

«DE LA EDUCACIÓN FÍSICA». HERBERT SPENCER, 1861

«PHYSICAL EDUCATION». HERBERT SPENCER, 1861

Inés Burgos Ortega (Ama de casa. Licenciada en Educación Física.
Doctora en Ciencias de la Educación)⁸¹

Artículo recibido en febrero de 2008 – Artículo aceptado en mayo de 2009

Resumen.- Este artículo sintetiza las ideas de Herbert Spencer sobre la Educación Física. El análisis de contenido se desglosa en los siguientes apartados establecidos por el propio pensador: Lo que la EF es y debe ser; sus tres núcleos o bloques de contenido (alimentación, vestido y ejercitación corporal – exceso de trabajo intelectual); y conclusión general.

Abstract.- This paper summarizes the ideas of Herbert Spencer about Physical Education. The content analysis maintains the main headlines followed by the Victorian thinker: What PE is and what it should be; its three main core contents (food, clothes and body exercise–intellectual work's excess); and general conclusion.

Palabras clave.- Herbert Spencer, Educación Física (alimentación, vestido y ejercitación corporal–exceso de trabajo intelectual)

Key words.- Herbert Spencer, Physical Education (food, clothes and body exercise–intellectual work's excess)

1.- Introducción

Las ideas del autodidacta Herbert Spencer (1820-1903) fueron bastante influyentes en el último tramo de su vida. Este filósofo de la época victoriana dedicó buena parte de su esfuerzo intelectual al propósito de organizar las ciencias en un sistema unificado regido por la ley o fórmula de la evolución. En este marco, las tres claves fundamentales de su pensamiento son quizás las siguientes: su visión organicista de la sociedad, su defensa del liberalismo económico y su oposición a toda intervención asistencial por parte del Estado.

Spencer fue uno de los raros 'grandes pensadores' de su época que prestó cierta atención a la Educación Física, atribuyéndola un papel importante como condicionante del éxito en la dura lucha por la vida.

El texto que aquí se comenta es el cuarto y último capítulo de la *Educación Intelectual, Moral y Física*. En el prefacio a su primera edición (1861), el autor explica que los cuatro capítulos del libro habían aparecido años anteriores en diferentes revistas. En concreto, el texto sobre EF vio la luz en abril de 1859 en la *British Quarterly Review*. Aunque publicados

⁸¹ inesburgosortega@yahoo.es

en distintos años y medios, los concibió con una idea de conjunto con el propósito de abordar distintos aspectos de un mismo asunto.

El presente escrito sigue la edición de Akal⁸², que se ha ido contrastando con el texto original, formato *e-book*, de fácil acceso a través de cualquier buscador.

Desgrana sus ideas sobre la EF siguiendo este esquema: Primero se plantea *lo que es y lo que debe ser*. A continuación aborda lo que hoy llamaríamos sus bloques de contenido: *Alimento, Vestido y Ejercicio Corporal*. Dentro de este último destaca lo que califica como *exceso de trabajo intelectual*. Finaliza el escrito con una conclusión.

Aunque dichos epígrafes no figuran como apartados diferenciados en el texto, son fácilmente detectables y por ello les he utilizado para organizar esta síntesis.

2.- Lo que es y lo que debe ser

2.1.- Lo que es (gran interés de los varones por la EF de los animales – absoluta despreocupación por la de sus hijos)

Spencer parece iniciar su ensayo con una justificación de su pertinencia. Viene a decir a sus lectores: el estado de la cuestión es tan lamentable que, o lo remediamos, o iremos de mal en peor.

Su argumento inicial es la absoluta despreocupación que detecta en todas las clases sociales hacia la educación física de la infancia, hecho que, añade, contrasta con el interés que despierta la crianza de los animales:

Pregúntese a la mayoría de la población masculina del reino, y se verá que casi toda se interesa en las cuestiones de cruzamientos, de cría o de educación de los animales de una u otra especie.

