientos a la vltima parte de la noche, y al principio del día, de ayre que ya se a templado por

⁶⁰⁹ Véase Hipócrates, *Sobre la dieta*, vol III, 38, 1997. ISBN 978-84-249-1019-8.

⁶¹⁰ B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, XII, p.45.

*causa del sol; los quales también en el fin del día, y en el principio de la noche serán más húmidos y más crasos.*⁶¹¹

*“El viento Zéphiro Occidental Cauro o Argeste. El Fauonio o el Áfrico Todos estos son sanos al caer del sol porque están purgados y limpios con sus rayos”*⁶¹².

*“Viento Austro Todos estos vientos meridionales son calientes y húmidos, debilitan nuestros cuerpos, hinchan el cerebro, obscurecen la vista, mueven los humores y los catharros, ablandan el vientre, derruecan el apetito abriendo los poros de la cute, y destruyen el natural calor y engendran fiebres podridas”*⁶¹³.

*“Destos vientos dize Hippócrates en el tercero de sus sentencias, que los Austros embolan los oydos, que obscurecen la vista, que desbaratan y descomponen los cuerpos y los hazen pereçosos, y que agrauan las cabeças. Pero que los vientos Aquilonios traen toses, dificultades de garganta, que constriñen los vientos y hazen dificultades de vrina y grandes dolores de pechos y costillas”*⁶¹⁴.

Lo cierto es que la influencia del clima y en concreto de factores como el aire o el viento, determina la sensación corporal y diferencia en numerosas ocasiones entre la humedad y la sequedad de un clima, siendo éste un factor condicionante para el desarrollo de enfermedades respiratorias tipo bronquitis y

⁶¹¹ *Ibidem.*

⁶¹² *Ibidem*, pp. 45-46.

⁶¹³ *Ibidem*, p. 46.

⁶¹⁴ *Ibidem*, pp. 46-47.

asma. Los climas secos carentes de viento así como en los que existe presencia de vientos secos, favorece la no proliferación de este tipo de enfermedades⁶¹⁵. Por el contrario, los climas húmedos suelen ser ambientes en los que este tipo de vientos resultan más perjudiciales para las enfermedades de las vías respiratorias.

En una segunda parte de ése mismo capítulo, pone de manifiesto qué zonas son más habitables, cuestión muy tenida en cuenta por Miraval. En este caso sus teorías se basan en la obra de Ptolomeo titulada *La descripción del mundo*, libro añadido a la *Geografía*, en el cual se basa en que la tierra es dividida en cinco zonas, de las cuales dos son solamente las habitables; desde el trópico de Cáncer, hacia el septentrión, hasta el Círculo Polar Ártico; y la segunda desde el Trópico de Capricornio hasta la mitad del Círculo Polar Antártico. La zona de los extremos no sería habitable, la de los círculos polares por frío extremo y la zona existente entre los Trópicos, la zona tórrida, que tampoco lo sería. La mejor zona es la que pertenece a la zona templada, pero sin llegar a ninguno de los dos extremos y penalizaría por exceso de frío o de calor. Ésta zona, concluye nuestro autor, ha de ser abundante y provechosa en los mantenimientos y saludable para los cuerpos. Denomina a ésta la que se extiende desde el Círculo Antártico hasta el Trópico de Capricornio.

⁶¹⁵ Los efectos del clima en el estado general de las personas nos referiremos principalmente a factores ambientales extremos. La capacidad de adaptación por parte del ser humano, es una de nuestras más importantes cualidades, la que nos ha hecho sobrevivir desde que existimos. Sin embargo, la falta de la necesidad de adaptarnos gracias a los avances tecnológicos hace que el clima sea un factor cada vez más determinante en nuestra salud. Las radiaciones solares, las temperaturas extremas, la oscilación térmica y la humedad relativa son los factores principales. Quienes sufren con más frecuencias afecciones crónicas como patologías respiratorias del tipo al asma son los llamados “grupos de riesgo”, referido a los ancianos, los niños de corta edad y las clases marginales, especialmente si su lugar de residencia se encuentra en estas zonas. Éstas variaciones termométricas afectan a la salud en mayor o menor medida en afecciones cardiovasculares, úlcera gástrica, reuma, herpes zoster o en las citadas afecciones respiratorias. Puede consultarse A. MARTÍ EZPELETA, *Clima y calidad ambiental. VI Reunión ambiental de climatología*, Universidad de Santiago de Compostela, 2003, pp. 209- 210.

Concepción diferente a la cuestión planteada hasta el momento, es la influencia del aire en nuestra propia salud, siendo diferente a lo planteado hasta el momento por el viento. Los diferentes elementos como son el aire, el fuego, la tierra y el agua son elementos muy tenidos en cuenta por Miraval para valorarlos desde el punto de vista de la acción que ejercen sobre nuestra salud. En el capítulo XIII, titulado *En el cual se trata del ayre, y cómo conuiene para la conseruación de la salud elegir el que sea templado*, hace mención a estos temas y añade el aire como un elemento más de las seis cosas no naturales de los que depende la salud del individuo, aunque siempre dentro del ambiente.

En realidad cuando habla de aire se refiere al término utilizado para designar el medio ambiente. En este punto, no es menos importante aclarar que el término actual de medio ambiente es para muchos autores una redundancia ya que ambos términos designan lo mismo, puesto que si es medio, entendido como lugar o emplazamiento en el que nos movemos, hace perfectamente referencia al ambiente.

Efectivamente, para Miraval el aire es además uno de los elementos más influyentes porque considera que está en contacto con el cuerpo, y en concreto un elemento que está en constante movimiento a través de la inspiración y la expiración, por lo que la calidad del mismo determinará en buena medida nuestra salud⁶¹⁶, ya que en algunas ocasiones puede ser cálido,

⁶¹⁶ Según la plataforma Aragón Investiga alrededor de 2 millones de personas podrían morir cada año por alguna causa directa o indirecta de la contaminación atmosférica, según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS). La mayor parte de estos fallecimientos se producirían en los países en desarrollo donde las altas concentraciones de partículas generarían alrededor de 300.000 defunciones prematuras anuales en Europa y 21.000 a la contaminación por ozono. En España, se atribuyen a estas causas alrededor de 16.000 muertes prematuras. El artículo que lo recoge se titula *Los expertos alertan de muertes prematuras por contaminación atmosférica*, en Aragóninvestiga, 02-12-12, <http://www.aragoninvestiga.org/los-expertos-alertan-sobre-las-muertes-de-la-contaminacion-atmosferica>, consultado el 3 de diciembre de 2012.

frío, húmedo y seco, siendo en ocasiones denso y otras liviano, transportador de buenos olores y otras veces pestíferos, por lo que le otorga la capacidad de ilustrar a los espíritus si es sereno, delgado, puro y bien templado, e inclusive purga los humores superfluos, adelgaza la sangre, alegra el corazón, serena el entendimiento, despierta el apetito, y ayuda a la cocción y el mantenimiento.

Si por el contrario el aire es denso hace al cuerpo pesado, la sangre la hace más densa, para los humores resulta dañino, así como para la cocción en general, invade la tristeza. Ésta es la descripción de las consecuencias para la salud de las diferentes zonas donde nos encontremos; en función de la región, así será el aire y así lo describe Miraval:

“Si el ayre y la región fuere templada, y el lugar o ciudad estuviere puesta en alto, abrigada y tocada de los vientos, la constitución del verano fuere natural, el clima del cielo quieto y agradable, como suele acontecer corriendo el Zéphiro, ayuda todo esto para la conseruación de la salud y en ninguna manera se alteran los cuerpos”⁶¹⁷.

“Si la región fuere caliente y el lugar estuviere puesto al sol y viento del mediodía, y el estío fuere de excesiuo calor, entonces los spíritus se inflaman y predomina la cólera, y es causa de enfermedades muy agudas, ábrense los poros de todo el cuerpo, reláxanse y enflaquecen los hombres, consúmese el calor natural y abrúiase mucho la vida”⁶¹⁸.

“Si la región es fría y el lugar estuviere puesto hazia la parte del Achilón y el yuierno fuere elado, los spíritus se entorpecen, los humores se engruesan y las enfermedades agudas se impiden y se engendran muchas destilaciones,

⁶¹⁷ B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. cit.*, p.49.

⁶¹⁸ *Ibidem.*

*enfermedades largas, los poros de cierran, el cuerpo se haze más firme, la sustancia del calor natural se aumenta, despiértase el apetito y la cocción se celebra mejor y es causa de larga vida*⁶¹⁹.

*“Si la región fuere húmida y el lugar cayere a la parte del occidente, y la constitución del ayre y cielo fuere abundante en humidades y pluuias, cárgase el cuerpo con demasiados humores y el calor natural se embota y se engendran muchas crudezas, y ni más ni menos muchas destilaciones, calenturas muy largas, hábitos deprauados de cuerpos, y llagas contumaces y de difficil curación; además de que haze los cuerpos muy blandos, lassos y mal dispuestos para todas las cosas*⁶²⁰.

*“...si la región fuere seca y el lugar fuere arenoso y descubierto al Oriente y la constitución del cielo fuere seca, ilustrados spíritus, consume los abundantes humores, y los que son buenos impide que no se corrompan, haze los cuerpos duros, maziços y fuertes*⁶²¹.

Se desprenden varias ideas importantes de lo establecido por Miraval. Para él, las zonas templadas son aquellas que resultan las más propicias para vivir ya que en ellas no se alteran los cuerpos⁶²². Algo parecido ocurre con las

⁶¹⁹ *Ibidem.*

⁶²⁰ *Ibidem.*

⁶²¹ *Ibidem.*

⁶²² No es una casualidad que la mayor parte de concentración de población mundial se encuentre en las llamadas zonas templadas. Resulta muy difícil estimar es porcentaje de población que vive en las llamadas zonas templadas ya que es un concepto cambiante constante y depende de las fuentes a las que recurramos, por ello hablaremos siempre de estimaciones. Existe, en el planeta, cuatro grandes zonas de alta densidad de población, todas en el hemisferio norte, en las cuales se encuentra el 75 por ciento de la población en las latitudes medias, llamadas de otro modo, con climas benignos. Éstas áreas principales de población son: Asia Oriental (Japón y la costa de China), Asia Meridional (India, Paquistán, Indonesia, Bangladesh e Indochina) , Europa central y noroeste de Norteamérica. Por el contrario, existen cuatro grandes vacíos demográficos vinculados a factores climáticos,

zonas secas, que no sólo no produce humores sino que los consume haciendo a los cuerpos más duros y húmedos.

Esto no se produce en las regiones más extremas en cuanto a temperatura, ya que especialmente en las zonas cálidas se consume el calor natural y los cuerpos se inflaman y debilitan, lo que resulta sin duda perjudicial para la salud por la aparición de algunas enfermedades agudas; al igual que en las zonas húmedas, muy proclives a desarrollar humores y a hacer a los cuerpos más blandos y laxos. Por su parte, las zonas frías son perjudiciales no tanto por las enfermedades agudas sino por las largas. Sin embargo, resulta algo confuso en sus conclusiones ya que finaliza diciendo que es causa de larga vida. En estas zonas, el frío, resulta perjudicial para órganos tan básicos como el cerebro, lo que afecta su operatividad y funcionalidad, haciéndolo menos eficiente y afectando, además, a la generación de tos, catarros, problemas relacionados con los nervios, apoyándose en las tesis de Galeno y Averroes en sus obras: *Del accidente y de la enfermedad*, en el libro quinto y capítulo séptimo, y en el sexto de su *Colectorio*, en el capítulo catorce, respectivamente.

Encontramos otra referencia a otro tipo de aire, el que está parado. Miraval aconseja huir del mismo ya que alega que al no moverse se encuentra en situación de corromperse y pudrirse⁶²³, y su pureza y bondades se pierden;

denominadas anecúmene o lugares deshabitados o con escaso número de población. Son los desiertos fríos de ambos hemisferios, el Ártico y el Antártico, los desiertos cálidos y áridos subtropicales; las selvas ecuatoriales y la alta montaña. Además del Tercer Mundo con un clima extremo de por sí en la mayoría de los casos. Podemos ampliar esta información en <http://www.undp.org/content/undp/es/home.html> que ha sido consultada a día 25 de noviembre de 2012.

⁶²³ Efectivamente estos son dos calificativos que podemos aplicar aire que no movemos. En la actualidad, sabemos que existen una serie de volúmenes de aire en el organismo que no son los que habitualmente utilizamos en la respiración cotidiana, ni la inspiración ni la expiración, y son los llamados volumen de reserva inspiratorio (al realizar una inspiración muy profunda y equivalente a 3100 mL en un hombre medio y 1900 mL en una mujer) y el volumen residual propiamente, que es aquel que no podemos medir mediante una espirometría que es el que queda en los pulmones porque la presión

apoyándose en las tesis de Galeno, en el primer libro de *la Conservación de la sanidad*, y según el propio Aristóteles en el capítulo cuarto del libro de los *Meteoros*. Ésta mención la hace extensible a las zonas de cementerios, donde el aire, debido a los vapores de los cuerpos lo hacen corrupto y nocivo para la salud.

Si bien es cierto que la capacidad del aire para renovarse es tal que basta con no encontrarse en un lugar cerrado, las tesis de Miraval hemos de valorarlas, como el resto de la obra, en el contexto y tiempo en el que se originan. En la actualidad somos conocedores de la importancia de que el aire que respiramos es esencial para la salud. No en vano, las cifras que hemos visto son contundentes. Encontramos otra consideración del aire que, según Miraval, podemos encontrarnos y que es el del interior de la tierra, haciendo mención a dos tipos en concreto. Por un lado al de los pozos, y por otro al que se desprende en los terremotos y en los volcanes. En esta ocasión quiere hacer referencia no tanto a una cuestión de la pureza del aire sino a los gases que se liberan del interior de la tierra, generalmente proveniente de bolsas herméticas que se rompen en situación de perfusión, tal y como a la hora de realizar pozos o conductos similares y los liberados en situaciones de fenómenos naturales de gran escala como terremotos o volcanes⁶²⁴. Son gases generalmente tóxicos y mortales.

intrapleural subatmosférica mantiene a los alveólos levemente insuflados y es aire que permanece en las vías aéreas no colapsables (1200 mL en los hombres y 1100 mL en las mujeres). Ambos volúmenes contienen aire de reserva y la calidad del mismo es baja, habitualmente corrupto y poco oxigenado por no moverse. Ambos son renovados al realizar ejercicio físico preferentemente aeróbico. Véase en G. J. TORTORA, et. al., "El aparato respiratorio", en Op. Cit., pp. 874- 875.

⁶²⁴ Efectivamente del interior emanan una gran cantidad de gases una vez que se suceden grandes fenómenos naturales con importantes movimientos de tierra como terremotos o volcanes. Especialmente de estos segundos, la expulsión de gases al exterior se producen de fisuras terrestres que liberan bolsas con gases. En una erupción moderada pueden liberarse miles de toneladas anhídrido sulfúrico al día, que son medidas fielmente con un espectrómetro de correlaciones, que es el que se

Una última mención que hace es que no son favorables para la salud los cambios súbitos y mudanzas de regiones porque pueden resultar aires contrarios por lo que sería perjudicial. En este sentido caben diferentes interpretaciones no tanto relacionados con el aire sino con otros elementos atmosféricos que antiguamente no eran conocidos, como la presión atmosférica⁶²⁵ y la altura, ya que ambas están relacionadas con la salud.

Efectivamente, determinados cambios repentinos de regiones hace que si nos trasladamos a zonas con determinada altura, sin previa adaptación, sintamos una serie síntomas relacionados con vómitos, mareos, dolores de cabeza, problemas en la visión y náuseas, notando especialmente que el aire se vuelve más denso por lo que tenemos más dificultades para respirar. Habitualmente, los deportistas de montaña debían de realizar un periodo de aclimatación a la altura⁶²⁶ para poder continuar sin que su rendimiento se viera perjudicado. Por el contrario, una vez realizado este período, con la planificación de entrenamiento correspondiente, sabemos que podemos lograr un rendimiento superior al inicial debido a las adaptaciones. Así pues, para

encarga de medir dichas cantidades, cuyas cantidades oscilan enormemente entre volcanes o en erupciones del mismo. Podemos ampliar esta información en M. T. LÓPEZ, *Volcanes*, Editorial Tikal-Susaeta, Madrid, sf, p. 206.

⁶²⁵ “Es la presión total de los gases del aire, que va disminuyendo a medida que la altura resulta mayor. Esta reducción de la presión atmosférica induce la caída de la presión parcial de oxígeno (PO₂), que causa los efectos perjudiciales que se experimentan en altitud. Independientemente de la altura, la concentración de los gases en el aire es del 79.04% para el nitrógeno (incluyendo los gases inertes, que tienen un comportamiento fisiológico similar al nitrógeno), del 20.93% para el oxígeno y del 0.03% para el dióxido de carbono”. Véase M. GUILLÉN del CASTILLO Y D. LINARES GIRELA, “Medio ambiente y ejercicio físico”, en *Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*, Editorial Médica Panamericana, Cap 19, p. 382. Respecto al ejercicio, podemos decir que incide afecta al rendimiento de manera directa ya que nos hace sentir decaídos, deprimidos y pesados.

⁶²⁶ De no realizarse este periodo de aclimatación el deportista suelen experimentar síntomas de la llamada enfermedad de las alturas o mal de montaña que se caracteriza por síntomas del tipo de náuseas, vómitos, dolor de cabeza, disnea(dificultades para respirar) o insomnio. En el mal de montaña agudo el deportista nota como le disminuye el rendimiento deportivo donde en exposiciones más severas producidas por ascensos rápidos por encima de los 2700 m se pueden producir respiraciones interrumpidas o consecuencias más graves como el edema pulmonar o edema cerebral. Véase J.H. WILMORE, et. al, *Obesidad, diabetes y actividad física en Op. Cit.*, pp. 364- 382

lograr estos resultados, muchos deportistas de élite que practican deportes con alto componente aeróbico realizan importantes períodos de adaptación en altura para mejorar el rendimiento y disminuir la fatiga gracias a la ganancia de glóbulos rojos y la consecuente mejora de transporte de oxígeno a los músculos. Con respecto a la presión atmosférica, los cambios son más leves y se relacionan con cierta sensación de hambre y mareo, producido principalmente por el cambio de una zona con una determinada altura a una zona a nivel del mar. Ambos son elementos relacionados con efectos sobre la salud producidos por los cambios de ambiente.

