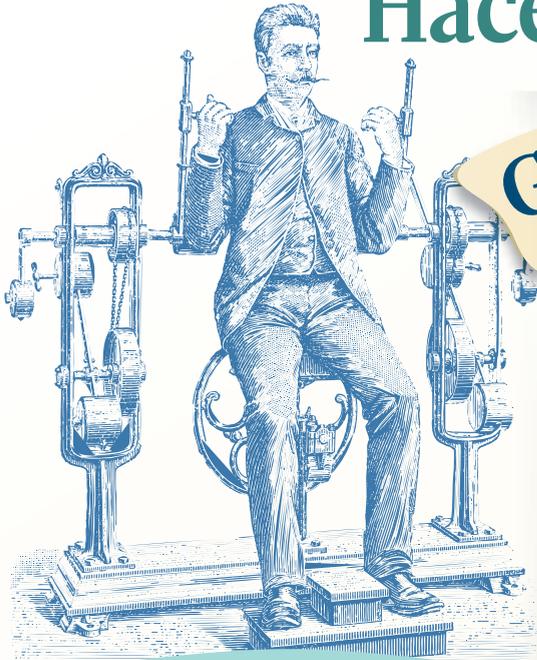


## Hacer ejercicio tiene historia

### Gimnasios en el siglo XIX



#### Gimnasios para ejercitarse en el siglo XIX

“Hoy en día es común ver aparatos para ejercitarse en plazas y parques. Sin embargo, en el siglo XIX los primeros gimnasios fueron montados por las compañías circenses. Posteriormente, pasaron a los colegios militares y más tarde la educación física llegó a las escuelas en respuesta al discurso de que el Estado es el responsable de la salud corporal de la población”, destaca la doctora Galán Tamés.

El pedagogo y militar español Francisco Amorós y Ondeano (Valencia 1770 - París 1848) sistematizó la nueva idea de representación corporal basada en la medicina científica, según la cual para estar saludable se debe permitir la circulación sanguínea. Tuvo la idea de crear un espacio particular consagrado a la ejercitación del cuerpo y una serie de máquinas con el mismo fin.

A principios del siglo XIX el ejercicio se concebía como movimientos que ayudaban a la precisión del cuerpo, el cual se considera como una máquina que debía funcionar perfectamente. El profesor de gimnasia dirigía los movimientos con el propósito de robustecer, embellecer y vigorizar los cuerpos.

¿Cómo se ejercitaban en el siglo XIX?  
¿Por qué razones lo hacían?  
¿Qué recomendaban los médicos?  
¿Cuánto han cambiado los gimnasios de ayer y hoy?

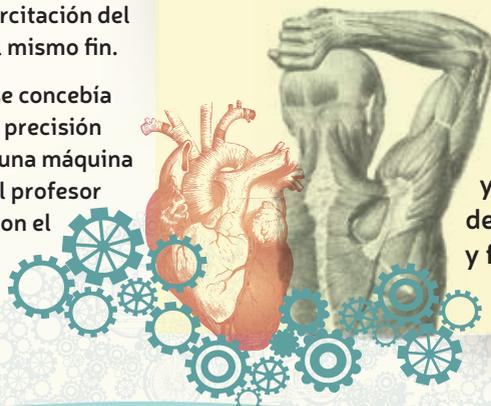
Y tú, ¿cómo te ejercitas? Tal vez lo haces al aire libre; quizá asistes a un gimnasio o perteneces a un club deportivo. En la actualidad, las razones más comunes para hacer ejercicio físico son mantener una buena salud o verse y sentirse mejor.

Si bien se asume que una rutina de ejercicio físico nos mantiene sanos, no siempre fue así. Genevieve Galán Tamés, investigadora posdoctoral del Instituto de Investigaciones Históricas de la UNAM, explica que, aunque siempre ha existido la actividad física, la necesidad de ejercitar el cuerpo como un imperativo de vida es algo que surgió en el siglo XIX.

“Durante la Antigüedad, la Edad Media y hasta mediados del siglo XVIII se pensaba que el cuerpo era principalmente líquido y que estaba formado de humores: bilis negra, bilis amarilla, sangre y flema. En esa teoría humoral, el ejercicio era algo que los médicos prescribían para restablecer este equilibrio”, comenta la investigadora.

A partir del descubrimiento de la circulación de la sangre, las ideas sobre cómo funciona el cuerpo se fueron modificando de manera gradual:

de la idea de un cuerpo fundamentalmente líquido se pasó a la idea de que el cuerpo es sólido y está compuesto de músculos y fibras.



#### Urbanización e industrialización

Los fenómenos de industrialización y urbanización en el siglo XIX llevan consigo una migración masiva de trabajadores a la ciudad. En ese momento surgen teorías que indican que los cuerpos de los habitantes de la ciudad se degeneran más que los de los habitantes del campo. En este contexto, los gimnasios serían esos espacios médicos o higiénicos que protegen el cuerpo de

los ciudadanos y ayudan a repeler los tóxicos de la ciudad. El ejercicio en el gimnasio era mucho mejor que al aire libre cuando se vivía en una zona urbana, ya que la ciudad se pensaba como un medio amenazante, señala la especialista.

En México surgieron los “empresarios de la gimnasia” que hacían sus fortunas creando espacios para la ejercitación de los ciudadanos y competían entre ellos. Las condiciones higiénicas que tenían que proporcionar eran áreas amplias, diferentes suelos para cada actividad, y una zona dedicada al cambio de ropa y el aseo. También se tenía que separar a hombres de mujeres para verdaderamente garantizar un espacio higiénico.

#### Educación física para mujeres

En el siglo XIX los cuerpos masculinos tenían que ejercitarse para responder a las necesidades bélicas de los países. Sin embargo, en el caso de las mujeres la razón era estética, aunque también servía para fortalecer y vigorizar sus cuerpos, especialmente los úteros, ya que se decía que “la salud de la madre podría imprimirse en el cuerpo del bebé”. Esto era especialmente importante si la mujer estaba embarazada de un varón que podría ser un futuro soldado.

Esa es la razón por la que se empieza a introducir la educación física en los colegios femeninos. Sin embargo, el ejercicio tenía que practicarse con medida; en el caso de los cuerpos femeninos y de niños, que eran considerados débiles, no debía exceder los 20 o 30 minutos, dos o tres veces por semana, explica Galán Tamés.