Pero nadie habrá oído seguramente, ni en las conversaciones de sobremesa ni en ninguna de las otras ocasiones antes citadas, una sola palabra acerca de la educación física de los niños. (p. 182)

⁸² Herbert Spencer (1983) **Ensayos sobre Pedagogía**, Akal, Madrid. (Capítulo IV, *De la Educación Física*, pp. 181-228)

El problema se agrava en la medida en que los varones de todas las clases sociales, urbanos o campesinos, consideran que los cuidados y formación física de la infancia son tareas que competen exclusivamente a las mujeres, madres o, en las clases acomodadas, nodrizas:

(El acomodado)... ¿cuántas veces sube a la habitación de la nodriza, examina los alimentos que se dan a sus hijos, se hace cargo de las horas de las comidas y vela porque dichos departamentos sean ventilados y estén bien situados?; (... aunque lee libros sobre la crianza de los animales,) ¿qué libros ha leído acerca de la manera de tratar a los niños de pecho y a los de alguna más edad? (p. 182)

(El campesino, que se instruye sobre las propiedades de los distintos alimentos animales,) ¿cuál de ellos se ha preguntado si la alimentación que se da a sus hijos es apropiada a las necesidades de los niños de uno y otro sexo que están desarrollándose? (p. 182)

(El habitante de la ciudad, si se le pregunta por esas cosas, responde:) '¡Oh, dejo todo eso a las mujeres!', (porque considera que tales tareas son) incompatibles con la dignidad de su sexo. (p. 183).

Por ello, concluye, el asunto es muy serio porque, en el marco de su concepción evolucionista de la vida, la dejación que detecta a la hora de forma *hombres robustos—atletas modernos* sitúa a los individuos particulares y al colectivo de la nación-estado en inferioridad de condiciones en la crecientemente dura lucha por la vida que caracteriza las sociedades modernas:

El asunto es serio... Como observa un pensador, la primera condición de éxito en el mundo es ser un buen animal, y la primera condición de prosperidad nacional es que la nación esté compuesta de buenos animales. No sólo sucede frecuentemente que el éxito de una guerra depende de la robustez y del valor de los soldados, sino que en las luchas industriales también la victoria es compañera del vigor físico de los productores. (...) La lucha por la existencia es tan viva en los tiempos modernos, que no serán muchos los que consigan salir vencedores. Ya sucumben millares de individuos bajo la excesiva presión que sufren. Si esta presión, como es probable, continúa aumentando, se quebrantarán rudamente las mejores constituciones. Es, pues,

extraordinariamente importante el educar a los niños de manera que sean aptos, no sólo para sostener la lucha intelectual que les espera, sino que también para soportar la excesiva fatiga que sobre ellos pesará. (p. 184)

2.2.- Lo que debe ser

Ante este problema, reconoce que otras personas y grupos (cita a Kingsley y al movimiento de los *Cristianos Musculares*) ya están proponiendo iniciativas o llamado la atención sobre la conveniencia de la formación física de la infancia. En todo caso, lo importante es que, dado que formar hombres robustos y mujeres hermosas no es un asunto baladí, se revise el régimen escolar y el de las nodrizas para armonizarlo con los progresos de las ciencias.

¿Qué ciencias son éstas? En su respuesta, Spencer pone de manifiesto su visión organicista (compatible-complementaria del evolucionismo) que, en lo que a la EF se refiere, refuerza también el modelo dualista del ser humano, donde el cuerpo físico es y funciona como el de cualquier animal:

No pocas gentes se asombrarán, tal vez se ofendan..., pero es un hecho indiscutible, y que debe aceptarse, el de que el hombre se halla sometido a las mismas leyes orgánicas que los animales inferiores. Ningún anatómico, ningún fisiólogo, ningún químico, vacilará en afirmar que lo que es verdad respecto del animal bajo el punto de vista biológico, lo es también respecto al hombre. (p. 185)

3.- Los tres núcleos de la Educación Física

Tras poner sobre el tapete la gravedad del asunto, Spencer pasa a considerar los tres aspectos –bloques de contenido, en términos actuales– en los que debiera centrarse la formación física de la infancia, la alimentación, el vestido y la ejercitación corporal. Su razonamiento en los tres casos se sustenta, como no podía ser de otro modo en una persona que dedicó buena parte de su vida a la construcción de un sistema unificado del saber, en una misma lógica: las ciencias nos descifran las leyes del desarrollo de los organismos (animal, humano, etc.) y la formación de un *atleta* capacitado para afrontar la dura lucha por la vida en los tiempos modernos debe atenerse a ellas. En este marco, el cuerpo (organismo físico-biológico) es concebido como una máquina cuyo

funcionamiento depende de una energía vital que ha de ajustarse, en cantidad y calidad, a las necesidades de crecimiento y trabajo. Si la relación entre el debe y el haber no es equilibrada, el cuerpo-máquina no funcionará correctamente y sus posibilidades de triunfar en los distintos ámbitos (moral, familiar, laboral, militar, nacional, etc.) se reducirán considerablemente.