La preocupación de Miraval es tal que dedica otro capítulo a la importancia del aire, el XIII, titulado *En el cual se trata cómo se conocerá el ayre si es bueno. Y si el ayre se puede podreecer. Y si puede dar mantenimiento alguno*. Como comentario general indica lo siguiente:

“Todos los autores de medicina conuienen que el ayre para ser saludable a de ser templado, que en sus calidades actiuas y pasivas no tenga excesso alguno, que sea limpio, claro, de suaue olor, que en saliendo el sol luego se caliente y al ponerse luego se enfríe, porque este tal no solamente mantiene los spíritus y la sangre, pero augmenta, los clarifica, los subtiliza y limpia, serena y quieta el entendimiento y ayuda a la digestión en todos los miembros”⁶²⁷.

La cuestión más importante aquí es la preocupación que tiene el autor por la importancia del aire, planteándose todo tipo de interrogantes. A priori, el aire más beneficioso es el templado y seco, al menos para la salud. Por otro lado, la preocupación es si el aire se puede pudrir, está claro que eran

⁶²⁷ B. ALVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, XIII, p. 52.

conscientes que así era, pues en determinadas situaciones ya comentadas, como cuando el aire está parado, ya suponía una cuestión a plantearse. Por último, se plantea si se puede vivir del aire únicamente, cuestión que se responde así mismo con diferentes teorías de autores como Galeno que responden afirmativamente, ya que:

“... en muchos lugares afirma que con el ayre se engendran los espíritus vitales y animales, como lo enseña en el libro séptimo de la vtilidad de las partes, en el capítulo octauo, y en el duodécimo de la conseruación de la sanidad, en el capítulo quinto. (..)Y Olimpiodoro cuenta vna historia de Aristóteles, el qual dezía que auía visto vn hombre que con sólo el ayre y el sol se mantenía, como lo cuenta Marsilio Fiscino en el argumento del Phedro de Platón. Y Plinio, en el libro octauo de la natural historia, en el capítulo treynta y tres dize que el Chamaleón sin comida ni beuida, se sustenta con sólo el ayre”⁶²⁸.

Sin embargo, Miraval no apoya estas tesis alegando dos causas por las cuales no se puede vivir únicamente del aire, respondiendo así al argumento que una vez que morimos nuestras uñas y cabellos siguen creciendo, cuestión que es respondida con los humores que aún perviven el en cuerpo. Estos humores, conjuntamente con los espíritus, ayudan a explicar que si hubiese algún modo que un hombre viviese un tiempo sin ningún mantenimiento más que el aire sería por la acción de estos, dándose la circunstancia que el calor no se escapara por los poros de la piel, siendo suficiente para mantener a alguien con vida como le ocurren a los animales cuando hibernan.⁶²⁹

⁶²⁸ *Ibidem*, pp. 53-54.

⁶²⁹ *Ibidem*, XIII, p. 55.

La otra causa es la divina. Cuenta Miraval como si se pudiera dar esa circunstancia sería por otras causas naturales o divinas, alegando que Moisés estando en el monte con Dios es la verdadera comida, según el Éxodo. Ésta es una de esas circunstancias donde la formación eclesial, como teólogo, y la científica, como médico, parecen colisionar de algún modo, o al menos, la explicación divina se presenta como un recurso final a aquello desconocido.

Otra cuestión, sin abandonar la importancia del ambiente, es el interés que expone que todo está formado por una serie de elementos esenciales como son la tierra, el aire, el fuego y el agua. Tal es así que dedica varios capítulos a esta cuestión, diferenciando entre los elementos esenciales. En el capítulo XV, titulado *“En el cual se trata cual de los elementos es más necesario para la vida humana y de su excelencia y virtud y donde particularmente se trata de la tierra”* expone como su propio capítulo indica la importancia de estos cuatro elementos. El protagonismo lo tiene la tierra, como elemento esencial de la creación y como aquel en que aterrizamos una vez que nacemos, y en que indefectiblemente vivimos. Éste elemento es llamado por todos como madre, ya que en ella nos cobijamos, vivimos y donde residimos los animales, el agua, la naturaleza y los principales elementos necesarios para nuestra salud.

Siguiendo con su análisis particular sobre los diferentes elementos esenciales que componen el medio en el que nos movemos, a fin de cuentas, elementos para la vida y la salud, en el capítulo XVI titulado *“De la grande excellencia del agua, y de sus maravillosas virtudes”*, donde hace un repaso por la importancia y grandeza de este elemento, que es a todas las luces imprescindible para vida de los seres vivos. Concedor el autor de la importancia del agua, recogemos a continuación un pequeño fragmento que lo certifica del siguiente modo:

“...la naturaleza de los mortales más fácilmente çufría la falta de qualquiera otra cosa que no la del agua, porque si falta el trigo y la ceuada, ay rayzes y frutas de los árboles, muchas diferencias de carnes, de aues, de peces y de ortalizas, pero si falta el agua, de ninguna virtud puede ser el manjar”⁶³⁰.

Efectivamente, Miraval era consciente que no existe vida sin agua, ni mucho menos riqueza de cualquier tipo. Prueba de ello es que aunque para la civilización occidental su suministro no supone ningún problema desde hace ya muchos siglos, recordemos las impresionantes obras de ingeniería romana, tales como canales de riego kilométricos o acueductos para salvar las dificultades geográficas demostrando la capacidad para el suministro de agua, se puede observar con mucha mayor claridad como sociedades anteriores con menor desarrollo tecnológico⁶³¹ se encuentran enmarcadas entorno a grandes cauces de agua tales como el río Nilo o el Amazonas, siendo en épocas mucho más actuales igual de imprescindible para el desarrollo industrial de occidente, tal y como lo podemos observar entorno al Rhin⁶³².

⁶³⁰ *Ibidem*, XVI, p. 58.

⁶³¹ M. TRACHTENBERG y I. HYMAN, *Arquitectura, de la Prehistoria a la Modernidad*, Akal S.A., Madrid, 1990, pp.141- 143.

⁶³² No es una casualidad que la mayor potencia industrial europea se encuentre concentrada en una mayoría entorno a la cuenca del río Rhin. La razón es que es un río que se adentra en Europa, con una buena climatología ya que se encuentra en un valle protegido por montañas, es navegable y desemboca en un puerto natural, el de Rotterdam. La industria pesada europea se asentó allí, especialmente la que tiene que ver con el carbón y el acero y ha sido motivo de enfrentamientos en numerosas ocasiones por las dos grandes potencias europeas, Francia y Alemania. Finalmente el desarrollo europeo sienta sus cimientos allí en lo que pasó a llamarse el Triángulo Industrial y Económico del Rhin (TIE) donde dio y da cobijo a numerosos puestos de trabajo. Véase en A. LORCA, *Tres poderes, tres mares, tres ríos*, Ediciones Encuentro, Madrid, 1996, pp. 72- 73.

Existen diferentes teorías acerca de la importancia del agua en función del autor consultado. Para diferentes autores, la relación entre el agua y el alma es un hecho irrefutable y por su parte Miraval recoge estas teorías. El agua, como elemento purificador, ejerce una acción de limpieza del alma para quien la consume asiduamente y en grandes cantidades, como para Cicerón, que en el libro primero de las *Leyes*, que con el consumo de ésta no solo se quintan, las manchas del cuerpo, sino que también se adquiere castidad y limpieza. El agua ha sido y es un elemento que simboliza la pureza, la limpieza y la vida. En su obra recoge diferentes pasajes donde el agua se utiliza como un elemento usado de manera simbólica⁶³³, precisamente como purificador. Años más tarde, una sociedad como la árabe utilizará el agua como elemento protagonista de sus creaciones más importantes y fastuosas,⁶³⁴ principalmente en lo que se refiere a creaciones arquitectónicas cargadas de simbolismo donde se busca la perfección y la representación de esa pureza anhelada, como podemos observar en espectaculares obras de la Alhambra de Granada.

Además, para la salud, según Miraval, en contraposición de aquellos que consumen vino y que se sobrepasan con el consumo de este manchando también su alma por los excesos, el agua limpia el alma y el cuerpo y hace fluir el ingenio y la viveza de modo mucho más natural, evitando los males posteriores creados por el consumo excesivo del vino. También recoge como

⁶³³ En la cita 29 ya se ha hecho referencia a una cuestión similar. Son numerosas las referencias que existen del agua con respecto a la cultura cristiana, sin ir más lejos varias hacen alusión en la propia Biblia. Como elemento purificador, halla su pleno simbolismo y significado en el bautismo cristiano, baño que nos lava de nuestros pecados como alude San Pablo en su carta a los Efesios: “Varones, amad a vuestras esposas como también Cristo amó a su Iglesia y se entregó a sí mismo por ella. Para santificarla, purificándola con el bautismo, por el agua y la palabra, a fin de disponer para sí su Iglesia radiante, sin mácula, ni arruga, ni nada parecido; sino santa e inmaculada”. Puede consultarse en Ef 5: 26.

⁶³⁴ Como ya se ha mencionado con anterioridad, también en la cultura árabe el agua tiene un especial significado. Véase TRILLO SAN JOSÉ, T., *El enigma del agua en al- andalus: teoría y aplicación según la cultura islámica*, Editorial Sarriá, Málaga, 2009.

para muchos autores el agua es principio de la creación, como en el caso de Vitruvio, Galeno, Plutarco, Tertuliano, Eusebio o como en el caso de Homero, en el libro décimocuarto de la *Iliada*, afirma que el principio de todas las cosas está en los océanos. No en vano, para la salud de los seres humanos es un elemento principal y en porcentaje de formación corporal se conoce que más de un 70% somos eso, agua⁶³⁵. Se calcula que somos un 75% de agua al nacer y un 65% al morir o en la senectud. El resto del porcentaje hasta llegar al 100% lo ha de completar el esqueleto, masa muscular, piel y partes laxas como vísceras de órganos y articulaciones. La necesidad de estar bien hidratado para las diferentes funciones del organismo es un hecho irrefutable a todas las luces y Miraval dedicará un capítulo a su importancia, dentro de la comida y la bebida, para la salud.

Continuando con otro de los elementos esenciales para la formación de la materia encontramos el fuego. A él le dedica el médico carmonense un capítulo de su tratado, el XVII titulado: “*De la admirable naturaleza del fuego y de sus levantados y casi divinos efectos*”.

Del mismo modo que ocurre con otros elementos, el fuego es considerado por algunos autores como el origen de todas las cosas. Sin embargo, en lo que a la salud se refiere, refleja algunos datos como que es un gran antídoto para el veneno y el símil que simboliza el fuego como vida, debido a que lo que está muerto está frío, está sin vida, siendo inclusive símbolo de perfección, como en el caso de Homero en la *Iliada*, en su libro duodécimo, que lo califica de admirable y divino, o para Juan Damasceno que

⁶³⁵ Véase en ORTEGA SÁNCHEZ-PINILLA, R., SIERRA ROBLES, A., Y GARCÍA SOIDÁN, *Nutrición en la Actividad Física en Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*, Editorial Médica Panamericana, Madrid, 2002, p.356.

escribe en el libro de *las Heregías*, que los antiguos acostumbraban a guardar el fuego en los templos como símbolo de la naturaleza divina.

Sin embargo, la cuestión última, pero quizá la más importante de todas ellas es, para Miraval, en qué medida afectan estos elementos en todo lo relativo a la salud. Estos elementos han de reflejarse en buena medida en la zona o región donde se viva, cuestión bien estudiada por el autor en diferentes capítulos. En uno de ellos alude directamente, en el Capítulo XVIII que titula *“En el cual se trata cual sea la parte principal de la tierra, le mejor y más saludable, y si la región o clima produce los buenos ingenios”*. En el comienzo del capítulo se refiere a los elementos principales de la siguiente manera:

*“Aviendo tratado de la vtilidad y prouecho de la tierra, del ayre, del agua y el fuego, conuendrá al discreto y cuydadoso de su salud saber cuál parte o cuál región de la tierra sea la mejor y más saludable.”*⁶³⁶

La madre tierra, denominada así por nuestro autor en diferentes pasajes, es el elemento último a estudiar por parte de Miraval en su obra, respecto a lo que supone el último vértice del medio ambiente en relación con la salud. Para él, su importancia radica nuevamente en los diferentes pasajes recogidos por autores donde señalan a la tierra como un elemento magno de la naturaleza que influirá directamente en nuestra salud. A fin de cuentas en ella vivimos y nos movemos y en ella se encuentran todos los elementos necesarios para la vida, como el agua y los alimentos. Es fácilmente entendible que en función de cual sea nuestro medio terrestre va a influir en nuestras condiciones de vida de una u otra manera.

⁶³⁶

B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, XVIII, p.65.

Recoge Miraval, citando a Plinio, en su libro segundo, capítulo sesenta y tres, como la tierra además de recibir el calificativo de madre por ser la que nos abastece diariamente, es la primera que nos recibe al nacer, la que cuando somos algo más mayores nos da las riquezas y la que al morir nuevamente nos acoge. Podemos considerarla para los seres vivos como principio y final de nuestras vidas. En realidad la aportación de Miraval en este sentido reside en poner de manifiesto no solamente las fuentes, sino reseñar una gran evidencia, aunque no profundice en ella, que la tierra no se entiende sólo como el medio terrestre natural sino como el medio más próximo en el que nos movemos, e influirá en nuestra salud. El clima, la cantidad de agua, la orografía, la humedad, las horas de luz, los recursos que dispongamos, todo ello, aunque se pueden analizar como componentes individuales, que suceden en el medio terrestre, en la tierra que Miraval nos describe. Nuestro carácter se ve influido por la zona en la que vivamos, los recursos para el desarrollo industrial de nuestras sociedades dependerá totalmente de la zona donde habitemos, nuestro estado de ánimo está absolutamente conectado por el clima⁶³⁷ y la zona donde residimos y diferentes elementos que nos van degradando y moldeando hasta hacernos tal y como somos, con unos rasgos comunes en función de la zona donde habitamos.

⁶³⁷ El carácter de una persona depende de diferentes factores, en especial de la genética. Sin embargo, está científicamente comprobado que algunos factores como el clima y el predominio de unas estaciones sobre otras incide en el carácter y los estados de ánimo de la población. Así pues enfermedades como la depresión y otros trastornos psicológicos tienen una relación directa con la climatología, en especial con las horas de luz. Para muchas personas el otoño y con más fuerza el invierno trae consigo una disminución de la actividad, enlentecimiento del organismo y disminución de las defensas. Éste síndrome, para algunos investigadores trastorno afectivo estacional suele aparecer predominantemente en las mujeres y al inicio de la edad adulta, suelen comer en exceso y dormir más. Los ritmos estacionales y la exposición de las horas de luz inciden en la regulación de la melatonina, encargada de la regulación del sueño y la luz suprime la segregación de ésta. Véase MARK R. ROSENZWEIG y A. I. LEIMAN, *Psicología Fisiológica*, McGraw- Hill/ Interamericana de España, Madrid 1992, pp. 667.

En la actualidad, nadie discute que los factores ambientales determinan en gran medida el tipo de vida que lleva un individuo, y por consiguiente su propio devenir y el de su salud. Partiendo desde la infancia de un niño en sus primeros años de edad hasta el tipo de vida llevada a cabo en la senectud se diferencian en numerosas ocasiones el desarrollo de patrones patológicos por el clima, desequilibrios mentales o posteriores enfermedades. El ambiente en que se desarrolla un niño en las primeras etapas determina en buena medida su carácter, modo de afrontar los problemas en el futuro, la estabilidad familiar o el equilibrio emocional. En posteriores etapas, el ambiente es imprescindible para el desarrollo intelectual, académico o profesional, siendo uno de los factores más valorados en edades adultas a la hora de elegir una actividad profesional en la que desarrollarse⁶³⁸. Todo ello conforma el equilibrio, la salud no sólo psíquica que es lo primero que aparece como consecuencia sino posteriores problemas de salud que pueden desarrollarse con el paso del tiempo.

Las sociedades modernas son aquellas que más han cambiado respecto a nuestro diseño genético, preparado para otras facetas diferentes a las actividades para las que evolutivamente hemos sido creados. Nuestra naturaleza de ser vivo ha sido la responsable de que tengamos una serie de mecanismos preparados para otra serie de actividades totalmente diferentes a las que llevamos a cabo en la actualidad. La necesidad de movernos, desplazarnos para cuestiones tan elementales como la caza o la búsqueda de alimentos nada tiene que ver con el sedentarismo, la nula necesidad de buscar

⁶³⁸ Para más información sobre J. Huarte de San Juan, *Op. Cit.*

alimentos en una sociedad occidental, en la que los alimentos son abundantes y nuestra alimentación excesiva, el tipo de vida al aire libre en ambientes tranquilos en contraposición a un ritmo de vida acelerado cargado de estímulos, exige al individuo estar en un continuo estado de alerta; todo ello conforma un panorama que ha hecho que proliferen nuevas patologías y diferentes trastornos, inexistentes hasta hace apenas cincuenta años. El más importante de todos ellos, conocido en la actualidad como estrés, se ha posicionado como un mal común tan extendido que apenas es reconocido como tal.

