

LA EDUCACIÓN FÍSICA FEMENINA EN EL PERÍODO ISABELINO (1833-1868): TERESA CASTELLANOS DE MESA, PRIMERA PROFESORA ESPAÑOLA DE GIMNÁSTICA

FEMININE PHYSICAL EDUCATION DURING THE ISABEL II PERIOD (1833-1868): TERESA CASTELLANOS DE MESA, FIRST SPANISH GYMNASTICS INSTRUCTOR

Xavier **TORREBADELLA FLIX** (Universidad Autónoma de Barcelona - España)¹

RESUMEN

En el olvido de la educación física de la mujer del siglo XIX se destacó la heroína Teresa Castellanos de Mesa, maestra de esgrimistas y primera profesora española de la educación física. Desde esta posición particular, Castellanos reivindicó ante el reinado de Isabel II (1833-1868) el derecho de las mujeres a robustecerse, hito que la sitúa como pionera en la reivindicación feminista de los ejercicios gimnásticos y deportivos en España.

ABSTRACT

In the oblivion of women's physical education during the 19th century, Teresa Castellanos de Mesa, fencing master and first instructor in the Spanish physical education, stood out as a heroin. From this particular position, Castellanos vindicated to Queen Isabel II's reign (1833-1868) the right for women to strengthen themselves, milestone which makes her the pioneer of the feminist vindication of the gymnastic and sport exercises in Spain.

PALABRAS CLAVE. Teresa Castellanos de Mesa; gimnástica; historia educación física, esgrima femenina; feminismo; período Isabelino.

KEYWORDS. Teresa Castellanos de Mesa; gymnastics; history of physical education; feminine fencing; feminism; Spanish Isabel II period.

1. INTRODUCTION

En el siglo XVIII los discursos ilustrados asentaron las bases higiénico-pedagógicas y doctrinales que justificaron el equilibrio y la diferenciación social de géneros (Bolufer, 1995). El protagonismo de los médicos entronizó los valores higiénicos y reclamó una

¹ Dirección de correo electrónico: xtorreba@gmail.com

renovación de las costumbres y modas cortesanas, recomendando todo un repertorio de técnicas de instrumentalización para alcanzar un cuerpo sano y disciplinado. En una acción médico-política se articuló una división socio-liberal entre hombres y mujeres, manteniendo un estilo de vida común y paralelo, pero trazando una instrucción en esferas separadas (Ballarín, 2007). En esta compleja trama de convivencia se presentaron acentuadas disyuntivas de género, como en el caso de dictaminar las condiciones terapéuticas y morales del ejercicio físico según la posición social y el sexo (Bolufer, 2000). Así se forjó un constructo social, liderado por el estamento médico, que fue dominante a lo largo de todo el siglo XIX y recibió el beneplácito de los círculos pedagógicos, políticos y católicos (Panadés, 1877-1878).

Norbert Elias (1987) en el *Proceso de Civilización* asienta la tesis del adoctrinamiento social oculto de las costumbres de la clase dominante, para mantener el *status quo* productivo, en el que las prácticas físico-recreativas se desenvuelven en un proceso de civilización marcado por la autocensura sexual de las clases ascendentes.

En una concepción neo-marxista, Jennifer Hargreaves (1994) presenta las prácticas gimnástico-deportivas como un medio que, en manos de la burguesía, fue utilizado para perpetuar socialmente la moral y satisfacer los intereses especulativos como clase dominante. En consecuencia, es reconocido el modelamiento y el adoctrinamiento que ejerció la clase burguesa para alcanzar el disciplinado endurecimiento corporal del hombre a través de las prácticas gimnásticas o el deporte (Bourdieu, 1986; Foucault, 2005).