3.1.- Alimento: su cantidad – su calidad – su variedad

(Su cantidad)

Spencer se introduce en el asunto criticando el movimiento pendular que rige las modas sociales, del que responsabiliza, entre otros, a *las sociedades contra la 'intemperancia' y el uso de las 'carnes'*. El resultado es que la tendencia a la sobriedad en la alimentación adulta se ha extendido igualmente a la nutrición infantil:

... puede observarse cierta inclinación a no alimentar suficientemente a los niños. (p. 186)

Esta tendencia a la restricción de la alimentación, continúa, es contraria a las leyes de la naturaleza porque sustituyen la necesidad y el apetito (el verdadero guía) por las modas arbitrarias:

Sostenemos que como el apetito es guía seguro en todos los animales –y guía seguro en el niño de teta, guía seguro en el enfermo, guía seguro en las diversas razas...– se puede inferir con certidumbre que es guía seguro en los niños. (p. 186-187)

En la misma línea, a los que justifican la pertinencia de la regulación de la alimentación infantil diciendo que, dejándola al gusto de los niños, éstos comerían sólo unas cosas (las que les resultan más apetitosas) y se darían atracones de ellas (por ejemplo, de golosinas), Spencer responde que dichos excesos son causados precisamente por las pautas restrictivas, por las discordancias entre el régimen cotidiano y las necesidades instintivas, por el modo en que se considera nocivo la satisfacción del paladar... Por todo ello,

... en los días de fiesta, cuando los niños pueden conseguir sin reserva el logro de las cosas que les son agradables; cuando el dinero que se les da les permite comprar golosinas..., el deseo largo tiempo cohibido conduce a grandes excesos. Entréganse a una especie de frenético Carnaval... (p. 188-189)

(Su calidad)

Al considerar la calidad de la alimentación infantil, Spencer observa una equivalente tendencia restrictiva y ascética que se pone de manifiesto en la *opinión corriente* de que se les debe dar un alimento *de orden inferior* y que *las sustancias animales perjudican a los niños*. Indagando en los motivos de tales prácticas, no encuentra otro que la mera superstición dogmática:

Si tratamos de averiguar en qué se funda dicha opinión, no hallamos ningún motivo serio que la justifique. Es un dogma que se acepta y se repite sin pruebas, al igual del que imponía hace algunos años el uso de fajas y pañales. (...) El veredicto de la ciencia es en absoluto opuesto a la opinión popular. (p. 191)

El hombre tiene necesidad de comer porque su cuerpo sufre diariamente pérdidas por el ejercicio muscular, por la acción mental, por las funciones vitales, por la pérdida de calor, etc. Todo ello afecta al sistema nervioso, a las vísceras, al organismo en su conjunto y, en consecuencia, es necesario *renovar la parte de tejidos destruida*. En esta tesitura, la correcta alimentación de los niños es aún más necesaria porque...

Además de la conservación del cuerpo por la renovación de los tejidos, además de la producción de calor, el niño forma nuevos tejidos, crece. (p. 192)

Refuerza el autor su argumentación sobre la conveniencia de tener en cuenta la calidad de los alimentos mediante analogías (método comparado) con la vida animal y entre las distintas razas y pueblos. Su defensa de la carne como ingrediente de la nutrición infantil –frente a una dieta basada en pan, patatas y verduras– se articula a partir de sus significativos efectos sobre el organismo, en otras palabras, *el grado de energía física depende esencialmente de la naturaleza de los alimentos*. (p. 194)

Basta, dice, con comparar los animales herbívoros con los carnívoros para detectar su diferente grado de actividad; basta con repasar la historia para comprobar que las razas mejor alimentadas han sido siempre las más vigorosas y conquistadoras. En fin, la calidad de la alimentación condiciona las cualidades de pueblos y razas: su vigor, su capacidad para la actividad, para la lucha y el pugilato, para el trabajo físico y el intelectual.

Respecto al hombre, el hecho es todavía más claro. No hablamos del régimen de los atletas, que se conforma en todo a esta doctrina; hablamos de la experiencia hecha por los contratistas de los caminos de hierro a sus obreros. Se ha probado largo tiempo ha que la marina inglesa, cuyo personal consume mucha carne, es más activa que las marinas continentales, que están alimentadas con sustancias farináceas. (...) (Estas diferencias no se deben a las diferencias de raza sino de alimentación.) ... la abstinencia de carne produce una disminución de vigor físico e intelectual. (p. 197)

Todos estos razonamientos, concluye, son aplicables a los niños.