Entendemos por estrés una respuesta natural y adaptativa a situaciones de supervivencia a través de la cual el organismo se pone en situación de alerta ante una emergencia. El problema viene generado cuando estas situaciones resultan cotidianas y el organismo comienza a detectarlas como habituales, por lo que empiezan a formar parte de lo habitual del día a día. Esa situación de emergencia prolongada en el tiempo es lo que hace desarrollar anomalías patológicas y la aparición de enfermedades. Alteraciones en el ánimo, olvidos, nerviosismo, problemas para concentrarse, e inclusive cambios hormonales o sintomatología diversa sin un principio fisiológico real, lo que conllevaría a estados de ansiedad, estrés crónico, o depresiones u otras alteraciones psicológicas para las que resulta imprescindible la intervención de un especialista, que además pueden desencadenar consecuencias mucho más graves, tales como afecciones cardíacas, anginas de pecho, infartos o algunos tipos de cáncer.

Este mal, tan común en las sociedades más avanzadas, viene determinado en una inmensa mayoría por factores ambientales. Afectarán también el lugar de trabajo, las relaciones interpersonales, nuestro lugar dentro de la sociedad, situación económica, tipo de educación y formación del individuo, lugar de residencia, climatología e inclusive sexo o edad. A pesar de

ser un trastorno moderno, los principios en los que está basado son claramente los descritos por Miraval en los diferentes apartados de su obra, haciendo especial hincapié en el medio en el que nos movamos.

Otro de los factores especialmente importantes en la actualidad es el lugar de residencia. Las sociedades modernas se desarrollan prácticamente en la totalidad en grandes urbes, a diferencia de las zonas rurales a las que estábamos acostumbrados hasta entonces. El ritmo de vida en ellas resulta mucho más rápido, por lo tanto estresante, con lo que ello conlleva para la salud, en detrimento de un tipo de vida mucho más saludable, más lento y cercano en el trato personal, que mejora la percepción del individuo de su calidad de vida.

5.4.6.- Sobre los estados de ánimo

Para finalizar el esquema galénico queda por desgranar lo que entiende el autor por los estados de ánimo.

Ciertamente, es fácilmente comprensible que a largo de una obra tan extensa, las referencias a lo que en general entendemos como los estados de ánimo son numerosas si hacemos mención a lo que los clásicos llamaban los *afecti animi* o cambios de ánimo. Haremos referencia aquí a todo aquello que tenga que ver con estos cambios de ánimo así como los factores que inciden en ellos, si bien es cierto que de algún modo, muchas de las *sex res non naturales* están ligadas a ésta. Factores como la abundancia o escasez de comida y bebida, la facilidad para el descanso y la vigilia o la posibilidad de realizar ejercicio físico, condicionan al individuo en su aparente felicidad o en la estabilidad emocional que rige su vida.

Sin embargo, los estados de ánimo y otro tipo de cuestiones que tienen que ver con lo que hoy denominaríamos factores psíquicos, psicológicos y afectivos son para Miraval la culminación a un “círculo perfecto” llamado salud⁶³⁹. La diferencia con otros autores es que el concepto de salud no tiene sentido si no es desde la concepción integral donde no puede existir ese dualismo entre cuerpo y mente por separado. Hasta el momento, anteriores autores diferenciaban entre una parte y otra para hablar de salud, siendo el foco principal de salud las cuestiones relacionadas únicamente con la parte física. Inclusive, posteriores autores a Miraval, como es el caso de Descartes, inciden en separar un concepto y otro. Es por ello que para nuestro autor cuestiones relacionadas con estados de ánimo, las virtudes cardinales, la felicidad o inclusive temas relacionadas con el alma son parte fundamental para entender una completa salud del hombre.

Sin ir más lejos, el concepto de felicidad, la consecución de la misma, la percepción que uno tiene de sí mismo, está muy ligada con dicha estabilidad emocional. De algún modo, la complejidad del mundo interior emocional del individuo era una cuestión muy a tener en cuenta ya desde tiempos de Hipócrates y que sin ella, el círculo de la completa salud no se puede cerrar por más que el individuo goce de una excepcional salud física. El archiconocido, *mens sana in corpore sano*⁶⁴⁰ deja muy claro de la necesidad de la misma. En

⁶³⁹ Podríamos recurrir a la definición de la salud según la Organización Mundial de la Salud que indica que es “un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, sin embargo es una generalidad que es un equilibrio entre estos componentes y no sólo el estado físico. En la actualidad los factores psíquicos, en especial los estados de ánimo son uno de los que más problemas de salud generan a la población de países desarrollados, de manera más significativa la ansiedad y la depresión y la incidencia de éstas sobre diferentes trastornos y patologías. Véase en V. MORRISON y P. BENNETT, *Psicología de la salud*, Editorial Pearson, Madrid, 2007, pp. 3- 17.

⁶⁴⁰ En realidad la cita completa es “Orandum est ut si mens sana in corpore sano”. JUVENAL, *Sátira X*, 356.

la actualidad numerosos autores hablan de la importancia de los biorritmos⁶⁴¹ y la necesidad de una estabilidad emocional como clave para la consecución y mantenimiento de la felicidad teniendo en cuenta la fluctuante sociedad moderna.

Englobar en este apartado las cuestiones que tienen que ver con los estados de ánimo puede resultar algo innovador para el tiempo del que hablamos y en el que fue escrita la obra, pero lo cierto es que el propio Miraval recoge diferentes alusiones al respecto. En el capítulo LXXI, y titulado *“En el cual se trata cómo para vivir vida más dichosa y para más felices successos en las cosas grandes y difficultosas, son de más importancia las fuerças del ánimo que las del cuerpo”*, hace alusión al respecto.

El reto constante del profesor salmantino consiste en demostrar aquello que afirma. En este caso, si bien es cierto que las fuerzas del cuerpo son muy importantes, las del ánimo lo son más, hasta el punto de afectar de igual modo a la salud. Para ello el principal oponente es el mismo individuo que ha de luchar contra su propia naturaleza ya que el ánimo reside en la mayoría de los casos en la mente de cada uno. Son, en la mayoría de los casos, las virtudes cardinales⁶⁴² a las que Miraval hace mención, en especial a la

⁶⁴¹ Los biorritmos hacen referencia a un campo interdisciplinario que comprende los ritmos fisiológicos, emocionales e intelectual y tiene cada vez más adeptos por su influencia en la salud y en el equilibrio emocional, incluyendo en él ciclos biológicos como los ritmos circadianos(24 horas). Estos ritmos biológicos actúan a modo de reloj interno del organismo influyendo en coordinación de nuestras propias actividades así como la velocidad a la que nuestro organismo actúa internamente. Por ejemplo, durante el día el sistema endocrino segrega entre otras hormonas el cortisol y por la noche melatonina para dormir. Estos parámetros biológicos regulan cada órgano su temperatura, pulso, ritmo cardiaco, función digestiva, hepática y respiratoria durante el día y la noche midiendo la actividad en cada momento. El acierto con que ordenemos nuestras actividades diarias en función de nuestro biorritmo, incidirá directamente en el equilibrio personal y por consiguiente en la salud. Véase en M. R. ROSENZEIG y A. I. LEIMAN, *Op. Cit.*, pp. 552- 565.

⁶⁴² “Las virtudes cardinales son virtudes especiales, no géneros supremos de virtud que contendrían debajo de ellos todas las demás virtudes y tienen, por consiguiente, materias propias que están constituidas por aquellos objetos en los que principalmente y en su grado máximo resplandece

prudencia. La persona que es prudente tiende a equivocarse menos, y por tanto a lamentarse en menos ocasiones, por lo que ayudan al logro de la felicidad, lo que influirá directamente en la salud de quien la posee. Platón recoge en el libro tercero de sus leyes las siete razones que concurren para la dignidad del mundo y señorío, y entre las que sobresale la prudencia, de la cual el Homero, en el libro veintitrés de la *Ilíada*, introduce a Néstor sobre la prudencia. Por su parte en el *Eclesiastés*, en el capítulo nueve, se afirma que es preferible la sabiduría a la fortaleza; “Mejor es la sabiduría que las fuerzas y el varón prudente que el fuerte.”

Así pues, entiende que para vivir vida más dichosa y aventajada, serán de gran importancia las fuerzas del ánimo más que las del cuerpo.

Se refiere del modo siguiente a las fuerzas del ánimo:

*“Quanto más imperio será razón que tengan los que en estas fuerças del ánimo son poderosos, quanta más felicidad y buena dicha será razón que los acompañe en esta vida, para passar con más suauidad y descanso, pues el vencer es cosa gloriosa y honrosa, y la honra y gloria engendra alegría y contento, y el alegría y contento engendra salud”*⁶⁴³.

Así pues:

“De cuánta más importancia sean las fuerças del ánimo que las del cuerpo, para en todo género de estados, para cualquier ocasión y coyuntura

alguna de aquellas cuatro condiciones generales de toda virtud : prudencia, justicia, fortaleza y templanza o moderación. Todas las virtudes deben participar , de alguna manera, de cuatro condiciones generales; pero de esto no se sigue que toda suerte de discreción la tenga que producir la prudencia en sí misma, y toda rectitud, la justicia, y toda firmeza, la fortaleza, y toda moderación, la templanza”. Véase en A. ROYO MARÍN OP, *Teología de la perfección cristiana*, Editorial Católica S.A., Biblioteca de autores cristiano, Madrid, 1962, 2, 60, p. 108. Esta información podemos ampliarla y profundizar en ella en B.H. MERKELBACH OP, *Summa Theologiae moralis*, II, Paris 1931.

⁶⁴³ B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, LXXI, p. 294.

*que se offrezca y para passar y viuir la vida más dichosa, enséñanoslo el príncipe de la romana eloquencia quando dize: las grandes cosas y de grande peso y momento, no se acaban con las fuerças, ni con la velocidad de los cuerpos, sino con maduro consejo, con autoridad y buen parecer.*⁶⁴⁴

La prudencia, el poder o la sabiduría son para Miraval virtudes que el hombre ha de perseguir, y de las que va a depender en buena medida la felicidad del individuo. A partir de ellas se establecen relaciones sociales, de poder y, según numerosos autores clásicos como Platón, Aristóteles o el propio Galeno, hace que influyan en la felicidad del individuo, lo que incidirá en su propia salud⁶⁴⁵. En el caso del poder, las relaciones se establecen en un sentido eminentemente jerárquico donde, al igual que en la naturaleza, la persona poderosa influye en el devenir del individuo que jerárquicamente se encuentra por debajo, lo que afectará en los estados de ánimo. Según el libro de los *Proverbios*, en el capítulo décimo séptimo se recoge que “el siervo sabio mandará a los hijos tontos del rico amo”, o como Platón, en el libro tercero de las *Leyes*, entre las siete razones, coloca a este (referido al poder) en quinto lugar; que los más poderosos manden a los más débiles.

Sin embargo el valor de la prudencia tiene para Miraval un sentido más profundo hasta dedicarle un capítulo completo, el LXI titulado “*En el cval se trata cómo cada qaal deue procurar la virtud de la prudencia, pues con ella se*

⁶⁴⁴ *Ibidem*, p.292.

⁶⁴⁵ A lo largo de la historia de la humanidad, los filósofos y teóricos de cada momento, en la actualidad son los psicólogos, han tenido clara la relación entre felicidad y salud, más aún si cabe dentro del concepto de salud integral de los humanistas. El estado mental y anímico de la persona influye en la salud no sólo física sino que no podrá acceder al estado de salud completo sino es plenamente feliz. Inclusive, la falta de posesión de felicidad puede acarrear en todo lo contrario, en tristeza, apatía, amargura o inclusive depresión lo que como es obvio, son estados anímicos y emocionales que acarrear importantes problemas de salud. Véase R. CAJA JAUMEANDREU, *Bienestar, autoestima y felicidad*, Editorial Plaza y Janés, Barcelona, 2001, p. 27.

viue más dichosamente y se conserua mejor la salud y se alargan los días de la vida". Cicerón, San Agustín, Aristóteles entre otros, opinan sobre la importancia de la misma como uno de los signos de moderación, de virtud y sobre todo, para lo que aquí nos atañe, una gran importancia para la salud. De hecho, para diversos autores, entre los mencionados anteriormente, la prudencia hará que los individuos no caigan en diversos peligros de los que después se pueda enfermar, peligros de enfermedades que el imprudente, el poco considerado, el necio y el torpe caerá como afirma Cicerón, en el tercero de *la Retorica ad Herenium*. Es importante señalar que valores como la prudencia, no son inmediatos sino que como menciona Marsilio Fiscino, ésta se gana con el tiempo, lógicamente con una larga experiencia y observando diferentes acontecimientos, siendo ésta la única virtud que los más mayores ganan con el tiempo. Ésta relación con la edad es un hecho más que evidente para los autores clásicos, donde Salomón en el *Libro III de los Reyes* en el capítulo duodécimo, afirma que eligió a los más viejos para gobernar el reino.

Sin embargo, existen pocos fenómenos que ejerzan tanta influencia en el estado de ánimo de los individuos como lo es la música. Podemos decir sin temor a equivocarnos que supone uno de esos estímulos que no deja impasible a quien la escucha, pudiendo ejercer multitud de diferentes sensaciones y la fuerza de los mismos dependerá no sólo del tipo, si no de quien la disfrute.

Consciente de ello y del poder que ésta ejerce, en la antigüedad era reconocida y utilizada para diferentes menesteres. Miraval la recoge en su obra, dentro del capítulo XXXXII que titula "*Como la música haze mucho al caso para conseruar la salud. Y cómo puede ser medicina de muchas enfermedades*". Efectivamente, cree en la música como un medio terapéutico, nada para lo que en la actualidad no sea utilizada. La música es útil, según el

autor, para paliar, mitigar y curar diferentes dolencias y aplicaciones⁶⁴⁶. El mismo Platón, en el libro cuarto de *La República*, afirma que la música es universal para todas las enfermedades.

Aulo Gelio, en el libro cuarto, en el capítulo décimo tercero, afirmaba que los grandes dolores de ciática se remiten y disminuyen con las canciones suaves. El mismo Homero, gran defensor de la misma, cuenta en el libro décimonoveno de *la Odisea*, que Ulises fue curado y detenido el flujo de sangre de una llaga con una canción con versos, o como se libró a la población de una gran peste con cantos y con música según lo recoge en la *Ilíada* en su libro primero, o como el Emperador Adriano, curaba la hidropesía, retención de líquidos, con canciones. Por su parte, Arnau de Villanova, en el libro que escribió "*Del regimiento de la quartana*", dice que las canciones suaves son gran medicina para la picadura de alacrán o como el mismo Esculapio curó a muchos enfermos con suaves canciones.

Sin embargo, el ámbito donde la música parece ser más efectiva es en el de los estados de ánimo. Es probable que no exista nada que haga cambiar al individuo en tan corto espacio de tiempo el ánimo a quien la escucha⁶⁴⁷. Cuestiones como estados de melancolía, depresión o desasosiego son tratadas con terapias con música, o inclusive de estrés o patologías con cierto desorden psicológico. Miraval recoge las palabras de Platón del siguiente modo:

⁶⁴⁶ La musicoterapia es una disciplina reconocida cuyas aplicaciones son numerosas. Se puede tratar desde problemas de pareja, trastornos psicológicos, problemas de alcoholismo y toxicomanía, en profilaxis del dolor en el ámbito odonto- estomatológico, se utiliza para la preparación al parto, en el ámbito de la relajación e inclusive en trabajo con sordos. Podemos ampliar esta información en G.DUCOURNEAU, *Op. Cit.*

⁶⁴⁷ *Ibidem.*

“...la música fue dada a los hombres de Dios no para que la conuiertan en sus deleytes y passatiempos, ni menos para el regalo de los oydos, sino para otra cosa más excellente y más auentajada, y es para componer, para moderar y templar las passiones que deshazen y desconciertan el harmonía del alma, pues sabemos que Canio, famoso músico affirmaua que la música a los tristes les quita la tristeza, y a los alegres les da mayor alegría, y al que ama lo enciende más en amor, y al religioso lo haze más aparejado para la contemplación y para las alabanças diuinas”⁶⁴⁸.

Dice el médico carmonense como Melampo curó a las hijas de Preto de melancolía con canciones de versos, como lo refleja Ovidio en el libro décimo quinto del *Metamorfosis*, o como Séneca, afirma que Pitágoras amansaba y componía las perturbaciones del ánimo con la música de la vigüela o Platón, en el libro cuarto de *la República*, afirma que la música universalmente sirve para todas enfermedades. Ejemplos hay muchos y podemos ver como no solamente es una cuestión de universalidad de la música, sino como tiene un carácter atemporal con el paso de los siglos, pues nada de lo que nos es relatado por los diferentes autores difiere de la realidad de la música y la salud con respecto a la actualidad. Por ello, Miraval recoge en voz de San Isidoro que quien no conoce la música es tan torpe como ser un ignorante de las letras y las ciencias, según el tercer libro de *las Etimologías*, en el capítulo catorce.

Otra de las virtudes que destaca Miraval dentro del concepto integral de salud es el de la templanza. Como comentaba al comienzo del presente capítulo, la templanza es una de esas virtudes necesaria para nuestro autor si se quiere alcanzar una salud plena y lo recoge en el capítulo LVII titulado “*En el cual se trata como la templanza en todas las cosas hace la vida más dichosa y más larga*”. Para el Profesor salmantino, la templanza está íntimamente

⁶⁴⁸

B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, XXII, pp. 164-165.

ligada con otras virtudes, especialmente la moderación y la razón, tanto en cuestiones del cuerpo como del alma.

Cicerón, en su obra de *Finibus bonorum y mal* afirma que la templanza es aquella virtud que mueve a quien la posee a apartarse de unas cosas y a acercarse a otras, siguiendo siempre el camino de la razón hacia lo que se debe seguir, así como donde debemos estar, o como San Agustín en su libro de las ochenta y tres cuestiones, en la número treinta y uno, comenta que la templanza es comparable a un moderado dominio de la razón contra la lujuria y los apetitos y necesidades del alma.