De todos modos, en estas posiciones se sustenta la idea de los arquetipos de asimetría sexista. Así se representa la proyección de la masculinidad a través de un cuerpo viril, disciplinado y productivo; y en el lado opuesto, pero complementario, la femineidad en el cuerpo bello, sumiso y saludable. Este adoctrinamiento de la corporalidad puso garantías al modelo liberal burgués para fijar el orden social decimonónico, un hombre gimnasta, soldado y obrero y, una mujer, doméstica, esposa y madre; un modelo que como indica Hargreaves (1993), aún continúa socialmente validado.

A lo largo de todo el siglo XIX España recibió la influencia de las corrientes pedagógicas y sistemas gimnásticos centroeuropeos. Aunque solamente a partir del último tercio de siglo se apuntó una cierta preocupación política para arbitrar intenciones relativas a la educación física escolar. Esta ligera inflexión fue principalmente provocada por la influencia anglosajona que ejerció el mimetismo pedagógico de las *Public Schools* y el estilo de vida recreativo del período victoriano; un modelo diseñado para establecer la diferenciación elitista de clase dirigente, mediante la reglamentación de las prácticas deportivas masculinas (Barbero, 1993).

Ante la ausencia de una educación física oficial y una generalizada privación práctica del ejercicio físico-recreativo femenino, más allá de los juegos tradicionales o de moda (Mora, 1827; Fernández, 1864), la esfera pública de la mujer quedó oscurecida y marginada durante de todo el siglo XIX (Torrebadella, 2011b).

La historiografía de las actividades gimnástico-deportivas en el ámbito de la educación física o del ocio ha padecido un olvido substancial (Scraton, 2000).

Admitimos como citan Dunning (2003) y Hargreaves (1993), que todavía persiste en el imaginario colectivo un modelo simbólico *arcaico* que sostiene que el deporte tiene su naturaleza y pertenece al dominio de la esfera masculina. Los pocos estudios que en España tratan sobre las actividades gimnástico-deportivas de género tienen como punto de partida el siglo XX, y algunos se centran principalmente en el ámbito recreativo de las prácticas (García, 1997; Izquierdo y Gómez, 1999; Pajarón, 1987 y 1992; Simón, 2009; Torrebadella, 2011b; Zagalaz, 1998).

Consecuentemente, y con la intención de profundizar en el estado de la cuestión y aportar estudios y procesos más concretos en el espacio gimnástico-deportivo decimonónico, incorporamos el esbozo bibliográfico de Teresa Castellanos de Mesa, una maestra de esgrima y de gimnástica, que por su posición particular, sobrevino la que consideramos primera profesora de la educación física española. La coyuntura sociocultural del reinado de Isabel II (1833-1868), llevó a la protagonista a manifestar, en una supuesta auto *Biografía de Doña Teresa Castellanos de Mesa* (1860), el derecho de las mujeres a *robustecerse*. Con el objeto de comprobar la veracidad del documento aportamos un estudio que debe validar el hito de Teresa Castellanos entre las pioneras en la reivindicación feminista de los ejercicios gimnásticos y deportivos en España.

2. MATERIAL Y MÉTODO

En estudios anteriores descubrimos la inédita obra biográfica de Teresa Castellanos (1860). Hasta entonces no conocemos que nadie en la historiografía de la educación física haya citado el documento y, aún menos, abordado un estudio de la protagonista (Torrebadella, 2009 y 2011b). Ante la dificultad que supone iniciar la investigación sobre un personaje prácticamente desconocido, hemos tenido que indagar en fuentes documentales primarias. Esta condición ha marcado la fundamentación metodológica, que se ha basado en el alcance de noticias en torno al objeto de estudio. En este caso, la revisión de la prensa histórica ha proporcionado las principales fuentes de información. Como principales instrumentos de búsqueda hemos utilizado la hemeroteca digital de la Biblioteca Nacional [<http://hemerotecadigital.bne.es>] y la Biblioteca virtual de la prensa histórica [<http://prensahistorica.mcu.es>]. Las noticias localizadas en fuentes documentales originales han permitido refrendar el objeto de estudio –confirmar la *Biografía de Doña Teresa Castellanos de Mesa* (1860)– y construir argumentalmente el estado de la cuestión, utilizando también el soporte de una bibliografía complementaria que contextualiza el marco histórico.