(Su variedad)

También en este aspecto el régimen de la infancia, de los obreros y de los soldados es defectuoso porque la monotonía en la alimentación es contraria a las leyes de la ciencia.

Este uso se halla en oposición con las indicaciones que facilita la fisiología. (...) Es verdad demostrada... que apenas hay alimento,..., que reúna, en la proporción suficiente o debida, todos los principios necesarios a las funciones normales del organismo; de lo que resulta la conveniencia del cambio de alimentación, para que se llegue a establecer la proporción requerida entre los diversos elementos. (p. 198)

3.2.- Vestido

Spencer aplica al vestido la misma lógica argumental que en la alimentación: Constata la existencia de *cierta teoría en boga* que propugna el ascetismo en la indumentaria; al dejarse llevar por esta tendencia, las personas no prestan la atención debida a las sensaciones corporales que, como en la comida, debieran constituir la auténtica guía; la insuficiencia en el vestido es contraria a las leyes de la naturaleza y conlleva el incremento de las posibilidades de sufrir enfermedades; en relación con la infancia, el empeño en *curtir a los niños* es más dañino que beneficioso y la extendida idea que glorifica la robustez de los hijos de los campesinos remitiendo a su ascética indumentaria es errónea porque, dice Spencer, *estos niños son robustos, no por efecto de su semidesnudez, sino a pesar de ella.* (p. 201)

En este marco, destaca el concepto de **conciencia física**, el verdadero guía del proceder humano en estos asuntos que, se da a entender, puede ser objeto de la educación:

Es cierto que, en los hombres de conducta irregular, las sensaciones no son guía seguro. (...) Si desde su infancia no hubiesen desobedecido a lo que podríamos llamar la 'conciencia física', ésta no se habría embotado, permaneciendo siempre como centinela avanzado y vigilante de su salud.

En el número de las sensaciones que nos guían están las de calor y frío, y el traje que no responda a ellas, en los niños, merece ser desechado. La idea vulgar de que es menester 'curtir a los niños' es ilusión perjudicial. (pp. 200-201)

En el debe y el haber del cuerpo-máquina, el vestido actúa conservando o permitiendo la pérdida del calor y, en tal sentido, desempeña el mismo papel que la nutrición: la semidesnudez innecesaria malgasta el calórico que, o bien se repone mediante la alimentación, o bien el organismo se ve obligado a sustraerlo de otros menesteres necesarios como, por ejemplo, el crecimiento.

Para demostrar las relaciones entre climatología y estatura o, más en concreto, el modo en que el proceso de acostumbrarse a los rigores de la intemperie implica costes para el crecimiento, Spencer recurre también a comparaciones entre animales y pueblos y concluye que las poblaciones de hábitat más fríos presentan una estatura más baja: A menor temperatura, el organismo consume más combustible para mantener su calor interior que detrae de otros propósitos:

La ciencia explica este raquitismo por la sustracción del calor animal... (...) Un gran gasto en combustible lleva consigo la disminución de sustancias disponibles para otro empleo, siendo la consecuencia que el cuerpo se desarrolle poco, o sea inferior bajo el punto de vista de la calidad de los tejidos, o se den ambos fenómenos a la vez.

Queda, pues, demostrada la gran importancia del vestido. Como dice Liébig, 'el traje es para nosotros, con relación a la temperatura del cuerpo, el simple equivalente de cierta suma de alimentos'. (p. 202)

Estas verdades científicas, reforzadas también con datos que indican una mayor mortandad en edades tempranas en los lugares más fríos, son directamente aplicables a la infancia:

La verdad científica, que demuestra la etnología y es reconocida por los agricultores, se aplica a los niños con doble razón. El frío les hace tanto más daño cuando más tierna es su edad y más rápido es su crecimiento. (p. 203)

... cada onza de sustancia nutritiva inútilmente gastada en la conservación de la temperatura del cuerpo es una onza de la misma sustancia arrebatada a la nutrición, mediante la cual es posible el desarrollo físico... (p. 204)

Su crítica a la *locura* de vestir a los niños ligeramente se extiende a las madres que se dejan llevar por *las exigencias de una moda irracional* de origen, dice, francés. Atacando ahora los cánones estéticos, defiende una vestimenta que sea, en un doble sentido, más práctica: por un lado, ha de servir para regular correctamente el frío y el calor corporal; por otro, ha de ser lo suficientemente amplia, cómoda y resistente (a las roturas y a la suciedad) como para permitir el espontáneo desenvolvimiento lúdico infantil.