Así lo recoge Miraval en las siguientes palabras y lo relaciona con otras virtudes:

“...es impossible que al hombre templado no le vaya bien quanto a lo que toca a la salud del alma, y juntamente la del cuerpo. Porque generalmente, el hombre templado abraça en sí todas las virtudes, como es la justicia, la fortaleza y la prudencia. Y en la justicia tiene temperamento acerca de las personas, de las cosas y acerca de las acciones, en imponer las penas, en remunerar los bienes; en la prudencia tiene el endereçar los consejos, la oportuna grauedad; en la fortaleza la paciencia, y particularmente, la templança modera y pone en raya los appetitos, las perturbaciones del ánimo, tiene en pie la constancia y la castidad, la modestia, la pudicicia, la tranquilidad, la concordia, el orden en todas las cosas, el ornato y denido culto del cuerpo, las palabras medidas y concertadas, y finalmente las ocupaciones lícitas y honestas”⁶⁴⁹.

⁶⁴⁹ *Ibidem*, LVII, pp. 232- 233.

Por el contrario, el destemplado:

“No sabe el destemplado, ni echa de ver, que todo lo supérfluo es dañoso y enemigo de la naturaleza: la mucha prosperidad y vicio de las sementeras, las echa por el suelo; los ramos de los árboles con la mucha fruta y peso se quiebran , y la mucha loçanía no llega a la madurez. No sabe el destemplado que la forma y regla para conseruar la salud es darle al cuerpo lo que baste para sustentar la vida, de suerte que la comida mitigue el hambre, la beuida apague la sed, el vestido nos quite el frío, y la casa sirua para defendernos de las inclemencias del cielo.”⁶⁵⁰

En resumen:

*“Es capital enemiga esta soberana virtud de la templança, de la temeridad, apartarse de los peligros, aborrece la souerbia y guarda la fidelidad y lealtad”*⁶⁵¹.

Otra cuestión que es importante a la hora de lograr la salud es la envidia, considerada uno de los pecados capitales⁶⁵². No cabe la menor duda que supone uno de los mayores obstáculos para quien desea lograr la felicidad y por consiguiente disminuirá la calidad de la salud del individuo. En el capítulo LVIII titulado *“ En el cual se trata como el envidioso se va cortando y*

⁶⁵⁰ *Ibidem*, p.233.

⁶⁵¹ *Ibidem*.

⁶⁵² Se denominan así a una serie de vicios mencionados en las primeras enseñanzas del cristianismo para educar a sus seguidores acerca de la moral cristiana. Aunque no son propiamente de santo Tomás de Aquino (II-II:153:4), anteriormente en el siglo VI, el Papa romano San Gregorio Magno ya los enumera, anteriormente en el siglo V, san Juan Casiano (ca. 360-435), antes Evagrio Póntico (345-399), hasta llegar al primero en recogerlos que es el santo africano Cipriano de Cartago (f. 258) recoge la tradición cristiana y los enumera tal y como los vemos a continuación; vanagloria (orgullo, soberbia), avaricia, glotonería, lujuria, pereza, envidia y la ira.

cercenado los días de su vida, y como antes se debe contar entre los muertos y no el número de vivos trata este tema desde el mismo punto de vista". La envidia se encuentra directamente relacionada con el estado de ánimo de quien la posee, ya que según Miraval, la persona envidiosa⁶⁵³ es por regla una persona triste de espíritu, lo que le afectará a la salud. Se basa en que la envidia es tristeza por los bienes ajenos, ya sean físicos, materiales o morales en el tiempo presente, pasado o futuro. Esta tristeza que te invade, por consiguiente acorta la vida del envidioso ya que constantemente existen motivos para aflorar este instinto primario.

Por ello, el médico andaluz afirma que las secuelas serán que se le desequen los huesos o la carne, debido a que producen humores venenosos y pestíferos por lo que la consecuencia última, como ya se ha indicado, será el acortamiento de la vida. Una buena parte de estas consecuencias surgen como producto de la envidia, ya que indica que la malicia nacerá de aquí, de lo que se desprenden todo tipo de acciones negativas hacia el prójimo e inclusive la muerte como última finalidad, porque el envidioso ni tan siquiera es capaz de descansar correctamente. Esta cuestión toca un aspecto moral que no es otro que la repartición de bienes y cualidades que Dios, creador de la vida y por consecuencia de los hombres, ha realizado, ya que, según Miraval, a unos le ha tocado los bienes y las riquezas y a otras cualidades como la hermosura o la inteligencia. Dicho con otras palabras, el envidioso siempre tiene motivos para ello.

⁶⁵³ De hecho no hay más que buscar en la raíz latina de la palabra envidia, "in-video cuyo significado es no ver, ver con malos ojos", RAIMUNDO DE MIGUEL, *Diccionario Latino. Español Etimológico*, Madrid, 1946, lo que nos puede dar una pista del significado que nos da Miraval que es una persona triste que con ese estado mental no puede desarrollar su equilibrio psíquico, lo que sin duda afecta en su salud como concepto integral.

Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español

De sobra es conocido que esta característica personal incide en la calidad de vida, ya que el anhelo de otros bienes o cualidades hace que no se consiga con facilidad la felicidad, y por consiguiente la adquisición de bienes es un fin en sí mismo de la sociedad de consumo.

Algo parecido ocurre respecto a los estados de ánimo a aquellos que tienen mala conciencia ya que ésta impedirá a quien la posea alcanzar la salud plena. Titula, Miraval, el capítulo XXXXVIII. *“En el cual se trata como el hombre de mala conciencia no puede tener salud corporal”*, siendo éste un título sin preámbulos. El análisis es similar al de otros pecados capitales ya que según el autor “derrite la gordura y consume la carne y los huesos”, haciendo una clara referencia a que pensamientos de este tipo apesadumbran a quien los tiene como para afectar desde dentro y no dejarle pensar en otros aspectos. El principio es el mismo, el de la tristeza interna que no deja vivir en paz a quien la posea, le quitará la alegría e inclusive le afectará en el descanso y en la calidad del sueño, lo que sin duda afecta a la salud de manera muy negativa. Existirán sentimientos como cólera, nerviosismo, temores por lo acontecido y no disfrutar de los placeres cotidianos que se presentan en la vida, e inclusive no disfrutar de la comida y los buenos manjares de la mesa.

Son numerosas las citas interesantes en este sentido, de entre las que podemos destacar que quien posee mala conciencia:

*“...la conuersacion de los amigos no le plaze, no el oro ni plata, no música, hijos ni muger , ni todas las cosas que a la vida humana pueden ser de algún descanso y consuelo, mas antes, hecho de sí proprio acusador y juez, trae siempre consigo la horca y el verdugo, pagando intolerables penas.”*⁶⁵⁴

⁶⁵⁴

B. ALVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, XXXXVIII, p. 57.

Sin embargo, en esta ocasión, los diferentes autores de los que hace acopio bibliográfico Miraval, apuntan en este sentido que no sólo es una cuestión que afecta a cuestiones del ánimo sino a cuestiones más directas que tengan que ver con enfermedades, si bien es cierto que en la mayoría de los casos no concreta y apunta a enfermedades del alma. Falaris, el Tirano, escribiendo a Arquibo, indica que la enfermedad del cuerpo se cura con el arte de la medicina pero para el alma no existe médico que pueda curarla, sino la muerte.

Recoge en voz de Filón, en el libro titulado *Decálogo*, que todas las perturbaciones del ánimo son gravísimas enfermedades porque no dejan al individuo estar en su primitivo estado de salud siendo, inclusive, el responsable en casos más extremos de acabar con la vida de uno mismo ⁶⁵⁵ cuando la mala conciencia es un caso grave, o de acabar con la vida de otro en determinadas situaciones. Miraval pone el ejemplo del caso de Caín con su hermano, quien por envidia le dio muerte. Sin embargo, en este caso quiere hacer ver el autor que lo peor de este trágico capítulo no fue sólo el acto de su muerte sino la mala conciencia que tuvo que arrastrar Caín el resto de sus días.

⁶⁵⁵ En esta afirmación se habla claramente de la conducta suicida. En la actualidad, la bibliografía relacionada con depresiones y suicidios, y entre ambas, es casi tan extensa como estudios propiamente sobre trastornos psicológicos. La relación que existe entre ambas es aparentemente evidente, de tal modo que de un individuo con conducta suicida es sinónimo de depresión. Esta afirmación no es del todo correcta ya que hay estudios (PFEFFER, 1986; ROBBINS y ALESSI, 1985) que establecen que no siempre un individuo que lleva a cabo un acto suicida esconde siempre una importante depresión, sino que en ocasiones existen otros factores, pero si bien es cierto que estos mismos autores demostraron que la depresión es un factor de riesgo principal con la conducta suicida, sobre todo juvenil. Véase en C.R.PFEFFER, *Relación entre depresión y conducta suicida en Depresión en niños y adolescentes*, Editorial Martínez Roca, Barcelona, 1995, Cap. 5, pp. 108- 115.

Así lo afirma Plutarco, en el libro *De sera numinis vindicta*:

*“...maravillosamente nos da a entender cómo los malos, perpetuamente viuen atormentados con grande horror y temor que les causan los terribles sueños, y con los monstruos y phantasmas que entre día les andan delante los ojos”*⁶⁵⁶.

Galeno vuelve a cobrar protagonismo en este capítulo, pues según el mismo, llegó a curar a numerosos enfermos de otras enfermedades, las cuales no especifica, tratándoles las desviaciones diagnosticadas del ámbito anímico. En otra alusión respecto al mismo tema, sentencia siguiendo a Avicena, que los efectos y vicios del alma, engendran importantes enfermedades.

En la actualidad son muchas las patologías y enfermedades mentales diagnosticadas, de una manera muy especial los desequilibrios emocionales y que tienen como origen y desencadenante alguna de estas cuestiones. Curiosamente muchas de ellas se combaten con actividad física, siendo una de las soluciones más efectivas de manera solitaria o conjunta con otros tratamientos entre los que la medicina actual apuesta por fármacos acompañados de actividad física⁶⁵⁷, como modo de estabilización de los patrones de conducta considerados equilibrados y saludables.

Otra cuestión diferente sería la de plantearse cómo es considerada la muerte desde el punto de vista de nuestro autor y cual es la visión que tienen

⁶⁵⁶ B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, p. 188.

⁶⁵⁷ Existen innumerables estudios que manifiestan que la actividad física reduce los efectos negativos mentales, principalmente de ansiedad y depresión y aumentan los positivos como autoeficacia, vigor, bienestar y percepción de uno mismo. Es por ello que la actividad física es considerada por científicos especialistas tan efectiva como la psicoterapia, antidepresivos y otros fármacos para similares trastornos hasta tal punto que muchos profesionales de la salud mental prescriben ejercicio sólo o conjuntamente para numerosos síntomas mentales. Véase en R.H. COX, *Psicología del deporte*, Editorial Médica Panamericana, Madrid, 2009, Cap 16, pp. 393.

de ella desde el punto de vista emocional, anímico y moral. Ciertamente es una cuestión que ha cambiado sólo parcialmente. En efecto, desde el punto de vista moral, seguimos teniendo como referencia la concepción cristiana, aquella que es predominante en occidente y por ello los cambios han sido pocos. Recordemos que Miraval poseía una muy importante formación religiosa, llegando a impartir teología en la Universidad de Salamanca.

Como ya hemos mencionado en anteriores ocasiones, ésta va ser una característica que influirá en sus obras de manera permanente el resto de su vida científica y literaria. Desde este punto de vista moral, la creencia de una vida más allá de la terrenal hace pensar que nuestro paso por la tierra es efímero en comparación con la eternidad posterior a la muerte. Desde el punto de vista corporal, existen algunas diferencias en la actualidad.

Para Miraval, el cuerpo no deja de ser un medio temporal del alma que se caracteriza por ser limitado e imperfecto dentro de la grandiosidad que de por sí tiene. Es considerado la “casa” del alma en vida terrenal, donde el hombre a través de él va a sufrir infinidad de calamidades y miserias. Ésta idea que desarrollaremos posteriormente, difiere ligeramente, de las diferentes visiones que hay al respecto en la actualidad. Por un lado continúan las concepciones cristianas, que coinciden con gran exactitud con las planteadas por Miraval, donde la muerte no deja de ser un paso imprescindible y necesario para la vida eterna⁶⁵⁸ y donde finalmente nos despojamos del cuerpo, pero que

⁶⁵⁸ La vida eterna o Eternidad, que es definida por Santo Tomás de Aquino como “la posesión completa, simultánea y perfecta de la vida interminable (cf. *Summa theologica*, I, 10, 1). Todos los tratados clásicos de Teología, prueba de la felicidad eterna como fin último del hombre: véase por ejemplo B.H. MERKELBACH, *Summa theologiae moralis*, I, París, 1931, pp. 20- 54 (Tratado de Beatitudine”). Otro buen ejemplo más actual de la concepción de que la vida eterna supone mucho más que una creencia para la fé cristiana sino una finalidad en sí misma y podemos consultarlo en JUAN PABLO II, *Vida Eterna: ¿ todavía existe?* en *Cruzando el umbral de la esperanza*, Editorial Plaza y Janés, Barcelona, 1994, p. 182.

difieren de aquellas planteadas por líneas de concepción mucho más laicas, ateas y agnósticas que apuestan por una vida pensada únicamente en presente y ligada a la vivencia meramente terrenal y donde la muerte es un fin en sí.

Teniendo en cuenta esto, la muerte es planteada de este modo por nuestro autor en el capítulo LXVII, titulado *“En el cual se trata si la muerte la auemos de contar en el número de las cosas tristes y desdichadas o en el número de las cosas dichas y gloriosas”*. En base a las ideas planteadas anteriormente, para Miraval no cabe la menor duda que el cuerpo es un medio temporal a través del cual el hombre tiene que hacer frente a las miserias y calamidades de la vida en la tierra, donde la enfermedad y el desánimo harán acto de presencia con asiduidad a lo largo de la vida de los hombres, considerando al cuerpo como una verdadera cárcel en vida del alma. Desde el punto de vista anímico, la muerte se plantea, al menos desde el punto de vista teórico, como un acontecimiento lleno de esperanza puesto que como decíamos ya no es un fin sino un medio.

Es interesantísima la siguiente cita de Posidipo en el libro primero de los *Epigramas griegos*:

“...adonde pregunta cuál sea el estado o modo de viuir en esta vida que no esté rodeado y cargado de mil cuydados, sobresaltos, miserias y desuenturas. Y assí dize: si miras los tribunales y audiencias, todo es pleytos, con- tiendas y marañas, y allí se busca el dinero con mucha solicitud. Si buelues a tu casa, hallarás mil cargas de pesadumbres. Si sigues la agricultura, es muy duro de çufrir el rigor del frío, y la mucha destemplança del calor. Si te embarcas en el mar, es grande el temor y espanto de ver cruxir las

antenas y porfiar entre sí los contrarios vientos. Si cargas de mercadurías a lexos tierras, lleuas el miedo contigo. Si te estás quedo con mano sobre mano, es áspera la pobreza. Si amas el casamiento, es carga que pide muchas fuerças para llevarla. Si quieres estarte sólo, engéndrase melancholía. Si tienes muchos hijos, luego es contigo el fastidio, si no los tienes, careces de sucesión. Si estás en la edad de juventud, por ventura serás loco, y si eres viejo, no tendrás fuerças. Y assí me parece que en este círculo de tantos males, o sería mejor no auer nacido, o a lo menos dexar en muy breme las miserias desta vida”⁶⁵⁹.

A raíz de esta cita queda claro la posición de Miraval haciendo, desde el punto de vista anímico y de la muerte un acontecimiento ya no sólo triste sino carga de esperanza y plenitud en lo que él considera un tránsito para la vida del alma y la vida eterna.

5.4. 7.- Otros aspectos relacionados con la salud

El concepto de salud que expone Blas Álvarez de Miraval tiene unos horizontes más amplios de lo comentado hasta el momento. Si bien es cierto que para el objetivo de este trabajo requería de este planteamiento como mejor modo para englobar los temas relacionados con la salud, para los humanistas, y en este caso para Miraval, este concepto podría quedarse corto desde el punto de vista de un estudio íntegro de la salud. Efectivamente, como ya hemos comentado, la salud trasciende para el autor lo puramente físico, siendo un concepto que queda ampliamente superado. Desde el punto de vista de la salud, son muchos los aspectos que considera necesarios, para poseer y

⁶⁵⁹ B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, LXVII, pp.. 273-274.

retener un bien tanpreciado. La salud no sólo la entiende como producto de la vertiente física y la psico-moral, sino como el compendio de una serie de factores muy diversos que afectan también a los campos sociales, personales, familiares e inclusive estéticos.

De la conservación de la salud del cuerpo y el alma es un estudio muy amplio, nada menos que ciento doce capítulos que no pueden pasarse por alto solamente con el esquema galénico. Sería, entonces, no comprender la obra en su plenitud, cuya finalidad fue el estudio integral de la salud. Incluye otros aspectos relacionados con la salud, y que quedan fuera de este esquema. Haciendo referencia al bloque titulado las cuestiones del alma, podemos encontrar multitud de capítulos donde se hace referencia de manera directa a cuestiones relacionadas con ésta, si bien es cierto que existen muchos capítulos que están íntimamente relacionados. En muchos de ellos los protagonistas tienen que ver con cuestiones como la virtud, la honra, la templanza, la libertad, el exceso de soberbia... que son virtudes o pecados relacionados con un componente directo de moderación en la búsqueda de la perfección del alma como un ideal de nuestra parte mística.

El alma es sin duda alguna protagonista del tratado, hasta el punto de formar parte del título de la obra. Como ya hemos mencionado en diferentes apartados, la formación teológica de Miraval va a trascender las barreras de la salud. No podemos entender una la salud como concepto íntegro sin el equilibrio de la parte física pero también sin el equilibrio del alma. Por ello engloba capítulos de este carácter. Sin embargo, estos no serán los únicos ya que dentro de este bloque haré referencia a otros capítulos que hacen mención a la presencia de los pecados (Cap. LVIII) como parte integrante de la salud, las consecuencias de pecar o la presencia de Dios como creador de la vida y juez de nuestras decisiones que afectarán a la salud del individuo.