3. LA GIMNÁSTICA ESCOLAR Y PRIVADA DE LA MUJER DURANTE EL PERIODO ISABELINO

Durante todo el siglo XIX, podemos afirmar que las prácticas gimnásticas fueron mucho más cercanas a los hombres que a las mujeres. En una aplicación gimnástica predominantemente dirigida hacia contenidos militares, la mujer quedó prácticamente olvidada (Torrebadella, 2011b).

La educación física en España tomó presencia en los postulados pedagógicos que Enrique Pestalozzi ensayó en el Instituto de Yverdon (1799-1825), en donde también se ocupó de la educación gimnástica de las niñas, que "conveniente a su sexo", ofrecía fuerza, salud, soltura, gracia y la destreza natural del cuerpo (Jullien, 1862: 256). Sin embargo, esta opción a la educación femenina apenas fue recurrente y tampoco fue seguida en el Real Instituto Militar Pestalozziano de Madrid, que atendió bajo la dirección de Francisco Amorós y Ondeano (1770-1848), una educación exclusiva para varones. Posteriormente, Melchor Gaspar de Jovellanos en las *Bases para la formación de un plan general de Instrucción Pública* (1809), aunque no se ocupó en considerar de forma explícita la educación física de la mujer, anteriormente propuso que la educación debía "igualar los dos sexos, disipando tantas ridículas y dañosas diferencias como hoy los dividen y desigualan" (Jovellanos, 1812: 21).

Hasta principios del período Isabelino, prácticamente no se concedió ninguna posibilidad de procurar ocupaciones gimnásticas femeninas en el contexto escolar o recreativo. Excepcionalmente podemos encontrar algunas argumentaciones como en el caso del doctor Félix González (1814), que indicó vínculos entre la educación física y una incipiente tesis eugenésica, o Vicente Naharro (1818), que admitía la susceptibilidad de algunos juegos gimnásticos para contemplar la educación física de las niñas (Torrebadella, 2011a). Asimismo, en *La gimnástica del bello sexo* (1827), una obra literaria de contenido higiénico-moral, José Joaquín de Mora precisaba una descripción de los juegos más apropiados para señoritas –el columpio, la gallina ciega, el volante, la danza y la equitación– con objeto de combatir el sedentarismo y mejorar la salud (Gutiérrez, 1994).

En algunas casas de educación femenina o pensionados de principios de siglo, el baile fue incorporado como una asignatura de "adorno", a propósito de contribuir como el único medio de educación física de las jóvenes (Simón, 1972). En estos primeros años vemos que en España apenas se hablaba de la educación física o de la gimnástica de la mujer. Inclusive hubo quien aconsejó los ejercicios militares en las escuelas de niñas con objeto de proporcionar una gimnástica que facilitase una mejor actitud postural y condición física (Ballesteros, 1833). Prácticamente podemos asegurar que no existió documento alguno que se ocupase seriamente de ello (Torrebadella, 2011c).

Como citaba Mariano de Rementería (1831), los juegos y recreaciones en la infancia de las niñas tenían una elevada dosis de educación moral: "Casi todos los juegos de niñas son unos preludios de su destino futuro" (p. 197). A causa del pudor moral, las limitaciones físicas y sociales de los juegos de las niñas mantuvieron posiciones sexistas. La señora Campán sostenía que a partir de los siete años había que separar de los juegos a niños y niñas "por la diferencia que hay entre la fuerza física de ambos sexos, y porque los muchachos no tienen bastante conocimiento para hacer esta diferencia:

así puede ser perjudicial a las niñas lo que es útil a los muchachos" (Campán, 1845: 94-95)².