Es verdaderamente deplorable el ver cómo las madres perjudican la salud de sus hijos por respecto a las exigencias de una moda irracional. No contentas con atacar y aplicar a sus propios trajes todas las locuras inventadas por nuestros vecinos franceses, comenten la monstruosidad de disfrazar a sus hijos de arlequines... sin fijarse en la incomodidad o insuficiencia de tales vestidos. (p. 204)

(Por dicha moda,)... se les adorna con trajes que no les permiten entregarse al saludable ejercicio de su actividad. Se eligen para agrandar a la vista colores y géneros impropios de todo punto para el rudo uso a que debieran destinarse, dada la necesidad de juegos libres de la infancia, y para impedir que los niños estropeen sus trajes, se les prohíbe jugar... (p. 205)

Nuestra conclusión es, pues, que el traje de los niños no ha de ser tan pesado que produzca un calor sofocante, debe ser siempre de bastante abrigo para prevenir de toda sensación de frío; que en vez de ser de algodón, de percal o de un tejido de 'fantasía', sea de géneros bastos pero conductores del calorífico, como la lana; que tenga la consistencia necesaria para resistir el escaso cuidado y

los juegos de los niños, y que su color sea tal que no pueda fácilmente mancharse o ensuciarse. (p. 206)

3.3.a.- Ejercicio corporal

Las reflexiones spencerianas sobre el tercer núcleo de la EF se centran en dos aspectos diferentes, la ejercitación corporal y el exceso de trabajo intelectual, que presentamos por separado.

En relación con el ejercicio, Spencer se detiene a considerar exclusivamente lo que ocurre en los colegios de los niños y niñas de las clases acomodadas y, en este marco, critica de un modo particular el régimen escolar de las escuelas de las señoritas, así como los artificiales movimientos gimnásticos con los que se trata de compensar las escasas oportunidades del prohibido movimiento lúdico.

En lo que atañe a los varones, Spencer reconoce (y da por bueno) que ya hay personas que se han percatado de la importancia del ejercicio corporal, que todas las *public schools* cuentan con gimnasio y patio de recreo⁸³, que parece admitirse que en el quehacer educativo ha de seguirse *el instinto de natural de los jóvenes* y que, por todo ello, se impone la tendencia a que los reglamentos escolares respeten *las sensaciones físicas de los alumnos*. Ahora bien, *desgraciadamente no es lo mismo con respecto a las niñas*. (p. 206)

Esta *pasmosa diferencia* que hay entre los colegios de chicos y los de chicas se debe, dice, a ciertas ideas predominantes entre las personas encargadas de *la educación del bello sexo*:

... sospechamos que dichas personas (las encargadas de la educación del bello sexo) están bajo el imperio de la idea de que no es conveniente determinar en las jóvenes un robusto desenvolvimiento físico; que la salud fuerte y el gran vigor son cualidades plebeyas; que cierta delicadeza, una fuerza calculada por paseos de una milla o dos, un apetito escaso satisfecho fácilmente, unido todo esto a esa timidez que es compañera de la debilidad, se reputan cualidades más propias de las señoritas. No esperemos que se confiese, pero presumimos que el espíritu de

⁸³ La edición que estoy manejando ofrece, en este punto, una traducción un tanto confusa. El problema reside en la expresión 'public schools', un *falso amigo* que no tiene nada que ver con nuestras 'escuelas públicas' sino, todo lo contrario, con las más tradicionales escuelas privadas, los internados a los que la aristocracia enviaba a sus hijos varones, que se multiplicaron durante el siglo XIX. (Spencer escribió: *Public schools and private schools alike furnish tolerably adequate playgrounds; and there is usually a fair share of time for out-door games, and a recognition of them as needful.*)

las directoras de colegio se acaricia un ideal de señoritas muy parecido al expuesto. (...) Pero suponer que ese ideal sea también el de los hombres, es un profundo error. Sin duda, es cierto que no se sienten atraídos por las mujeres de formas varoniles; admitimos sin obstáculo que cierta debilidad relativa, que parece reclamar protección, constituye para ellos un atractivo. Pero la diferencia que corresponde a los sentimientos del hombre es la diferencia preestablecida...; y cuando con artificiales procedimientos se logre que el grado de diferencia traspase el límite por la Naturaleza trazado, se creará un principio de repulsión más bien que un elemento de atracción. (p. 208)