En este sentido, podemos establecer una correlación entre el concepto integrador de cuerpo y el alma según Miraval, ya que en algunos capítulos define al cuerpo como “glorificado” (Cap. LXXVI y LXXVII), elevándolo de una categoría meramente terrenal a un concepto místico, en contraposición de una idea mucho más humana, “tangible” del cuerpo como algo perecedero. Dan fé de ello dos capítulos relacionados directamente con los sentidos del cuerpo. Por tanto, el alma es considerada por nuestro autor como un bien intangible, probablemente nuestro bien máspreciado donado por Dios, y que a modo de memoria va recogiendo todo nuestro mundo interior. Lo define (Cap. LXXXVIII) como “de naturaleza tan noble e inmortal” y que comparado en este caso con el cuerpo “habitado en casa tan miserable y caediza”, es por lo que es necesario procurar la salud del cuerpo para que en el tiempo que dure su hospedaje viva en él con mayor suavidad y sosiego.

La presencia de Dios en este caso no es sólo para hacer ver que ha sido el creador y donante del alma de las personas, sino que es quien ha dado la potestad al hombre para cuidarla mientras que estemos en la vida terrenal. Entiende Miraval que al ser dueño y señor de la misma, cuando el hombre necesita de su curación, tanto del cuerpo como del alma, en primer lugar ha de acudir a él y después al médico, quien debe de tener en él un modelo al que imitar. Lo refleja así en el Cap. LXXXI. No obstante ha de saber que está en todo momento protegidos por el Creador, ya que existe una figura a la que apela nuestro autor que es la del ángel de la guarda, quien no solamente evitará de los peligros sino que tendrá una acción directa sobre las enfermedades del cuerpo y el alma. (Cap. LXXXI).

En definitiva podemos considerar que para la búsqueda de la excelencia humana, la salud ha de ser un hecho irrefutable. Cuerpo y alma son ambas parte de una unidad en la que el alma juega un papel fundamental (Cap. LXIII).

Existen otros capítulos donde se ensalza la importancia de esta como la parte más noble y más poderosa que posee el hombre (Cap. LXXXV) y como si alguna cosa, parte o ente ha de regirnos, esto ha de ser el alma (Cap. LXXXII). Podemos resumir este capítulo con lo comentado hasta entonces, pero en definitiva todas las teorías en este sentido girarán en busca de la perfección y de hacer la vida terrenal más dichosa y feliz como un paso previo a lo que será la vida eterna del alma (Cap. LXXXIII y Cap. IXXXVIII).

Otro de los temas que más ocupa a Blas Álvarez de Miraval es todo aquello que tenga que ver con las enfermedades, enfermos y su curación. En realidad es un tema que de diferentes modos también lo menciona en varios capítulos, ya que uno de los objetivos del autor es el de no enfermar si ello depende de uno mismo. Inclusive podemos incluir en este bloque aquellos capítulos en los que la medicina tiene protagonismo para alargar la vida (Cap. III). Así pues, existía una gran preocupación por la eficacia de las medicinas, cuestión similar a la actual y que viene siendo una tónica desde la “invención” de la medicina, pero sobre todo desde el punto de vista de si eran realmente un remedio efectivo para alargar la vida. Sin embargo, las incógnitas en este sentido no se quedan ahí, ya que Miraval se plantea realmente si el uso de todo este tipo de purgas y medicinas son realmente beneficiosas para la conservación de la salud, cuestión que hoy en día se tiene muy en cuenta a través de corrientes naturistas que apuestan por el menor intervencionismo de los fármacos (Cap. CXI) y de químicos en “pro” de una vida mucho más natural.

Este es uno de los puntos que mayor controversia le produce a Miraval, ya que como hemos visto, el aspecto teológico llegaba a confrontar en ocasiones fuertemente. Aquí vuelve a repetirse y sus convicciones religiosas chocan con su formación médica, y la disyuntiva se produce al plantearse quien debía ser el encargado de alargar la vida a un enfermo y decidir de

alguna manera su porvenir (Cap. V), además de preocuparle el hecho de que algunos médicos fuesen capaces de curar enfermedades y otros no, a pesar de que a todos los médicos, eran consideradas personas afortunadas por el hecho de curar enfermedades (Cap. LXXX). De algún modo, la condición de médico era para Miraval una persona con una sabiduría y formación por encima de lo habitual y podemos entenderlo más aún si tenemos en cuenta el razonamiento de que si eran capaces de curar era porque tenían unas cualidades un tanto divinas, al menos a ojos del resto de la sociedad, más si cabe cuando una buena parte de la población no sabía leer ni escribir. No obstante, este hecho de alargar la vida de los enfermos, pone de manifiesto una cuestión que los estudiosos y médicos de la época ya se preguntaban y tenía que ver con la esperanza de vida. El médico andaluz se pregunta en uno de los capítulos, si las personas de “aquel entonces” vivían más o menos que los antiguos (Cap.CVIII) y cuál era la naturaleza de los mismos. Es una creencia que existe en la actualidad y que se han planteado todas las generaciones, en relación con la fortaleza ya no sólo física sino mental de las generaciones jóvenes del momento actual con respecto a las anteriores, pues siempre ha existido la creencia que cualquier tiempo pasado ha sido mejor, en definitiva, porque dicho tiempo pasado ha sido construido por generaciones con más “arrojo” y valentía para enfrentarse a las dificultades. De ahí el cuestionarse este tema.

Volviendo a la cuestión de su formación religiosa y la influencia que ésta ejerce, hemos de valorarla desde el punto de vista de una sociedad donde, la religión, a diferencia de la medicina tuvo un gran peso moral, lo que era perfectamente asumible si consideramos las limitaciones de la medicina.

Esto último da pie a tener en cuenta otra de las preocupaciones que tuvo Miraval, que no fue otra que la relación entre la enfermedad, el cuerpo y el

alma. Efectivamente, si aceptamos que ambas están unidas a la hora de preservar la salud, es fácil pensar que la una interfiera en la otra o viceversa, la cuestión era ver cual de las dos (Cap VI); si las enfermedades del cuerpo afectan al alma o si las del alma afectan al cuerpo. En un principio podemos pensar que bajo su perspectiva ambas podrían ser perfectamente factibles, cuestión que aclara en el Cap. VII donde afirma que la enfermedad del alma es la que hace enfermar al cuerpo y de algún modo se posiciona ante tal disyuntiva.

Para finalizar este bloque, podemos entender que Miraval se planteara a lo largo de la obra numerosas cuestiones en relación de las enfermedades, teniendo a los médicos como figura principal y protagonista. La medicina simple es el mejor remedio para la conservación de la salud (Cap. CX) y la capacidad de cada médico para sanar, independientemente del número de facultativos (CXII), podemos creer que no va a ser un factor único para mantener y recuperar la salud como se ha visto, pues existen otros muchos factores ya expuestos como la intervención divina o la relación de la influencia del alma de manera directa con la salud corporal, que va a tener que ver tanto como la posibilidades de la medicina para influir en el devenir de la salud de cada individuo.

Por temática, podemos englobar una serie de capítulos que hacen referencia a la familia, a los hijos y a la mujer. Efectivamente existen diferentes temas a lo largo de la obra que, aunque relacionados con la salud, enfoca desde diferentes puntos de vista y tienen una correlación. La importancia de la institución de la familia es clave para Miraval en el desarrollo personal y moral. Sin duda es el foco principal donde se educan a los hijos más allá de la importante labor que se lleva a cabo en las escuelas y diferentes centros educativos. En la familia no solamente se forma a los hijos, sino que se da la formación ética y moral que tendrán para el resto de su vida. Existía una

importancia especial, dentro de la figura de los hijos, al primogénito (Cap. L) hasta el punto de afirmar que debe ser el más amado. Así mismo, esta creencia se extiende a otros muchos aspectos, donde lo primero nacido y creado, era preferente, lo máspreciado, inclusive en el caso de los hijos, los cuales ocupaban un lugar de privilegio por encontrarse en esta posición respecto al resto. Según esta teoría, las cosas que primero nacen: la lana del primer cordero, la primera leche o los primeros membrillos del árbol, son los, más preciados (Cap. XXXXVIII). Por último reseñar un capítulo muy curioso que lo englobaremos en este bloque, el Cap. XXXVII, titulado *“En el cual se trata porqué muchas vezes los hijos no parecen al padre, ni a la madre. Y por esta razón se aconseja a los casados que al tiempo de engendrar los hijos no tengan el ánimo diuertido en otras cosas, ni estén tristes, ni melanchólicos, y que ambos casados sean virtuosos y de buenas costumbres”*, en relación al tipo de vida que han de llevar las personas casadas, refiriéndose al orden en la vida, las costumbres y sobre todo a ser fiel a su pareja y no descuidar las necesidades que pueda tener con respecto al principio de servicio de la pareja sentimental.

Sin embargo, la mujer tiene un gran protagonismo a lo largo de la obra en diferentes capítulos ya que figura por numerosas cuestiones, siempre relacionadas con la salud. Para Miraval la mujer tiene un papel esencial que era el de educar a los hijos y de cuidar el núcleo familiar. Recomienda a las madres honradas y nobles que den leche y críen a sus hijos si quieren que estos gocen de buen ingenio y tengan buenas costumbres, todo ello englobado, claro está, en el contexto para la conservación de una buena salud (Cap. VIII).

Adoptará un papel duro en muchas ocasiones. Quizá por sus creencias fuertemente arraigadas, la mujer es considerada en ocasiones por el autor

como un ser inferior, pero en todo caso dotado de un alto poder tentación para el sexo opuesto. Así lo podemos ver reflejado en el Cap. LII que trata de *“Como el uso y costumbre de las mujeres de aderezar y enrrubiar los cabellos, el rostro y la superfluidad y lujuria que ello conlleva, además de la vestimenta, le suele acarrear graves problemas e inclusive la muerte”*. Lo completa con el Cap.LIIII donde efectivamente lo prueba y demuestra lo que él considera una deshonra para ellas y para los cristianos de su alrededor. Se desprende de estas palabras y del título de algunos de estos capítulos lo mencionado con anterioridad y, es que se representa a la mujer como un ser inferior y sobre todo diferente hasta el punto de plantearse (Cap. LIIII) como si un hombre y mujer se ahogan, el cuerpo del hombre se quedará boca arriba y el de la mujer boca abajo, o como si queremos orientarnos bien en la vida no debemos tener en cuenta la opinión de la mujer ni de los que poco saben (Cap. LXXXVIII). En este mismo capítulo en comparación entre el hombre y la mujer dejará perfectamente claro como el hombre tiene más fuerza que la mujer, cualidad muy preciada entonces, y que en general posee mayor virtud. Probablemente la culminación a todo ello será como, según Miraval, los filósofos y santos llamaron a la mujer *“mal necesario”* (Cap.L) y con una necesidad excesiva a las relaciones sexuales. Todo ello puede dar a entender la idea genérica de la mujer en la sociedad de entonces y de manera más particular en el pensamiento moral de la época.

Probablemente, uno de los bloques de contenido que mayor número de capítulos dedique el autor es a aquellos que tienen que ver con las cuestiones sexuales. Después de la Edad Media, donde estos temas se encontraban bajo la fuerte represión de la religión, es fácil pensar que existían ganas de cierto libertinaje en contraposición de la etapa anterior. Sin embargo, lo que a todas luces había cambiado en la vida diaria de la población, así como de determinadas clases sociales, la supresión moral era un hecho evidente, más aún si cabe para un religioso como Blas Álvarez de Miraval. Podemos entender

fácilmente las recomendaciones en este sentido, dirigidas a todas las clases sociales, y donde la moral debía de tener un peso específico muy importante si se aspiraba a conseguir ese estado de perfección de la salud desde el punto de vista corporal y del alma. Sirva esta cita del autor para corroborar el mensaje:

“Y por tanto te ruego, Príncipe y Emperador clementísimo que no te inclines a la baxeza del coito, ni al apetito de las mugeres, porque el coito es propiedad de los puercos, y la gloria y honra que a ellos les da, essa te podrá dar a ti. Porque éste destruye todo el cuerpo, abreuia la vida, corrompe las virtudes y passa los términos de la razón y la ley, y finalmente engendra en los hombres costumbres affeminadas⁶⁶⁰ .

Los temas sexuales, denominados por el autor de la “Venus”, comienzan por plantearse si son provechosos para la salud, avisando al lector en el Cap. XXVIII que los siguientes ocho temas que le preceden se encuentran en esta línea. Rápidamente comenta en el siguiente (Cap. XXX), los graves daños para la salud que generan los aspectos sexuales. No solamente se referirá a la práctica del coito sino al deseo en sí mismo, a las relaciones con otras parejas que se hallen casadas o no, y al daño moral para uno mismo, sino los males que éste genera a todas las personas que lo practican y del mismo modo, de manera universal a los diferentes miembros, (Cap. XXXII), ya sea de manera esporádica o los infinitos males que causarán a aquellas personas que lo practiquen en exceso (Cap. XXX).

Nos encontramos ante un manual de recomendaciones realmente extenso, que nos indicará no solamente por qué los hombres en ocasiones

⁶⁶⁰ B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, XXX, p. 113.

pueden evacuar sangre (Cap. XXXI), a veces como producto de las relaciones sexuales o los males que se pueden desprender para la salud, tales como pérdida del conocimiento o estados de locura, sino los remedios que entiende Miraval que debemos de utilizar para evitar y huir de las pasiones y la lujuria, (Cap. XXXIII), remedios para evitar y controlar el apetitos de la Venus (Cap. XXXV), o remedios específicos contra el apetito directamente de la Venus y la lujuria. Hasta este punto de concreción diferencia Miraval, indicándonos que se trata de un tema capital ya no tanto por la salud corporal, que sin duda lo es para el autor, sino para salud del alma.

Sin embargo, todo lo que son malos hábitos y males para la salud en este tipo de prácticas, no lo son para los hombres casados y en santo matrimonio, acto que da por hecho y al que recomienda inclusive cual será la mejor época. Así lo plantea en palabras de Aecio, en el capítulo cuarenta y uno, en el sermón tercero, en el capítulo octavo:

“De los tiempos es más aparejado el verano; el otoño y estío son malos, y el hiuerno no es a propósito por su frialdad. El mantenimiento ha de ser caliente y húmedo, porque si es seco y frío es inútil”⁶⁶¹.

En este sentido va más allá y las recomendaciones se extienden a las condiciones que debemos encontrarnos, y en que caso son justificables estas prácticas. Sirvan estas citas a cada cual más interesante:

“Y el que quisiere vsar de la Venus ha de procurar de no tener el cuerpo repleto, ni crudezas, ni hambre, ni tan poco deue estar harto de vino.

Commodíssimo tiempo es para la Venus, después de auer comido templadamente, interponer algún espacio de tiempo”⁶⁶².

⁶⁶¹ B. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, *Op. Cit.*, XXXIII, p. 130.

“Dize más, que la hora más aparejada para el concubito es después de auer comido y antes de auer dormido, porque siguiéndose después el sueño, remítese el trabajo del coito. Y para la generación es de más prouecho, por razón de que la simiente en el sueño se detiene mejor y es más quieta. La qual sentencia parece que contradize a Galeno en dezir que sea el coito después de la comida, porque Galeno aconseja que sea antes”⁶⁶³.

“...conuiene que el coito no se exercite por desseo o por vista de alguna muger hermosa, o por algún prurito o ardor, sino por causa de demasiada simiente. Ni tampoco se deue hazer después de algún vómito, ni fluxu de vientre, ni después de auerse sangrado, ni de algún grande exercicio”⁶⁶⁴.

Existía ya entonces la inquietud de conocer cuál era el motivo por el que un hombre y una mujer no podían tener hijos y conocer quien era la parte estéril. Miraval añade a este hecho el de la elección de la mujer por parte del hombre, que ha de ser acertada, y no debe guiarse únicamente por su hermosura ya que esto no garantizará nada. De algún modo carga a la mujer una mayor responsabilidad en este sentido cuando el resultado no es el esperado. Explicará en el Cap. LXVIII cuales son las mujeres más indicadas para tener hijos, además de contemplar si es el hombre o la mujer es más “caliente” en este sentido. Finalizaremos este bloque indicando que diferencia hay entre lo que es un acto de la Venus propiamente y lo que es el acto para la reproducción. Así pues, en el primero será importante señalar como se plantea, si es más satisfactorio llevar a cabo el ejercicio de la Venus con una doncella o con una mujer adulta (CAP. LXVIII).

⁶⁶² *Ibidem.*

⁶⁶³ *Ibidem*, p. 131.

⁶⁶⁴ *Ibidem*, p. 199.

No muy diferente de esta cuestión, tenemos que apuntar que uno de los temas más recurrentes de Miraval son los relacionados con el amor, siendo numerosos los capítulos que le dedica. Hemos de señalar que la idea que tiene el autor sobre el amor poco o nada tiene que ver con las relaciones sexuales que se desprenden de él, por lo que es considerado como uno de los factores relacionados positivamente con la salud del individuo. Así pues, este concepto tiene que ver con un sentimiento puro, rozando en ocasiones lo platónico, lo idílico, que surgirá como producto de la unión del hombre y la mujer y que indefectiblemente tendrá como finalidad la procreación. Por ello el autor habla del amor “santo”, que no es otro que el que está mediado por Dios, lejos de otro tipo de relaciones en las que aunque puedan existir sentimientos, en ningún caso será puro si no tiene como vehículo trasmisor el matrimonio. Éste no deja de ser un concepto puramente religioso, moral, donde la unión entre un hombre y una mujer, únicamente ha de ser mediante matrimonio y como comentamos, con la finalidad de perpetuar la especie. Éste precepto es claro cuando dedica un apartado (Cap. XXXX) para mencionar que el mejor remedio para ser amados es amar, similar a la consigna cristiana “Ama al prójimo como a ti mismo”. Podemos verlo en el capítulo XXXVIII, titulado “Cómo el amor santo bien ordenado hace mucho al caso para conservar la salud”. Podemos encontrar consejos acerca de cómo obtener los beneficios de la salud y la excelencia del amor en el Cap. XXXVIII.