El Colegio Nacional de Huérfanas de la Unión, fundado en 1835 por la Reina María Cristina en el Real Sitio de Aranjuez, incorporó en el Reglamento de 1839 una cierta educación física de las alumnas de primera enseñanza, que se expresaba del siguiente modo: "Art. 16. En las horas de recreo se procurará dirigir indirectamente en sus juegos, de manera que den soltura y agilidad al cuerpo, y el conveniente desarrollo a todos sus miembros, contribuyendo al mismo tiempo a la conservación de la salud. Con este objeto cuando permita el estado de fondos se establecerán los aparatos y juegos gimnásticos apropiados a su sexo y a las diferentes edades" (España, 1840: 207). Aunque no hemos podido constatar la organización de clases de gimnástica en el Colegio de Huérfanas, la incorporación del presente artículo indicaba ya, una cierta preocupación por la conservación de la salud de las alumnas.

No obstante, la certificación de este interés tomaba mayor relieve cuando en esta misma época Pablo Montesino (1840) condenaba especialmente la falta de educación física de las niñas y señoritas, que eran víctimas lastimosas de las absurdas costumbres que habían "dado lugar a prácticas viciosas de educación muy perjudiciales para la salud" (p. 170). Así recriminaba el excesivo sedentarismo, las malas posturas, los corsés en la temprana edad y el exceso de la protección de su pudor: "Precisadas estas en las escuelas comunes, y aún más en las casas de pensión o colegios, a una quietud y formalidad impropias de su edad, porque se cree convenir así a su sexo, no les queda como a los niños el recurso de ejercitarse ampliamente fuera de la escuela" (p. 170).

Las reprobadas costumbres burguesas convenían que las jovencitas al llegar a la etapa adolescente fuesen radicalmente privadas de placeres y de recreaciones corporales, puesto que consideradas impropias de la edad, la moral y las buenas costumbres marcaban el destino que de ellas se esperaba (Ballarín, 2007).

Anteriormente ya hemos mencionado la escasa propaganda que la gimnástica de Amorós ofreció a la educación de la mujer. Aunque existió una cierta contribución y orientación teórica de Amorós a la educación física de la mujer, a éste le faltó concreción en el aspecto práctico del método. Amorós no se caracterizó por insistir en la educación física de género, así como ya apreciaron algunos observadores y admiradores de su método. Jullien (1845) preocupado por la debilidad y estrechez de pecho de las mujeres urbanas, sugería que se eliminasen las cotillas y que pudieran realizar ejercicios gimnásticos apropiados a su sexo. Sin embargo, en Francia el vacío de Amorós fue aprovechado por el gimnasiarca suizo Phokion-Heinrich Clias (1782-1854), un declarado adversario del valenciano, que se ocupó de atender la educación física, mediante un sistema ideado específicamente para la mujer (Diem,

² Enriqueta Gent de Campán (1752-1822), ilustrada francesa que fundó el Colegio de San Germán de París, lugar al que acudieron las más distinguidas señoritas de Francia y del extranjero.

1966). Las publicaciones en 1828 y 1843 de *Callisthénie: ou somacétique naturelle, appropriée a l'éducation physique des jeunes filles* tuvieron un notable éxito, que el método gimnástico de Amorós no pudo contrarrestar. Aunque la obra de Clias (1843) jamás fuese incorporada en la bibliografía española, sí que el sistema de este gimnasiarca tuvo alguna incidencia en España. Como veremos, la aplicación de la gimnástica de Clias fue introducida en la educación escolar femenina.

Ante las inquietudes sanitarias, pocos higienistas mantuvieron una preocupación por el ejercicio físico de la mujer. Generalmente consideraron los aspectos olvidados de una gimnástica enfocada principalmente al hombre y con miras al robustecimiento atlético y a la preparación militar (Torrebadella, 2012a). El higienista francés Carlos Londe (1829) argumentaba que "sería un perjudicial error creer que la mujer no debe someterse sino a los ejercicios pasivos. Sus ocupaciones demasiado sedentarias le imponen, al contrario, más aun que al hombre, la necesidad de entregarse a los ejercicios activos" (p. 339). La única diferencia que establecía era la moderación de los ejercicios, proponiendo al caso, el juego del rehilete, el baile o volante, considerado como uno de los mejores ejercicios que podía realizar la mujer.