Se supone que estas restricciones del movimiento de las niñas se deben al *temor a que adquieran hábitos impropios de señoritas bien educadas*. Y responde:

¡Cuán absurdo es suponer que los instintos de la mujer no se afirmarían por sí mismos, sin necesidad de recurrir a la rigurosa disciplina de las directoras del colegio! (p. 209)

Para remediar el mal, continúa Spencer, se ha recurrido a un tratamiento artificial, la gimnasia, con lo cual se cierra un círculo vicioso: del régimen escolar que, a partir de estereotipos sexistas (diríamos hoy), prohíbe el movimiento espontáneo emana una solución, el régimen gimnástico, que lo limita e inhibe:

Como se había prohibido el ejercicio espontáneo y se veían claramente los efectos de la falta de ejercicio, se ha adoptado un sistema de ejercicio ficticio, cual es la gimnasia. (p. 209)

En esta tesitura, Spencer compara las cualidades del juego con las de la gimnasia y ésta última sale muy mal parada: La gimnasia es peor por su monotonía y falta de atractivo; porque no asegura *una igual distribución de actividad entre todas partes del cuerpo*; porque, al ser menos placentera, es menos saludable; y porque, tanto desde el punto de vista de la «cantidad» de ejercicio muscular como desde el de la «calidad», es inferior a los juegos. El punto clave que determina el mayor valor del juego, es decir, del movimiento espontáneo, es el natural placer con el que se implican en él niños y niñas. De ahí, su *intrínseca superioridad*:

La excitación cerebral acompañada de placer ejerce en el cuerpo una influencia en extremo beneficiosa. (...) De aquí la superioridad intrínseca del juego sobre la gimnasia. El extremo interés que los niños toman en el primero, la alegría... con que se abandonan..., son en sí mismos tan importantes al desarrollo físico como el ejercicio que les acompaña. Y por carecer de estos estímulos morales, la gimnasia es esencialmente defectuosa. (p. 210)

Aunque Spencer termina concediendo que *la gimnasia es preferible a la falta de movimiento*, insiste en que *los medios divinamente instituidos* para el desarrollo de la infancia, aquellos a los que *les impulsan sus naturales instintos*, no son otros que los juegos.

3.3.b.- Exceso de trabajo intelectual

Spencer afronta este asunto indicando que *tal vez exige más reflexión que los precedentes*. Ciertamente, sus consideraciones en torno al *exceso de trabajo intelectual* se apoyan en una crítica más amplia del modo de vida imperante en la sociedad que, en su opinión, acarrea una progresiva degeneración de la raza. El problema es, viene a decir, que, de acuerdo con distintos datos y a pesar de los avances en la higiene y del progreso general, el pueblo inglés es hoy más débil que ayer, pero menos que mañana:

Prescindiendo de los campesinos, hemos observado que, en la mayor parte de los casos, los hijos no alcanzan ni la estatura de sus padres ni su amplitud de formas... Los médicos dicen que hoy no se podrían soportar las sangrías como otras veces. La calvicie prematura es ahora más frecuente que antes, y la pérdida de la dentadura lo mismo. Bajo la relación del vigor general el contraste no es menos sorprendente. Los hombres del pasado siglo, a pesar de su vida desordenada, podían resistir fatigas que nosotros no soportaríamos... Aunque bebieran extraordinariamente y comiesen a cualquier hora, aunque vivieran en casas poco ventiladas y descuidasen la higiene del aseo personal, nuestros padres resistían los efectos de una ocupación prolongada... En cambio, nosotros... (que cuidamos la salud, ventilamos las casas, que disfrutamos de la ciencia médica, etc.) ...parecemos más débiles que ellos. (p. 211)

¿Qué significación tienen estos hechos?, se pregunta. ¿Pueden ser consecuencia de las absurdas costumbres que rigen la alimentación, el vestido y el ejercicio físico? No; la causa es otra:

... pero todavía hay otra influencia perniciosa más poderosa que ninguna otra: nos referimos al exceso de aplicación mental.