Sin embargo, apunta Miraval como no todo son bondades, ya que si lo enfocamos mal, nada bueno tendrá para la salud. En este sentido indica como a la gente mayor le produce daños graves el estar enamorados, Cap. XXXXI, al no poder disfrutarlo durante muchos años, al estar envueltos de sentimientos y pasiones que se viven fuertemente, o el hecho de que se pueda llevar a cabo con mujeres de edades muy inferiores, eran argumentos a tener en cuenta para que estos no se enamoren, al menos para hacerlo en función de la edad de la pareja. Por otro lado, también se refiere al amor mal enfocado y al modo

de sentir, haciendo referencia a los celos como un fenómeno altamente perjudicial para la salud, ya que entonces eran considerados como un desvío patológico de la conducta, llegando a producir la muerte. Claramente este es un hecho que suele acarrear importantes problemas y muy a menudo la separación de las parejas, por lo que Miraval llega a aconsejar que en caso de circunstancias de este tipo, la persona que lo padece huya.

En relación con la salud, no menos importante será conocer su opinión, desarrollada en otro de los bloques temáticos, acerca de la incidencia del tiempo en la salud y, a su vez, qué tiempo es el mejor para la salud de las personas: si el presente, el pasado o el futuro. En el Cap. LX, el autor trata de dar respuesta a esta primera cuestión. Dentro de la vorágine en que se ve envuelto el autor acerca de este análisis tan pormenorizado, la cuestión temporal es importante, ya no solamente por la climatología en sí, sino por la creencia de un devenir mejor o peor en función de la época del año en que nos encontremos. Por ello, el autor salmantino habla de dos clases de tiempo, el cronológico y el climatológico. apuesta por que la mejor época del año para la salud es el verano, tiempo donde será mejor para mantener nuestro papel corporal, para expulsar los humores o para favorecer el tránsito intestinal. En este período del año la salud no se resiente y mejoraremos muchos de los síntomas que vengamos arrastrando. Por el contrario, la peor estación para el autor será el otoño. Tiempo en el que nos veremos especialmente afectados no sólo desde el punto de vista corporal sino mental. No sólo es una cuestión de estados de ánimo sino que desde el punto de vista físico, alega nuestro autor, que la gran variación y el contraste entre la temperatura diurna y nocturna tiene una incidencia directa sobre nuestro organismo.

Sin embargo, la verdadera preocupación de Miraval no radica en el tiempo meteorológico que se va sucediendo de día en día, sino como concepto filosófico de pasado, presente y futuro, y la incidencia que este tiene sobre nuestras vidas. Lo plantea como concepto general, sobre la felicidad, el peso y la influencia que tiene para los individuos la consideración de estos tres momentos del paso del tiempo. Lo cierto es que en función de la cultura o inclusive de la religión, estas tres fases del tiempo son diferentes en su consideración. Para muchas civilizaciones existía, y en la actualidad sigue siendo un concepto en plena vigencia, la creencia de una vida en la que la reencarnación hace que haya un presente, un pasado y un futuro en etapas con cambios morfológicos evidentes. Sin embargo, en la actualidad se es más proclive a pensar que sólo existe un presente que es lo verdaderamente constatable, un futuro muy a corto plazo y terrenal, y un pasado que no va más allá de la fecha de nacimiento de uno mismo.

Para la cultura cristiana este concepto cambia sensiblemente, dando a la persona una única vida, la eterna, donde cuando nacemos no existe pasado, existe un evidente presente y un futuro a corto plazo terrenal, y eternidad para la vida de nuestra alma. Lógicamente, por su formación teológica, Miraval se encuentra dentro de esta línea y dedica diferentes capítulos a su estudio, señal de que es una cuestión que le preocupa. En el Cap.LXI hace especial hincapié en la importancia del tiempo pasado al considerar que este ejerce de memoria del ser humano, que dota de experiencia a las personas y de algún modo, esta función de “memoria” hace que recordemos a las personas por las obras realizadas, de tal modo que los villanos o personas con un pasado indecoroso serán olvidadas y aquellas que lo tengan glorioso serán recordadas de por vida.

Sin embargo, el estudio no queda ahí y la particularidad de Miraval a lo largo de la obra hace que extraiga conclusiones más allá de lo evidente y

obtenga argumentos a favor y en contra de cada opción. Así pues, en el Cap. LXII dedica sus esfuerzos a justificar la importancia del tiempo futuro. El tiempo venidero, futuro, es esencial según nuestro autor para la felicidad de los hombres, porque a menudo estamos añorando toda la vida cosas que queremos y que al llegar no ejercen en nosotros las expectativas generadas, o bien porque anhelamos y tenemos expectativas del futuro que no llegamos a alcanzar, con lo que nos genera una insatisfacción e infelicidad importante, o bien, lo que es peor, porque sufrimos por cuestiones del futuro que nunca llegarán a suceder y sin embargo tememos que ocurran. En definitiva, el futuro tiene un componente incierto importante y dependerá en buena medida del planteamiento que nosotros hagamos de él.

Por último, Miraval se plantea, en el Cap. LXIII, la importancia que el tiempo presente tiene en nuestras vidas para hacer muy dichosa la vida de nuestro cuerpo y alma. Es evidente que un individuo no podrá ser feliz si no lo es en el presente y que este tiene una importancia capital. Las personas vivimos el presente y será muy complicado plantearse la felicidad basada en los otros dos tiempos si no lo somos en este. Además, apunta que existe una gran diferencia con los otros dos tiempos, ya que el pasado y el futuro son infinitos y el presente tiene unos límites muy claramente marcados. Éste tiempo es el que marca la realidad de la vida de las personas, el día a día, gracias al cual se construye el futuro y el que hace que el pasado se vaya desdibujando.

Para finalizar este estudio sobre la temática que lleva a cabo Miraval en la obra, no podemos dejar de mencionar una serie de capítulos que sin ser bloques temáticos por el número de capítulos que guardan relación, hemos de considerarlos por su peculiaridad, siendo en numerosas ocasiones capítulos aislados. Destacaremos pues los dedicados a la hermosura como una virtud

que incide en la salud de quien la posee y de quien no. En este sentido resaltar como en el Cap. XXXXIII destaca como la hermosura del cuerpo tiene gran valor para la salud y como menciona en el título del capítulo, “si es muy preciosa”. No obstante, esta preocupación por la salud se hace extensible, con un valor añadido a la mujer, ya que piensa que ha de poseerla como compañera del hombre (Cap. XXXXIII), que titula: “En el cual se trata si es más conveniente para la conservación de la salud y para la buena policía, casarse con mujer fea, o con mujer hermosa, y se prueba que es mejor casarse con mujer fea”. No satisfecho aún con los argumentos dados en este capítulo, en el siguiente, el XXXXV, refuerza la idea anterior, titulándolo: “Donde se prueba que es mucho mejor para la buena salud de la policía y la conservación de la salud, casarse con mujer hermosa , que con la fea”.

Reseñar que las riquezas y la ausencia de pobreza en general tienen su protagonismo en este apartado. Efectivamente, el poder de adquisición va a condicionar nuestra calidad de vida y por consiguiente lo que puede afectar a la salud. Muy consciente de ello, dedica en diferentes capítulos sus esfuerzos en centrar este tema y como el dinero y las riquezas, haciendo un buen uso de ellas ayudan a vivir una vida más cómoda, con menos preocupaciones y como en definitiva hace mucho a favor de la salud (Cap. LXXXVII). En otros analizará como la fortuna, y no sólo referido a la suerte, puede hacer nuestra vida más dichosa y bien afortunada, en el Cap. LXXXI. No muy desencaminado de ello, se plantea si las estrellas tienen algo que ver en el devenir de todas estas cuestiones (Cap. LXXXII).

Por todo ello, podemos afirmar sin temor a equivocarnos que el estudio de Blas Álvarez de Miraval supone una gran aportación no sólo para la fundamentación de la Medicina sino para las bases de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, como un referente del concepto médico – higiénico de la salud. Como hemos podido contemplar a lo largo del estudio,

estamos ante un tratado único por sus características y conclusiones, pero también por el planteamiento que el autor hace de la obra poniendo el énfasis el concepto de salud sin descuidar la importancia moral que hay en ella. Como colofón, he de decir que a mi juicio y tras el presente estudio que en pocas ocasiones el término de salud alcanza su plenitud de este modo como es en la magna obra titulada, *De la conservación de la salud del cuerpo y el alma*.

CAPÍTULO SEXTO

***CONCLUSIONES DEL ESTUDIO DE LA
CONSERVACIÓN DE LA SALUD, DEL CUERPO Y EL
ALMA***

Santiago García Morilla

6.- Conclusiones

La mayoría de las conclusiones se encuentran ampliamente referidas a lo largo del trabajo, y fundamentalmente en el quinto capítulo, dedicado al análisis del *Libro de la conservación de la salud del cuerpo y del alma* desde el ámbito de la moderna concepción de las Ciencias de la Actividad Física. A pesar de ello, es necesario realizar en este apartado una breve reflexión general sobre las aportaciones más significativas de esta obra al campo de la motricidad humana.

Este tratado supondrá un importante engranaje en la correa transmisora del saber médico sustentado durante largo tiempo, ya ampliamente desarrollado en la medicina clásica griega, en relación con la importancia que el ejercicio físico tiene en la conservación de la salud y en el área de la Educación Física.

Algunos de los planteamientos teóricos que Álvarez de Miraval recoge en su obra se han visto ampliamente superados en el tiempo, tal y como reflejamos en el capítulo quinto de nuestro trabajo. Otros, sin embargo, se mantienen vigentes -el concepto y división del ejercicio físico, su efecto en el cuerpo humano, el momento más adecuado para su práctica, la forma de ejercicio físico más adecuada para cada edad, etc...- respecto a lo que supone el planteamiento de una práctica física equilibrada y armónica, entendida como fórmula ideal para mantener un óptimo nivel de salud física y psíquica.

Álvarez de Miraval define el ejercicio corporal, y plantea los requisitos mínimos que debe reunir en la práctica para optimizar sus beneficios higiénico-médicos, con términos actuales; de manera que la libre voluntad en su realización, el aumento de las funciones respiratoria y cardiovascular, y el placer y disfrute en su desarrollo, que él cita textualmente, suponen, en efecto, tres principios básicos en la moderna consideración de la actividad física.

Plantea el desarrollo sensorial a través de la ejercitación de los sentidos -la vista, el oído, el olfato, el gusto, y el tacto-, como una fórmula clave para llegar a la integración de la capacidad perceptiva, importante para consolidar cualquier tipo de aprendizaje en las primeras edades. Esto es lo que en nuestra terminología conocemos como cualidades perceptivo-motrices. Este ejercicio facilitaría, además, la eliminación de la "superfluidades" acumuladas en dichos órganos, por medio de la producción de calor. El fomento y mejora de las facultades anímicas -sentido común, imaginativa, cogitativa y memoria-, lo considera el autor como muy necesario, al encontrarse ellas presentes en todo tipo de saber; de manera que el ajedrez y las diversas formas de juegos de naipes contribuirían eficazmente en esta causa.

Guiado por las viejas teorías de la Escuela Médica de Cos, posteriormente desarrolladas por Galeno, Blas Álvarez afirma que el ejercicio corporal, entendido como la expresión humana del movimiento, es productor de calor que servirá de respuesta a los decrementos del "calor natural" o "innato", cuya presencia es vital en todos los procesos orgánico-musculares del cuerpo humano, y con efectos multiplicadores en la eliminación y transformación de los productos de desecho -"superfluidades"- provenientes del proceso metabólico general y causantes de las diversas dolencias típicas en las personas que realizan una vida sedentaria y licenciosa en el comer, en el beber y en el resto de las "cosas no naturales"; identificándose dichas

prácticas insanas durante esta época, con las clases nobles, el clero, y los estudiantes, principales pacientes de las famosas enfermedades "cortesanas" del médico cortesano Luis Lobera de Ávila. En efecto, esta sería una razón añadida a los muchos fundamentos que justificarían en la actualidad la importancia de una actividad física continuada y regulada en las personas adultas y de la tercera edad.

La interpretación hipocrática que el médico carmonense realiza del concepto salud, y la valoración profiláctica y curativa que hace del ejercicio físico, se mantiene vigente, ya que en nuestra sociedad existe cada día una relación más estrecha entre la salud/calidad de vida y la actividad físico-recreativa. El ejercicio físico es el remedio más natural que el médico tiene a su alcance para mantener el equilibrio psico-físico del individuo, aquello que, en definitiva, nosotros identificamos como SALUD.

En la misma línea expone la fundamentación de la actividad física de adultos y de tercera edad, al considerar que el ejercicio físico tiene una repercusión anímica favorable en estas edades, ya que juega un papel equilibrador en el predominio humoral, que además de ser determinante en la tipología somática, también condiciona ciertos rasgos caracteriológicos. Se refiere al efecto positivo que la actividad física produce en los dominios psicológico, físico y espiritual de la persona adulta, como alternativa a su ocupación principal, el trabajo, y fórmula de relax y eliminación de tensiones.

A continuación pasamos a resumir las conclusiones más importantes extraídas de nuestro trabajo, desde una perspectiva global, incluida la literaria, que recoge por primera vez la realización de una edición crítica y anotada del *Libro de la conservación de la salud del cuerpo y del alma*:

- 1.- Con el presente trabajo se aportan una serie de datos cronológicos inéditos hasta la fecha. La finalidad fundamental del trabajo es el estudio exhaustivo de la obra desde el punto de vista motriz pero también lo fue poner en conocimiento datos fundamentales de la vida de Blas Álvarez de Miraval tras la profunda investigación de archivos en Salamanca iniciada por el profesor Vicente Bécares así como corregir los casi inexistentes datos conocidos hasta la fecha recogidos en los principales manuales biográficos de medicina.

- 2.- Blas Álvarez de Miraval participa de las corrientes humanistas del Renacimiento español porque:
 - a) Toma como principal fuente de inspiración los autores antiguos de la helenidad: Hipócrates, Aristóteles y Galeno.

 - b) Sigue el principio de composición literaria vigente en el Humanismo, y consistente en la *imitatio*, tomando como modelos a los antiguos, sin citarlos siempre de forma explícita.

 - c) En la composición de su obra sigue las técnicas retóricas de su época, ilustrando las doctrinas con ejemplos de la vida ordinaria o de lugares comunes en la tradición literaria.

 - d) Emplea el estilo vulgar en la composición de su obra, es decir, utiliza el español en lugar del latín, lengua habitual de la comunicación científica en aquella época.

- 3.- El móvil principal que informa la obra de Miraval será, tal y como él mismo nos informa en el prólogo, la actitud neoplatónica idealizadora que sustenta el pensamiento humanista del Renacimiento. De modo que el amor humano sería el motor que hace progresar al hombre desde el plano físico al espiritual, pasando por el nivel intelectual, y hasta llegar al bien supremo, que es Dios.

- 4.- El *Libro de la conservación de la salud del cuerpo y del alma*, escrito con una sorprendente claridad y sencillez, puede considerarse como una obra de carácter utilitario. Además, siguiendo la práctica de algunos contemporáneos, no cita la literatura médica de la época, y su contenido se basa principalmente en los conocimientos que de la medicina clásica griega y galénica demuestra tener su autor. Se trataría, pues, en términos actuales, de un *manual para el cuidado de la salud*.

- 5.- Por su estructura, contenidos y tratamiento, la obra de Blas Álvarez encaja dentro de la literatura higiénico-médica tradicional del siglo XVI, ateniéndose a los planteamientos heredados de la *dietética* clásica griega, transmitida a través de los *regimina sanitatis* medievales, y dirigida a la reglamentación de la vida privada de monarcas, grandes señores o jerarquías eclesiásticas, para prevenir sus enfermedades.

6.- Por las abundantes referencias que autor realiza en su *Libro* a la nobleza y al clero, cabe suponer que estuvo muy ligado al estamento social que en aquella época detentaba el poder, tanto económico como religioso, para preservar su salud y protegerla de las dolencias engendradas por sus deficientes y a veces desordenados hábitos de vida. Y este planteamiento nos da pie a pensar que escribió su obra con la clara intención de ofrecer un modelo de vida a sus coetáneos.

7.- El *Libro de la conservación de la salud del cuerpo y del alma* fue de los que contribuyó en cierta medida, al redescubrimiento del cuerpo humano en el Renacimiento español, consecuencia lógica de la secularización del pensamiento en la interpretación de la realidad humana que en esta época tuvo lugar. Lo que derivará, inevitablemente, en un interés por la conservación de la salud corporal, y el mantenimiento de un buen nivel de eficiencia física; preocupación por otra parte ya antigua, y que arranca de los mismos orígenes de la medicina clásica griega, fielmente representada por la Escuela Médica de Cos.

8.- El *Tratado* de Blas Álvarez será uno de los que contribuyan a que el ejercicio físico adquiriera, durante el siglo XVI, una importancia higiénico-corporal desde las primeras edades, ya que el peligro de las malformaciones acecha al cuerpo del niño cuando éste relaja su postura, alterando su natural

Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español

desarrollo, y deformando y afeando el cuerpo. Se empezará a considerar que las malas posiciones del cuerpo, transformadas en hábitos durante esta etapa, son peligrosas para la salud. Durante la adolescencia, tal y como plantea el médico andaluz, el ejercicio físico, sobre todo en alguna de sus manifestaciones como los conocidos "juegos de nobleza" -la esgrima, la equitación, la caza, y la danza-, será un medio básico en la educación de la actitud corporal del joven noble - lo que Baltasar de Castiglione definió como "decoro del cuerpo"-, y que será el aspecto formativo más apreciado para conseguir un toque de distinción personal, de porte, de estilo, de gracia en el futuro cortesano.