En Europa el movimiento feminista declaraba la batalla en contra del corsé, aunque como indicaba Londe (1843), con Rousseau ya se había iniciado la propaganda higiénica que difundía su eliminación. Al respecto, Londe (1843) propuso "hacer innecesario este apoyo artificial aumentando mediante una gimnástica bien dirigida la fuerza de los apoyos naturales, es decir, de los músculos de la parte posterior del tronco" (p. 478).

La precaución moral y el reparo de atender una gimnástica al sexo femenino dirigida por un hombre, limitaban las oportunidades. No obstante, en esta misma época el conde de Villalobos (1845), que dirigía varios gimnasios escolares en Madrid, veía igualmente útiles las aplicaciones gimnásticas tanto para hombres como para mujeres. Las posiciones higienistas que se ocuparon de la educación física recomendaron superficialmente el ejercicio físico de la mujer (Foy, 1845; Levy, 1846; Londe, 1929 y 1843; Monlau, 1846 y 1847). Foy (1845) prestó una especial consideración a la gimnástica "propriadamente dicha" de Francisco Amorós y admitía que en Francia ya se había introducido en muchas casas de pensión de niños y niñas. Lévy pedía que en los colegios se estableciesen estancias y patios al aire libre para realizar ejercicios gimnásticos. No pasaba inadvertido cuando trataba que en los colegios y pensionados, que no tenían por costumbre una gimnástica metodizada, apareciera el onanismo, uno de los peores males endémicos que había que combatir (Vázquez y Moreno, 1997). Lévy (1846) proponía como prevención, especialmente en los colegios de niñas "los efectos poderosos del ejercicio regular, habitual y enérgico; las ocupaciones variadas, la fatiga del cuerpo, el cultivo de la inteligencia, los principios morales y religiosos y una vigilancia continua" (p. 244).

El doctor Richard (1849), de la Facultad de Medicina de París, se ocupó en desacreditar las rutinarias instituciones educativas de niñas. Recomendaba tanto a los padres de familia como a los directores de estos colegios e internados que atendieran los juegos gimnásticos al aire libre, que se prohibieran los corsés, el inmovilismo y la

severa reclusión de las alumnas. Proponía que los ejercicios gimnásticos no tuvieran distinción para ambos sexos. Así las niñas y las jóvenes podían también desarrollarse muscularmente con juegos como la pelota o el volante y ejercicios como el baile, el tirar las bolas, el arco, la pelota, el disco o el tejo. Richard (1849) añadía que las "personas que gobiernan estos establecimientos no merecen una censura completa, la mayor parte de ellas son muy aplicadas para llenar sus deberes, pero ignoran los verdaderos medios de cumplirlos; ellas rehúsan los ejercicios gimnásticos como novedades peligrosas" (p. 152).

La emergencia de la gimnástica médica y ortopédica que se estaba desarrollando en Francia y sus últimas tendencias también llegaron a España (Torrebadella, 2009). En Barcelona se constituyeron los primeros centros que aplicaron tratamientos de gimnástica ortopédica, especialmente dedicados a corregir las desviaciones de la columna vertebral (Clausolles, 1842; Font, 1840a; Font, 1840b). Así se citaba que el mejor método para tratar estas patologías era a través de los "juegos gimnásticos utilizados para la curación que a más de ser una diversión para todos, tiene el cuerpo en continuo movimiento, aumenta las fuerzas musculares, ayuda a la digestión, facilita la circulación y aumenta considerablemente la robustez del sujeto" (Clausolles, 1842: 6).