Las necesidades de la vida moderna ejercen una presión cada vez mayor en las personas de todas las edades. (p. 212)

Las condiciones socio-económicas exigen a todos más trabajo mental. Los padres, por la competencia en sus negocios y profesiones, se ven sometidos a una *disciplina intelectual más ruda* que se traduce en más horas de trabajo, menos tiempo para el descanso y menores oportunidades para el ejercicio físico. Este modo de vida influye en la condición física de los adultos que, a su vez, *transmiten a sus hijos una constitución debilitada por semejante exceso de aplicación* (p. 212). Y, la historia continúa, sus hijos, ya más débiles, han de sucumbir desde pequeños, por el exceso de estudio y de disciplina escolar, al mismo proceso. Dicho estado de cosas acarrea desastrosas consecuencias que son fácilmente comprobables: empobrecimiento físico de los niños y jóvenes de ambos sexos, incremento de la cantidad y variedad de enfermedades, pobreza moral y apetitos caprichosos... Además,

Recientemente hemos tenido ocasión de observar que el mal llega a convertirse en hereditario. (p. 213)

Para ilustrar *la implacable disciplina de la escuela* causante de estos males, Spencer toma del doctor Sir John Forbes el análisis del horario de un colegio de niñas similar al de cualquier otro destinado a *la educación de la clase media en Inglaterra*. De las 24 horas diarias, el tiempo dedicado al *Ejercicio al aire libre, bajo la forma de paseos, frecuentemente con el libro en la mano y tan sólo cuando es bueno el tiempo* es de 1 hora (p. 214). De este régimen resulta la palidez, la falta de animación, la constitución enfermiza y la deformidad de las niñas:

“Visitamos últimamente en una de nuestras grandes poblaciones cierto colegio,..., y averiguamos, mediante observaciones atentas, que ninguna de las que llevaban en él más de dos años,..., dejaba de ser más o menos «jorobada»”. (citando a Forbes; p. 215)

Refuerza estas ideas con datos similares extraídos de una visita que dice haber hecho a una Escuela Normal y concluye que *dicho régimen está aún muy extendido*, incluso con más rigor que antaño. En esta Normal, el tiempo reservado para el ejercicio (*facultativo y frecuentemente abandonado*) es de una hora y un cuarto al día. El resultado, una vez más, es que los alumnos palidecen pronto y se incrementa la frecuencia y gama de las enfermedades (inapetencia, indigestiones, diarrea, dolores de cabeza, etc.)

Spencer explica los peligros del *exceso de trabajo intelectual, de la excesiva cultura en la infancia y la juventud*, recurriendo de nuevo a la analogía del organismo-máquina que al consumir en demasía su limitada energía vital para unos fines, se ve obligado a sustraerla de otros menesteres, de modo que las ventajas logradas en un campo van acompañadas de desventajas mayores en otros:

Porque la naturaleza lleva rigurosamente la cuenta, y si se le exige que gaste de un lado, restablece la balanza con deducciones en otro capítulo. (p. 217-218)

En esta tesitura, para evitar estas *perniciosas dislocaciones de la fuerza vital*, propugna un desarrollo más armónico y proporcionado, acorde a las leyes de la naturaleza y variable según la edad, entre los ámbitos físico e intelectual. A este respecto, remite a la ley fisiológica según la cual el crecimiento (desarrollo en volumen) y el desenvolvimiento (desarrollo en estructura) funcionan a modo de polos opuestos, donde si uno de ellos crece de forma prematura o con una rapidez anómala absorbe la energía vital que necesita el otro.

Continuando el argumento, la fatiga cerebral que ocasiona el desarrollo intelectual prematuro o el exceso de cultura implica grandes males para la salud porque, como explica la fisiología, un cerebro fatigado ejerce una *influencia deprimente* sobre todos los órganos y funciones corporales.

Considérese, pues, cuán grande debe ser el daño causado a los niños y a los jóvenes por la exagerada excitación de las facultades intelectuales. A todo ejercicio cerebral que exceda de la medida impuesta por la naturaleza seguirá inevitablemente una perturbación constitucional mayor o menor, y aunque no llegue a ocasionar enfermedades positivas, determinará un lento decaimiento. ¿Cómo será posible que se termine felizmente el desarrollo físico, siendo escaso el apetito, deficiente la digestión y la circulación débil? (p. 222)

El exceso de cultura conlleva, pues, males para la salud y, además, tampoco consigue su propósito de cimentar el *edificio intelectual* puesto que el pensamiento necesita *tiempo y trabajo espontáneo* para reposar, digerir y organizar los conocimientos:

No estriba el valor en los conocimientos amasados en el cerebro, como en el cuerpo no consiste en la grasa, sino en los conocimientos convertidos en músculos del espíritu. (p. 223)

En todo caso, dice Spencer, aunque el desarrollo de la inteligencia se produjese en la forma adecuada, *aún sería malo* porque siempre se logra a costa del vigor físico, el más necesario para la lucha por la vida, incluso como requisito para el propio trabajo intelectual:

Aquellos que, en su preocupación exclusiva de desarrollar el espíritu descuidan los intereses del cuerpo, no tienen en cuenta que el éxito en el mundo depende más de la energía que de los conocimientos adquiridos, y que es ir en busca de la propia derrota el arruinar la constitución. (p. 223-224)

El régimen que minusvalora el vigor físico es erróneo también porque *implica una falsa concepción de la felicidad en la vida* ya que el posible éxito social se sustenta sobre una salud enfermiza. Por todo ello, Spencer sostiene que el exceso de cultura y trabajo intelectual es un sistema *vicioso*.

(Efectos más perniciosos para la mujer)

Las consecuencias de tal estado de cosas son aún más perjudiciales para la mujer ya que la privación del ejercicio vigoroso y placentero a que se ven sometidas las niñas es, como se ha visto, casi absoluta. A este respecto, Spencer añade dos nuevos argumentos a los ya mencionados (salud enfermiza, palidez, etc.).

El primero tiene que ver con el éxito social de las mujeres entendido en términos de la atracción que ejercen sobre los hombres. Según el autor, entre los distintos elementos que se combinan para producir en el hombre la compleja emoción del amor, *los más poderosos son los que nacen de las ventajas exteriores, viniendo en segundo lugar los demás*. En otras palabras, la atracción de una mujer depende menos de que sepa italiano o posea vastos conocimientos históricos que de *la alegría y el buen humor que engendra la exuberancia de salud*; la pasión se inspira más en los méritos físicos y en la perfección de las formas que en la cultura.

El segundo, relacionado con el anterior, cuestiona el posible éxito de las mujeres mediante este régimen cultural aludiendo a la maternidad y a la descendencia. ¿Qué porvenir puede suponerse de una mujer-esposa enfermiza?; ¿qué esperanza de felicidad aguarda a las jóvenes físicamente decadentes?; en fin, ¿quién va a querer casarse con ellas?

Cuando se recuerda que uno de los fines de la Naturaleza, o más bien, el fin supremo, es la ventaja para la posteridad; cuando se observa que... inteligencia cultivada acompañada de una débil constitución física carece de valor, ya que los descendientes de la persona que posea aquélla perecerán por falta de salud en la primera o segunda generación, y que, por el contrario, un cuerpo hermoso y robusto, aunque no vaya acompañado de ningún talento, merece ser conservado, porque la inteligencia podrá desarrollarse indefinidamente en las generaciones sucesivas...(…) ¿no es insensato persistir en un sistema que destruye la salud de las niñas por el afán de cargar la memoria? (p. 226)

4.- Epílogo: Moralidad física

En las dos últimas páginas del escrito, Spencer concluye, a modo de resumen, que *la educación física de los niños es defectuosa bajo todos los aspectos*, alimentación, vestido, ejercicio y aplicación mental. El problema deriva del modo en que se impone a la vida de niños y jóvenes el ideal de vida adulto y, en consecuencia, no se respetan las leyes de la naturaleza. En este marco, el crecimiento y el vigor del organismo es el fin primordial al que deben estar subordinados todos los demás. Esta prioridad estaba muy clara en los tiempos primitivos, cuando el ataque y la defensa eran las actividades fundamentales. Sin embargo, en el momento actual de relativa paz, el éxito social parece depender más de la actividad intelectual que de la fuerza y del trabajo manual. Pero ambos puntos de vista son erróneos porque *la vida física sirve de sostén a la moral* y hemos de combinar los modelos educativos antiguo y moderno.

Por todo ello, Spencer hace una llamada a lo que denomina **moralidad física**, que fijaría los límites racionales del tratamiento y cuidado del cuerpo, dentro de los cuales *la conservación de la salud es uno de nuestros deberes* y todo daño impuesto voluntariamente debiera ser considerado **pecado físico**. Y termina:

Cuando todo el mundo esté de ello convencido, entonces, y no antes, probablemente, la educación física de la juventud alcanzará la atención que con justicia reclama. (p. 228)