9.- Álvarez de Miraval, como buen humanista, realizará una perfecta interpretación en su obra de las claves de la ciencia médica clásica, hipocrática y galénica fundamentalmente, en la búsqueda de un equilibrio estable de las "*seis cosas no naturales*", entre las que el ejercicio corporal -expresión externa del movimiento humano- juega un papel importante. Precisamente, como ya apuntamos, será el tratamiento del ejercicio corporal lo que conferirá a esta obra un lugar destacado en la Historia de la Educación Física.

10.- Su identificación con la gimnasia médica galénica es tan manifiesta que, siguiendo la línea marcada por el médico pergameno, el médico carmonense asumirá también el juego de pelota y el paseo como las formas de ejercicio físico más

completas, en orden a su integral efecto orgánico-muscular y motivacional.

11.- Otro dato que avala la fundamentación de la obra de Miraval en la gimnasia galénica, es su consideración de la complexión particular de cada individuo o temperamento, como el fundamento o cimiento sobre el que se edifica la cura de las enfermedades. Y en la mejora de los humores, claves para la conformación de esa complexión, el ejercicio físico jugaría también un papel trascendental.

12.- Blas Álvarez vislumbra en la percepción una forma particular de representación de la realidad inmediata y una capacidad imaginativa que puede fingir y componer. En una interpretación muy libre, diríamos que estas "imágenes" resultantes son juzgadas -percibidas-; y para un mejor juicio destaca la importancia de la educación de los sentidos, de la experiencia, de la movilidad y manejabilidad y de la intervención del psiquismo.

13.- Existe una clave fundamental que establece una estrecha relación entre la obra de Álvarez de Miraval y los modernos planteamientos en relación con la salud: una alimentación sana, por sí sola, no sirve de nada si no se lleva una forma de vida acorde con ella. No hemos de olvidar que los alimentos

se metabolizan gracias al oxígeno, por lo que es necesario optimizar la capacidad respiratoria y cardiovascular del individuo; y eso solamente se consigue moviéndose mucho al aire libre y haciendo ejercicio físico.

14.- El principio de la dinámica de esfuerzos en la aplicación práctica del ejercicio físico, es otro aspecto destacado que Blas Álvarez ya nos refiere en su obra; de manera que los parámetros representados por el volumen -cantidad de trabajo-, la intensidad -calidad del trabajo-, la duración del esfuerzo, la distribución del trabajo, la frecuencia en su realización, y la recuperación o pausa durante su desarrollo, definirán el logro de un equilibrado proceso de adaptación de los sistemas de dirección -sistema nervioso y aparato endocrino-, de alimentación -aparato digestivo, sistema respiratorio, aparato cardiovascular-, y de movimiento del cuerpo humano -aparato locomotor activo y pasivo-.

15.- Si tuviéramos que hacer una valoración-conclusión integral de la obra de Blas Álvarez de Miraval, diríamos que intenta, en definitiva, transmitir una idea general acerca de la decisiva contribución que el ejercicio corporal tiene en el transcurso de la vida del ser humano, en base a la consideración, plenamente actualizada, de los siguientes factores: a) El ejercicio físico influye positivamente en la calidad y duración de la vida. b) El ejercicio físico es el recurso más natural al

alcance del ser humano para prevenir la enfermedad. c) El ejercicio físico es un tratamiento muy útil en el proceso recuperatorio de la enfermedad. d) Una planificación deficiente y el posterior desarrollo incorrecto de esta actividad, puede llegar a perjudicar gravemente la salud de quien la realiza.

Estas son, en apretada síntesis, las enseñanzas de su mensaje, y pienso que ha merecido la pena rescatar su obra y ponerla al alcance de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte actuales.

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

Santiago García Morilla

Fuentes

ALONSO DE CABRERA, A., *Sermones*, Miguel Mir, N.B.A.E., Madrid, 1906.

ALONSO REMÓN, A., *Entretenimientos y juegos honestos y recreaciones cristianas, para que en todo género de estados, se recreen los sentidos sin que se estrañe el alma*, Madrid, 1623.

ÁLVAREZ DE MIRAVALL, B., *La conservación de la salud del cuerpo y del alma*, - Andrés Renaut, Salamanca, 1601².

ARISTÓTELES, *Ética a Nicómaco*, Aguilar, Madrid 1967.

_____ *Política*, traducción y notas de J. Marías y M. Araujo, Instituto de Estudios Políticos, Madrid, 1970².

_____ *Ética a Eudemo*, I, Tecnibook ediciones, Buenos Aires 2011.

ARCE, D., *Miscelánea*, Murcia, 1606.

ARNAU DE VILANOVA, *El maravilloso regimiento y orden de vivir*, Introducción y estudio por el profesor J.A. PANIAGUA ARELLANO. Una versión castellana del "Regimen sanitatis ad regem Aragonum", Facultad de Medicina, Departamento de Historia de la Medicina, Universidad de Zaragoza, Zaragoza, 1980.

AVERROES, *Exposición de la "República" de Platón*, traducción y estudio preliminar de M. Cruz Hernández, Tecnos, Madrid, 1990.

CAGNATI, M., *De sanitate tuenda*, Padua, 1580.

CARO, R., *Días geniales o lúdricos*, edición, estudio preliminar y notas de J.P. Etievre, Clásicos Castellanos, Espasa-Calpe, Madrid, 1978.

CERVANTES, M., *El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha*, edición de J. García Soriano y J. García Morales, Aguilar, Madrid, 1989.

CHRISTÓVAL DE CALA, *Desengaño de la espada y norte de diestro*, Cádiz, 1642, D.L. D'Orvenipe, *Antiguos tratados de esgrima*, Madrid, 1898.

CORREAS, G., *Vocabulario de refranes y frases proverbiales y otras fórmulas comunes de la lengua castellana en que van todos los impresos antes y otra gran copia*, Madrid, 1924.

COVARRUBIAS y OROZCO, S., *Tesoro de la lengua castellana*, Madrid, 1611, edición de Martín de Riquer, Barcelona, 1943.

D'ANJOU, R., *Traité de la forme et devis d'un tournoi*, París, 1233.

D'ORVENIPE, *Antiguos tratados de esgrima*, Vindel Imprenta de Gómez, Madrid, 1898.

DE AGUILAR, P., *Tratado de la Caballería de la Gineta*, Celarayn, Madrid, 1611.

FONSECA, *Vida de Christo*, T. I, Lib. 2, Cap. 8.

GALENO, C., *De usu pulsum*, IX, 3, p. 105, de la edición de C.G. Kühn.

_____ "De sanitate tuenda", en DAREMBERG, Ch, *Oeuvres anatomiques, physiologiques et médicales de Galien*, J.B. Baillièrre, París, 1854.

_____ *Ars medica*, I, 1, p. 367, de la edición de C.G. Kühn.

_____ *De parvae pilae exercitio*, en DAREMBERG, Ch, *Oeuvres anatomiques, physiologiques et médicales de Galien*, J.B. Baillièrre, París, 1854.

HIPÓCRATES, *Sobre la medicina antigua*, introducción, traducción y notas por C. García Gual, M.D. Lara Nava, J.A. López Férez, B. Cabellos Alvarez, B.C.G., Madrid, 1986.

_____ *Sobre los aires, aguas y lugares*, introducción, traducción y notas por J.A. López Férez y E. García Novo, B.C.G., Madrid, 1986.

Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español

_____ *Sobre el médico*, introducción, traducción y notas por C. García Gual, M. D. Lara Nava, J.A. López Férrez y B. Cabellos Alvarez, B.C.G., Madrid, 1983.

_____ *Sobre la dieta*, traducción de C. García Gual, J.M. Lucas de Dios, B. Cabellos Alvarez, I. Rodríguez Alfageme, B.C.G, Madrid.

HOMERO *Ilíada*, C. 208 y 11, 783.

ISIDORO DE SEVILLA, *San Isidoro de Sevilla. Etimologías*. Traducción e introducción de OROZ RETA, J. y MARCOS CASQUERO, M., Edición bilingüe, 2 vols., Madrid 1982-1983.

LOBERA DE ÁVILA, L., *Vergel de Sanidad*, Juan de Brocar, Alcalá de Henares, 1542.

LULIO, R., *Libro de Blanquerna*, en *Obras de Ramón Lull*, edición de Galmés, S. y Ferrá, M. Palma de Mallorca, 1954.

MÉNDEZ, C., *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos*, Grigorio de la Torre, Sevilla, 1553, y Universidad de León, León, 1996.

MERCURIAL, J., *De arte gimnástica*, traducción de F. de Paula Abril, Imprenta Victoriano Hernando, Madrid, 1845.

_____ *De Arte Gymnastica*, Leo S. Olschki, Edizione critica a cura di Critical edition by Concetta Pennuto y Traduzione inglese a fonte di English traslation by Vivian Nutton, Florencia, 2008.

MEXÍA, P., *Silva de varia lección*, editor Francisco Robles, Sevilla, 1540.

PACHECO NARVÁEZ, L., *Advertencias para la enseñanza de la filosofía y destreza de las armas, así a pie como a caballo*, Pamplona, 1642.

PADRE DE MARIANA, J., *Del Rey y de la institución real*, B.A.E., Madrid, 1950.

PLATÓN, *Leyes*, traducción, notas y estudio preliminar de J. M. Pabón y M. Fernández-Galiano, Centro de Estudios Constitucionales, Madrid, 1983².

_____, *Protágoras*, introducción, traducción, notas y ejercicios de J. C. García-Borrón Moral, Humanitas, Barcelona, 1983.

_____, *República*, traducción, notas y estudio preliminar de J. M. Pabón y M. Fernández-Galiano, Centro de Estudios Constitucionales, Madrid, 1981³.

_____, *Politica*, recognovit brevique adnotatione critica instruit, W.D. Ross, Press Oxford University, London, 1980⁶.

PLINIO EL VIEJO, *Historia Natural*, Gredos, Madrid, 2010.

PLUTARCO, *Vidas paralelas*, Gredos, Madrid 2011.

SAN JUAN HUARTE, J., *Examen de Ingenios. Contribución a la Historia de la Psicología Diferencial*. Consejo Superior de Investigaciones Científicas, Madrid, 1948.

SORAPÁN DE RIEROS, J., *Medicina Española contenida en proverbios vulgares de nuestra lengua*, edición facsímil de la Príncipe (Madrid, 1616), y edición Universitas, Badajoz, 1991.

TOMÁS de AQUINO, *Summa theologica*, I, quaestiones 77-79, ed. BAD, I, pars prima, Madrid 1955.

VIVES, J. L., *Diálogo*, Espasa-Calpe, Madrid, 1959.

Bibliografía

ABBAGNANO, N. y VISALBERGHI, A., *Historia de la pedagogía*, Fondo de Cultura Económica, México, 1964.

AGUIRRE FRANCO, R., *Juegos y deportes vascos*, Enciclopedia General Ilustrada del País Vasco, San Sebastián, 1971

ALCOBA, A., *Enciclopedia del deporte*, Librerías del deporte Esteban Sanz, Madrid, 2001.

ALCOCER, F. *Tratado del juego*, Andrea de Portonariis, Impresor de su Majestad, Salamanca, 1559.

ALENDAY MIRA, J., *Relaciones de solemnidades y fiestas públicas de España*, Sucesores de Rivadeyra, Madrid, 1903.

ÁLVAREZ DEL PALACIO, E., *Cristóbal Méndez Libro del Ejercicio Corporal*; Universidad de León, León, 1996.

_____ y A. M. Martín Rodríguez, “De tuenda valitudine”, en J. M. Nieto (Coor.), *Pedro de Valencia. Obras completas. VI Escritos varios*, León, Universidad, 2012, pp. 27-69.

ARNÁIZ ZARANDONA, S. *El deporte en Grecia*, Ediciones del movimiento, Madrid 1964.

ARJONA CASTRO, A., *Introducción a la medicina árabe-andaluza (siglos VII-XV)*, Tipografía Católica, Córdoba, 1989.

BATLLORI, M., *Noticia preliminar*, Obres Catalanes de Arnau de Vilanova, Barcino, Barcelona, 1947.

BAUR, R., y EGELER, R., *Gimnasia, juego y deporte para mayores*, Editorial Paidotribo, Barcelona, 2007.

BECKER B. JR., "Propuestas de trabajo psicológico: entrenamiento mental y registro y observación de la conducta deportiva en Alto rendimiento" en *Psicología y deporte*, M. ROFFÉ, F.G.UCHA, Editorial Lugar, Buenos Aires 2006.

BETANCOR, M. A., *De spectaculis : ayer y hoy del espectáculo deportivo*, Ediciones Clasicas , Universidad de las Palmas, Las Palmas, 2001.

BERNARDINI, P. A. (ed.), *Lo sport in Grecia*, Roma- Bari 1988.

BOURDON, G., *Histoire des sports de l'Antiquité à nos jours*, Libraire de France, Paris, 1924.

BURKITT, D., *La fibra en tu alimentación*, Editorial Klkg España, Barcelona 1993.

CAGIGAL, J. M^a., "Aporias iniciales para un concepto de deporte", *Citius, Altius, Fortius*, Madrid, 1968.

CAGIGAL, J.M., "La Educación Física, ¿Ciencia?" en *Obras Selectas*, Comité Olímpico Español (C.O.E.), Cádiz, 1996.

CAJA JAUMEANDREU, R., *Bienestar, autoestima y felicidad*, Editorial Plaza y Janés, Barcelona, 2001.

CALLOIS, R., *Jeux des adultes. Définitions: caractères distinctifs du jeu.*, Gallimard, París, 1967.

CAMILLERI, M., *Disorders of gastrointestinal motility*. In: Goldman L, Editorial *Cecil Medicine*. 23rd ed. Philadelphia, Philadelphia, 2007.

CANCELA CARRAL, J.M, REY CAO, A.I, VARELA MARTÍNEZ, S., GARCÍA FREIRE, M., XI Internacional Conference Egropa 2007 en Physical Activity, health promotion and aging, Pontevedra, 2007.

- CARO BAROJA, J., *Los pueblos de España*, Datafilm, Madrid ,1984.
- CASIMIRO ANDÚJAR, A. J., PRADA PÉREZ, A. J., MUYOR RODRÍGUEZ, J.A., ALIAGA RODRÍGUEZ, M., *Manual Básico de prescripción de ejercicio físico para todos*, Escobar Impresiones, El Ejido (Almería), 2005.
- CHRYSSAFIS, E., "La médecine sportive chez Hippocrate", en *Verhandlungen II. Internationaler SportärzteKongress*, Leipzig 1937.
- COX, R. H., *Psicología del deporte*, Editorial Médica Panamericana, Madrid, 2009.
- CRUZ HERNÁNDEZ, M., *Averroes: Vida, obra pensamiento e influencia*, Caja de Ahorros, Córdoba, 1986.
- CUGNO, M., *Relajación dinámica – Cuerpo y música en movimiento*, Editorial Nobuko, Buenos Aires, 2004.
- DECKER, W., *Sport in der griechischen Antike. Von minorischen Weltkampf bis zu den Olympischen Spielen*, G.H. Beck Verlag, München 1995.
- DENIS, D., "Le sucies damné du coprs", parte de una obra colectiva, *Quelles pratiques corporelles maintenant?*, J.P. Delarge, Paris, 1978.
- DIEM, C., *Historia de la Educación Física y del Deporte*, Luis de Caralt, Barcelona, 1966.
- _____ *Theorie der Gymnastik*, Weidmann, Berlín, 1930.
- DROBNIC, F., GONZÁLEZ DE SUSO, J.M., *El descanso y el sueño en la planificación deportiva en Bases científicas para la salud y un rendimiento deportivo en baloncesto*, Editorial Ergon, Cap. XVI, Madrid, 2009.
- DUCOURNEAU, G., *Musicoterapia. La comunicación musical: su unción y sus métodos en terapia de reeducación*, Editorial Edad, Madrid, 1988.
- DUMAZEDIER, J., *Vers une civilisation du loisir*, Seuil, Paris, 1962.
- DURAND, M., *La compétition en Grèce antique: Agon : généalogie, évolution, interprétation*, Harmattan, Paris, 1999.

DURÁNTEZ, C., *Olimpia y los Juegos Olímpicos antiguos*, 2 vols., Comité Olímpico Español, Pamplona 1975.

FEDERACIÓN LEONESA DE BOLOS, *Reglamento del juego de Bolos*, Imprenta Provincial, León, 1967.

FELIPE MONLAU, P, *Elementos de Higiene Privada ó arte de conservar la salud del individuo*, Librería de Moya y Plaza, 3ª Edición, Madrid, 1864.

FLEURY, C., *Traité du choix et de la méthode des études*, J. Huttich, Paris, 1675; reeditado en 1677 y 1686.

FONTECHA MARTÍNEZ, C., I Jornadas sobre La actividad física de las personas mayores, Madrid, s.a.

FRAILE, G., *Historia de la Filosofía*, II (*El Judaísmo, el Cristianismo, el Islam y la Filosofía*), 2ª ed., BAC, Madrid, 1966.

FREDRICH, K., *Hippokratische Untersuchungen*, Classical, Berlín, 1899.

GALINO, M. A., *Los tratados sobre educación de príncipes. Siglos XVI y XVII*, Madrid, CSIC, 1948.

GARCÍA BALLESTER, L., *Galeno en la sociedad y en la ciencia de su tiempo*, Guadarrama, Madrid, 1972.

GARCÍA BLANCO, S., “Juego, deporte y educación física” en *Compendio histórico de la actividad física y el deporte*, Masson, Barcelona, 2003.

GARCÍA ESCUDERO, R., *Por tierras maragatas*, Imprenta Cornejo, Astorga, 1954².

GARCÍA FERRANDO, M., PUIG BARATA, N. Y LAGARDERA OTERO, F., *Sociología del deporte*, Editorial Alianza, Madrid, 2002.

GARCÍA MANSO, J.M., NAVARRO, M., y RUIZ CABALLERO, J. A., *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*, Editorial Gymnos, Madrid, 1996.