Hacia mediados del siglo XIX, la posibilidad de establecer un programa educativo en torno a la educación física de la mujer era un tanto remota. Posteriormente, la legislación educativa de Claudio Moyano en 1857 se olvidó por completo de la educación física y además determinó el patrón liberal y doméstico de la educación femenina (Bolufer, 2000; Ballarín, 2007). Anótese por ejemplo, que en tratados educativos como el de Odón Fonoll (1860), director de la Escuela Normal de Barcelona, atendiendo los principios de educación para el régimen y dirección de las escuelas de niñas, dedicado a las maestras de primera enseñanza, se ignoraba por completo una educación física a través del ejercicio corporal o gimnástica.

Los primeros gimnasiarcas españoles mantuvieron una cierta discreción a la hora de mencionar medios y planteamientos prácticos dirigidos a una gimnástica que tuviese en cuenta las necesidades de una educación física dirigida a la mujer. Sin embargo, existieron algunas excepciones a nivel privado. En Barcelona en 1853 el gimnasio del profesor Berthier organizó una Escuela de gimnástica ortopédica, para uso exclusivo de señoritas, bajo la dirección de su esposa María de la Asunción, que decía poseer una experimentada formación (Escuela especial de gimnástica, 1853). En los años sesenta, siguiendo la moda francesa, se establecieron en algunos gimnasios privados clases especiales para señoritas.

En ámbitos pedagógicos e higiénicos se reveló un consenso académico preocupado por el problema de la educación física de la mujer. Sin embargo, las orientaciones preceptivas estuvieron marcadas por el exceso de pudor de la tradición decimonónica, que supeditó a la mujer –la llamada *ángel del hogar*– a preservar el *status quo* del matrimonio y la familia (Rabaté, 2007). Las aportaciones de la Facultad de Medicina, algunos tratados orientados a la educación privada de la mujer, la aparición de algunos artículos de prensa o de algún que otro capítulo de libro

considerando la cuestión, testimonian fehacientemente que la atención a la educación física de la mujer estaba cambiando. Este ambiente facilitó la incorporación de la gimnástica y gimnasios en algunos de los colegios de señoritas más elitistas del momento. La gimnástica se ofrecía como un complemento más entre el grupo de actividades llamadas de "adorno", que además contribuía indudablemente a la mejor salud y robustecimiento de las alumnas.

Así había quien se expresaba argumentando que el objetivo de la educación física en la mujer no era el de hacer atletas "sino que se formen jóvenes robustas, que en la robustez halla belleza, y sobre todo perfeccionar su salud, de sumo delicada, cuando no enfermiza" (Pirala, 1864: 1-2). Aunque se reconocía que no todas las jóvenes disponían de medios económicos para asistir a un gimnasio, se recomendaba, que de momento, y mientras no "se establezcan por el Estado en todas las escuelas clases de gimnasia, la mayor parte de los ejercicios pueden practicarse en el mismo hogar" (Pirala, 1864: 1-2). Se sostenía la argumentación que, ya de por sí, los juegos habituales de las niñas como las carreras, la comba, los aros, eran una buena gimnasia que aumentaba sus fuerzas y recreaba el espíritu. Así lo entendió Fernández Villabril (1864) que presentó un tratado, traducido del francés, de juegos para la recreación de las niñas, principalmente dedicado para contrarrestar el trabajo tan sedentario de sus estudios.

En esta época se presentaron los primeros manuales de economía doméstica (Monlau, 1861; Codina, 1863; Pascual, 1865; Guerra, 1866). Sin embargo, estas obras que tan populares fueron entre las jóvenes estudiantes, poco aportaban en cuanto a la educación física y los ejercicios corporales (Ballarín, 2007).