GARCÍA ROMERO, F., "Ejercicio físico y deporte en el Corpus Hipocrático", en J. A. López Férez (ed.), *Actas del VII Colloque International Hippocratique*, Madrid, UNED, 1992.

_____ *Los juegos olímpicos y el deporte en Grecia*, Sabadell: Ausa, 1992.

GARCÍA SERRANO, R., "Juegos y deportes tradicionales en España", en *Cátedras Universitarias de tema Deportivo-Cultural*, Universidad de Navarra, Pamplona, 1974.

GERARDO VILLA, J., CÓRDOVA, A., GONZÁLEZ, J., GARRIDO, G., VILLEGAS, J.A., *Nutrición del deportista*, Editorial Gymnos, Madrid, 2000.

GERRIG, R. J., y ZIMBARDO, P. G., *Psicología y vida*, Pearson Educación, s/l, 2005.

GIMÉNEZ ESCRIBANO, F., *Hitos, mitos y ritos de la impotencia*, Editorial Grupo Europubli S.L., s.l., s.a.

GIMENO MARTÍN, S., CARVAJAL PARRONDO, A., SAN MARTÍN DÍEZ DE TERÁN, M., "Sistema respiratorio y actividad física" en *Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*, Editorial Médica Panamericana.

GOLDEN, M., *Sport and society in ancient Greece*, Cambridge: Cambridge University Press, 1998.

GONZÁLEZ CARMONA, F., *El sueño*, Servicio de publicaciones de la Universidad de Córdoba, Córdoba, 1999.

GONZÁLEZ LARGO, F., "Escenas costumbristas de la montaña leonesa", *Dialectología y Tradiciones Populares*, León, 1969.

GRACIA GUILLÉN, D. y VIDAL, J. L., "La Isagoge Ioannitius: Introducción, edición, traducción y notas", *Asclepio*, Madrid, 1974.

GRIMBERG, C., *Historia Universal. El alba de la civilización*, Barcelona, Daimon, 1980.

GRUPPE, O., *Teoría pedagógica de la educación física*, I.N.E.F., Madrid, 1976.
GUERRA, F., *Historia de la Medicina*, Norma, Madrid, 1989.

HARRIS, H. A., *Greek Athletes and Athletics*, Hutchinson, Londres 1964.

_____ *Sport in Greece and Rome*, Hutchinson, Londres 1972.

HAYWOD Y C. F. LEWIS, K.M., *Manual de Tiro con Arco*, Editorial Tutor, Madrid, 1999.

HUERTA Y RAMÍREZ, F., *Enciclopedia de la caza*, Ediciones Rueda J.M.S.A., Madrid 1992.

JAEGER, W., *Paideia: los ideales de la cultura griega*, Fondo de Cultura Económica, Madrid, 1990¹¹.

JOLY, R., *Recherches sur le traité pseudo-hippocratique Du régime*, Revue d'Etudes Grecques, París, 1961.

JOLY, R., *Reserches sur le traité pseudo-hippocratique Du régime*, Les Belles Lettres, París, 1967.

JUAN PABLO II, "Vida Eterna: ¿ todavía existe?" en *Cruzando el umbral de la esperanza*, Editorial Plaza y Janés, Barcelona, 1994.

JUSSERAND, J. J., *Sports et jeux d'exercice dans l'ancienne France*, Plon, París, 1901.

KIRK, G. S., *Hereclitus The Cosmic Fragments*, Cambridge, Londres, 1954.

KITTEL, R., *Los Pueblos del Oriente Anterior, Historia universal. El despertar de la Humanidad*. Espasa Calpe, Madrid, 1969.

KNAPP, *La habilidad en el deporte*, Miñón, Valladolid, 1981.

Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español

KYLE, D., *Athletics in Ancient Athens*, Leiden-Nueva York-Colonia, 1993.

LAIÍN ENTRALGO, P., *La medicina hipocrática*, Alianza, Madrid, 1970.

_____ *La relación médico-enfermo*, Alianza, Madrid, 1964.

LASSO DE LA VEGA, J., "Pensamiento presocrático y medicina", *Historia Universal de la Medicina*, Madrid, 1972.

LEDESMA, M^a C., *Fundamentos de enfermería*, Limusa Noriega Editores, México, 2004.

LINAJE CONDE, A., *El trabajo en La regla de san Benito*, Editorial Letamenia, Castellón, 1989.

LITTRÉ, E., *Oeuvres Complètes d'Hippocrate*, J.B. Baillière, París, 1839-1861.

LÓPEZ FÉREZ, J.A. "Un pasaje importante para el estudio de los ejercicios físicos en los "Tratados médicos hipocráticos" *Humanitas* 61 (2009).

_____ "El léxico de la educación en los Tratados Hipocráticos", *Synthesis* 7 (2000), 9-56.

_____ "Léxico referente a las comidas en los tratados hipocráticos." *Actas del VIII Congreso Español de Estudios Clásicos*, Madrid, Vol. 1, 1994, 159-166.

_____ "Hipócrates y los escritos hipocráticos: origen de la medicina científica". *Epos: Revista de filología* 2 (1986), 157-176.

LÓPEZ PIÑERO, J.M^a. y BUJOSA HOMAR, F., "Tradición y renovación de los saberes médicos en la España del siglo XVI", *Medicina Española*, Valencia, 1978.

LÓPEZ PIÑERO, J.M^a. y CALERO, F., *Las Controversias (1556) de Francisco Valles y la Medicina Renacentista*, C.S.I.C., Madrid, 1988.

LÓPEZ, M. T., *Volcanes*, Editorial Tikal- Susaeta, Madrid, sf.

LORCA, A., *Tres poderes, tres mares, tres ríos*, Ediciones Encuentro, Madrid, 1996.

MANDELL, R. D., *Historia cultural del deporte*, Bellaterra, Barcelona, 1986.

MARTÍ EZPELETA, A., *Clima y calidad ambiental. VI Reunión ambiental de climatología*, Universidad de Santiago de Compostela, 2003.

MARTÍN CUENCA, E., "Digestión y absorción" en *Fundamentos de la Fisiología*, Editorial Thomson, Madrid, 2006.

MARTÍN PASTOR, A., *El ejercicio físico como estrategia de salud*, Junta de Castilla y León- Consejería de Sanidad y Bienestar Social, Valladolid, 1995.

MARTÍNEZ DE HARO, V., y GARCÍA SOIDÁN, J.L., "Metabolismo energético" en *Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*, Editorial médica Panamericana, Madrid 2002.

MASUNAGA, S., *Ejercicios de Imaginería. Zen. Ejercicios con meridianos con una vida integral* (traducción de Rafael Lassaletta), Edaf- Nueva Era, Madrid 1989.

MATA INDURÁIN, C., ARELLANO I., *El Rey don Alfonso, el de la mano horadada*, Iberoamericana, Universidad de Michigan, 1998.

MATEOS, J., *Origen y dignidad de la caza*, Almuzara, Madrid, 1634.

MEHL, J. M., *Les jeux au royaume de France: du XIIIe au début du XVIe siècle*, Fayard, Paris, 1990.

MERCADAL, *Viajes de extranjeros por España y Portugal*, Alianza, Madrid, 1952.

MERKELBACH, B.H., *Summa theologiae moralis*, I, Paris, 1931 (Tratado de Beatitudine).

MEYERHOF, M., "La obra médica de Maimónides", *Boletín de la Real Academia de Medicina de Córdoba*, Córdoba, 1935.

MILLÁN URDIALES, J., *El habla de Villacidayo (León)*, Real Academia Española de la Lengua, Madrid, 1966.

MORENO PALOS, C., *Juegos y deportes tradicionales en España*, Alianza, Madrid, 1992.

MOROCHO GAYO, G., y ÁLVAREZ DEL PALACIO, E., "Estudio y comentarios al tratado galénico. Sobre el ejercicio físico por medio del juego de la pelota pequeña" en *Compendio histórico de la actividad física y el deporte*, Masson, Barcelona, 2003.

MORRISON, V., y BENNETT, P., *Psicología de la salud*, Editorial Pearson, Madrid, 2007.

MUÑOZ DE SAN PEDRO, M., *Crónicas trujillanas del siglo XVI*, Diputación Provincial, Cáceres, 1952.

NAVARRO VALDIVIESO, F., y RIVAS FEAL, A., *Planificación y control del entrenamiento en natación*, Editorial Gymnos, Madrid, 2001.

NIETO IBÁÑEZ, J. M^a, *Introducción, traducción y notas, Galeno, en Trasíbulo o sobre si la salud depende de la medicina o de la gimnástica y Sobre el ejercicio con la pelotita*, Ediciones Clásicas, Madrid, 2005.

_____ "Pedro de Valencia, autor de un tratado sobre la educación de los príncipes", *Bibliothèque d'Humanisme et Renaissance* 72 (2010), 83-89.

ORTEGA SÁNCHEZ-PINILLA, R., SIERRA ROBLES, A., Y GARCÍA SOIDÁN, *Nutrición en la Actividad Física en Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*, Editorial Médica Panamericana, Madrid, 2002.

ORTEGA Y GASSET, J., "Sobre la caza", *Citius-Altius-Fortius*, I.N.E.F., Madrid, 1971.

_____ *Sobre la caza*, Fundación Ortega y Gasset Fundación Amigos de Fuentetaja, Córdoba, 2008.

ORTÍ FERRERES, J., *La animación deportiva, el juego y los deportes alternativos*, Inde Publicaciones, Barcelona, 2004.

PAMPLONA ROGER, J. D., *Salud por los alimentos*, Editorial Safeliz S.L., Madrid, 2006.

PARLEBÁS, P., *Jeux sportifs et réseaux de communication*, P.U.F, París, 1971.

PATEL, N., *Total Yoga*, Editorial Pearson Alhambra, Madrid, 2003.

PATRUCCO, R., *Lo sport nella Grecia antica*, Florencia: Leo S. Olschki., 1972.

PENNY, J. K., *El habla pasiega: Ensayo de dialectología montañesa*, Universidad de Oxford, Londres, 1970.

PEÑA, C. y otros, "Corpus Medicorum arabicorum", *Awraq*, Madrid, 1981.

PÉREZ JIMÉNEZ, A. y CRUZ ANDREOTTI, G., *Unidad y pluralidad del cuerpo humano. La anatomía de las culturas mediterráneas*, Madrid, Ediciones Clásicas, 1998.

PÉREZ DE URBEL, J., *Los monjes españoles en la Edad Media*, Ediciones Ancla, Madrid, s/a.

PFANDL, L., *Cultura y costumbres del pueblo español de los siglos XVI y XVII, Introducción al estudio del Siglo de Oro*, Barcelona, 1959.

PFEFFER, C. R., *Relación entre depresión y conducta suicida en Depresión en niños y adolescentes*, Editorial Martínez Roca, Barcelona, 1995.

PIAGET, J., *La formación del símbolo del niño*, Fondo de Cultura Económica, México, 1986.

PIÉRON, M., RUIZ JUAN, F., y GARCÍA MONTES, M.E., *Actividad Física y Salud. Objetivos de la investigación en Actividad física y estilos de vida saludables*, Wanceulen Editorial Deportiva, Sevilla 2009.

RAIMUNDO DE MIGUEL, *Diccionario Latino. Español Etimológico*, Madrid, 1946.

Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español

REY DE ARTIEDA, A., *Discursos, Epístolas y Epigramas de Artemidoro*, Zaragoza, 1605, edición de Antonio Vilanova, Barcelona, 1955.

ROBINSON, R. S., *Sources for the History of Greek Athletics*, Cincinnati 1955 (reimpr. Chicago 1979).

RODRÍGUEZ ADRADOS, F., *Mito, rito y deporte en Grecia, Estudios Clásicos* 110, 1996.

RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ, L. P., *Compendio histórico de la actividad física y el deporte*, Editorial Masson, Barcelona, 2003.

RODRÍGUEZ-SAN PEDRO BEZARES, L.E. y POLO RODRÍGUEZ, J. L., (eds), *Salamanca y su Universidad en el primer renacimiento: en el Siglo XV. Miscelánea Alfonso IX, 2010*, Aquilafuente. Ediciones Universidad de Salamanca, Salamanca, 2011.

ROSENZEIG, M. R. y LEIMAN, A. I., *Psicología fisiológica*, Editorial McGraw-Hill/ Interamericana de España, Madrid, 1995.

ROYO MARÍN A., *Teología de la perfección cristiana*, Editorial Católica S.A., Biblioteca de autores cristiano, Madrid, 1962.

SAAVEDRA FAJARDO, D., *Ideas de un príncipe político-cristiano representados en cien emblemas*, B.A.E., Madrid, 1950.

SABUCO DE NANTES, O., *Nueva filosofía de la naturaleza del hombre, no conocida ni alcanzada de los grandes filósofos antiguos*, Madrid, 1587.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, F., *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*, Gymnos, Madrid, 1984.

SÁNCHEZ CANTÓN, F. J., *Floreto de anécdotas y noticias diversas que recopiló un fraile dominico residente en Sevilla a mediados del siglo XVI*, editorial Maestre, Madrid, 1948.

SÁNCHEZ GRANJEL, L., *La medicina española antigua y medieval*, Universidad de Salamanca, Salamanca, 1981.

SEGURA MUNGUÍA, S., *Los Juegos Olímpicos. Educación, deporte, mitología y fiestas en la antigua Grecia*, Anaya, Madrid, 1992.

SERRA GRIMA, J.R., *Prescripción de ejercicio físico para la salud*, Editorial Paidotribo, Barcelona, 2006.

SMITH, W. D., "The Development of classical Dietetic Theory", *Revue Hippocratique*, París, 1980.

SPRENGEL, J., *Histoire de la médecine*, Jourdan, Archivo, Paris, 1815.

SUAY I LERMA, F., *El síndrome de sobreentrenamiento: una visión desde la Psicobiología del deporte*, Editorial Paidotribo, Barcelona 2003.

TEMBOURY MOLINA, M^a C., *Lactancia materna: otras formas de promoción en Lactancia Materna: guía para profesionales*. Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría, Monografías de la A.E.P. nº5, Madrid, 2004.

TEMKIN, O. *Byzantine Medicine: Tradition and Empiricism*, Dumbarton Oaks Papers, Londres, 1942.

TEUBNER, C., *Alimentos del mundo*, Everest, 2004.

THIBODEAU, G., y PATTON, K., *Respiración, nutrición y excrección en Anatomía y fisiología*, Editorial Elsevier, St. Louis, 2010.

THOMAS, R., *Structure des sports: definitions et classifications*, Vigot, Paris, 1981.

TORO TRALLERO, J., "Los trastornos del comportamiento alimentario a través de la Historia" en *La alimentación y la nutrición a través de la historia*, Editores/coordinadores SALAS SALVADÓ, J., GARCÍA- LORDA, P., SÁNCHEZ RIPOLLÉS, J. M., Barcelona, 2005.

TORRE, E., *Averroes y la Ciencia Médica: la doctrina anatomofuncional del Colliget*, Ed. Del Centro, Madrid, 1974.

TORTORA y DERRIKSON, "El aparato digestivo" en *Principios de Anatomía y Fisiología*, Editorial Médica Panamericana, 11 Edición, Cap. 24, Madrid 2010.

Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español

TOSCANO, W. N., *Dietética hipocrática y actividad física. Tradición y valoración actual*, Tesis doctoral inédita, León 2005.

TRACHTENBERG, M., y HYMAN, I., *Arquitectura, de la Prehistoria a la modernidad*, Akal S.A., Madrid, 1990.

TRILLO SAN JOSÉ, T., *El enigma del agua en al- andalus: teoría y aplicación según la cultura islámica*, Editorial Sarriá, Málaga, 2009.

URKÍA, C., (Coordinación), *Servicios preventivos socorrismo acuático*, Editorial Artegraff, Madrid, 2000.

ULMANN, J., *De la gymnastique aux sports modernes. Histoire des doctrines de l'éducaiyon physique*, Université de París, Paris 1965.

VALLES, F., *Controversiarum Medicarum et Philosophicarum. Libri decem*, traducido, anotado y comentado por J.M. LOPEZ PIÑERO y F. CALERO, Los temas polémicos de la medicina renacentista: las controversias (1556) de F. de Valles, C.S.I.C., Madrid, 1988.

VÁZQUEZ DE BENITO, M. C., *La medicina de Averroes: comentarios a Galeno*, Colegio Universitario de Zamora, Salamanca, 1987.

VISA, V., "L'image de l'athlète dans la Collection Hippocratique", en J. A. López Férez (Ed.), *Actas del VV Colloque International Hippocratique (Madrid 24-29 de Septiembre de 1990)*, Madrid 1992.

VERNANT, J.P., *El hombre griego*, Alianza, Madrid, 1991.

VINTRÓ, E., *Hipócrates y la nosología hipocrática*, Alianza, Barcelona, 1973..

WANNER, H., *Studien zu "peri archaies ietrikês"*, Zurich, 1939.

WARDLAW, G. M, HAMPL, J.S., DISILVESTRO, R.A., "La producción de energía, nutrientes y alcohol" en *Perspectivas en nutrición*, Editorial Mc Graw Hill, México D.F., 2005.

WATSON, B y SMITH, L., *La dieta fibra 35*, Grupo Editorial Norma, Bogotá, 2007.

WEINBERG, R. S., y GOULD, D., *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*, Editorial Médica Panamericana, Buenos Aires, 2010.

WILLIAMS, M.H., *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte*, Paidotribo, Barcelona, 2002.

ZAPATA, L., *Miscelánea*, Memorial Histórico Español, Madrid, 1859.

RECURSOS WEB

<http://es.scribd.com/doc/5602389/balancehidrico>

<http://motor.terra.es/ultimas-noticias-actualidad/articulo/sueno-cause-accidentes-45095.htm>

<http://www.aragoninvestiga.org/los-expertos-alertan-sobre-las-muertes-de-la-contaminacion-atmosferica>

<http://www.undp.org/content/undp/es/home.html>

<http://es.prmob.net/poder-pan/siesta/gran-china-510609.html>

Santiago García Morilla