Uno de los temas para la defensa del grado de doctor en la Facultad de Medicina de la Universidad Central se ocupó de *¿Cuál es la educación física y moral de la mujer más conforme a los altos destinos que la ha confinado la Providencia?* (Torrebadella, 2012b). Destacamos que algunos de los discursos apenas trataron el ejercicio físico o gimnástico como medio higiénico, más bien se ocuparon de consideraciones moralistas que incidían en las orientaciones de hija dócil, esposa fiel y madre afectuosa. Así toda buena educación tenía la cualidad de enseñar a las mujeres a resignarse y a esperar. En esta posición la educación física y moral de la mujer tan solo fue contemplada por los preceptos de una higiene básica y cristiana. Algunas de estas tesis redujeron la gimnástica femenina a las labores domésticas consideradas propias a su sexo, aunque para algunos podía existir "hasta la gimnasia metodizada; pero una gimnástica, cuyos ejercicios guarden siempre relación con las condiciones especiales, con la gracia y delicadeza de su organismo femenino", pero no para "formar robustos gimnastas, infatigables nadadores, ágiles jinetes y hasta maestros de armas" (Bertrán, 1863: 23-24). Ruiz (1866) reclamaba "que en todos los colegios, y aun en todas las escuelas de primera y segunda enseñanza, hubiera gimnasios convenientemente dispuestos y dirigidos" (p. 29). Asimismo prescribía la gimnástica para ambos sexos en cualquier época. Entre los ejercicios más recomendados –los paseos a pie o a caballo, la natación, la carrera o el salto– estaba el baile, que a pesar de sus inconvenientes morales, era concebido como "un excelente medio de desarrollo a la par que da

solaz y diversión para la juventud" y un "poderoso medio terapéutico para las jóvenes cloróticas por los suaves y repetidos estímulos que ocasiona" (Ruiz, 1866: 30).

En la construcción del arquetipo femenino decimonónico, la educación solamente tenía un carácter de "adorno", destinada a cubrir una formación utilitaria. Se sostenía frecuentemente que la educación de la mujer era particular y privada, respondiendo al modelo de educación más tradicional conforme al estilo de vida burgués. Las niñas recibían una educación predominantemente moral y religiosa. Los aspectos intelectuales eran tratados muy vagamente y se ceñían a cuestiones de orden doméstico. Por lo que a la educación física se refiere, no existía para nada en la enseñanza pública y la mujer sólo tenía acceso a ella a través de las clases particulares o en algunos centros educativos destinados a la alta burguesía o aristocracia (Rabaté, 2007).

La aparición en 1861 del *Manual popular de gimnasia de sala médica e higiénica* del doctor alemán Schreber (1864), acercó la gimnástica "sobre todo entre las mujeres, que están habitualmente enfermas y que podrían disfrutar bastante buena salud si procurasen hacer un ejercicio regular y conveniente" (Schreber, 1864: 42). Schreber diferenciaba los ejercicios adecuados para las mujeres adultas e indicaba aquellos que poseían alguna contraindicación.

Las opiniones higiénico-médicas en torno a la educación física de la mujer fueron tomando una mayor consideración en los tratados de la época, pero la materia fue presentada ligeramente, reduciéndola a expensas de los contenidos biológicos, higiénicos y estéticos. Francisco Alonso Rubio (1863) consideraba que el ejercicio muscular y la gimnástica mejoraban la salud general de la mujer y disminuían las enfermedades histéricas y vaporosas, pero además en la adolescencia debían "facilitar el conveniente desarrollo de las cavidades huesosas, pecho, pelvis, y dar más belleza a las formas" (p. 225).

En 1861, la llegada a Madrid de Mr. Alfonso Vignolles ofreció un impulso al desarrollo gimnástico-higiénico y educativo de la ciudad. Este mismo año, el reputado profesor se ocupó de establecer y dirigir un gimnasio en el Ateneo de Santa Isabel, un colegio de señoritas, por aquel entonces ubicado en la carrera de San Gerónimo, 40, en el 4º segunda. La directora madre Lavit decidió poner el gimnasio a disposición de las señoras y señoritas que desearan libremente tomar lecciones particulares. De estas lecciones se ocupaba la señora Vignolles (Gacetilla de la capital, 1861: 4).

En 1863 se anunciaba en el *Diario oficial de avisos de Madrid* la "Gimnasia higiénica y ortopédica especial para señoras; se admiten niños de ambos sexos hasta la edad de 11 años. Calle Piora, núm. 1. Las clases empezarán el día 2 de enero próximo bajo la dirección de A. Vignolles" (Educación del cuerpo, 1863: 2).

Otro anuncio es del colegio de instrucción de señoritas establecido en la calle las Tres Cruces, 4 –cuarto principal izquierda pasaje–, que decía atender la "Educación física, moral e intelectual de la primera enseñanza elemental y superior, española, francesa y demás labores, desde las más íntimas hasta las más superiores propias de su sexo, idioma inglés e italiano, dibujo, música y gimnasia" (Instrucción señoritas, 1864: 2).

Años más tarde, sobre el gimnasio de Vignolles se citaba en un periódico “que varias señoritas que asisten al gimnasio de la calle de la Reina han mejorado la salud AL ADQUIRIR ROBUSTEZ. ¡Cielos! ¿Será posible?”. El mismo periódico aconsejaba a los padres de familia que coloquen a sus hijas bajo la dirección de Mr. Vignolles (Murmulllos, 1867: 4).

En 1862 un colegio de Barcelona estableció un gimnasio para atender la educación física, que por primera vez se presentaba a las señoritas, tal y como hacían los modernos colegios del extranjero. La noticia llegó a la prensa que ridiculizó el proyecto argumentando neciamente: “De este modo el sexo débil acabará por ser temible, tratándose de puños. Preferimos verle hacer calceta, a dar saltos mortales” (Acróbatas, 1862: 4). No conocemos cuál fue el citado colegio, no obstante, a partir de la fecha aparecieron algunos colegios femeninos que incorporaron las clases de gimnasia. En 1863 así lo exponía el Colegio de señoritas de las hermanas Gombau, situado en la c/ del Pino, esquina a la c/ Roca, que entre la oferta de clases de adorno se hallaba la de gimnasia (A los padres de familia, 1863: 2). El Colegio de Isabel la Católica, fundado en 1864 y dirigido por Narcisa Font, acogió estudios de párvulos, enseñanza elemental y superior (Font, 1864). El colegio estuvo ubicado en una quinta de San Gervasio en la c/ San Elías, rodeado de un paraje pintoresco de jardines que hacía más agradable la estancia y permitía a “las jóvenes educandas las mejores condiciones para su desenvolvimiento físico” (Concierto: 1864: 215).

La creación de algunos gimnasios o de salas especiales para uso exclusivo de mujeres fue la excepción que marcó una cierta emancipación de género. Antonio R. Dalmau (1947) citó que en Barcelona Francisca Valls, la hermana del reputado gimnasiarca Manuel Valls, que aprendió de las enseñanzas de su hermano, abrió en 1861 su propio establecimiento, exclusivo para señoritas, en la c/ Palma de San Justo.

El primer tratado de gimnástica que incorporó un capítulo a la mujer fue el del barcelonés Joaquín Lladó (1868), *Nociones de gimnástica higiénica aplicadas a las escuelas de uno y otro sexo como elemento de educación física y en utilidad en todas las edades y para todas las clases de sociedad*. Al describir y argumentar el capítulo de los “ejercicios más a propósito para el bello sexo”, Lladó puso limitaciones al uso de los ejercicios gimnásticos, puesto que argumentaba que la mujer no podía asemejarse en fuerza y agilidad al hombre. Por eso desaconsejó todos aquellos ejercicios y aparatos en el que las mujeres podían alcanzar altos desarrollos físicos, como en el caso del trapecio. Lladó sugería que “todo gimnasio que esté destinado al bello sexo sea dirigido por una mujer. Los padres, pues, para bien de sus hijas deben confinarlas siempre a una maestra, no siendo esto obstáculo para que consulten con un médico los ejercicios que a cada una le convengan” (p. 126).

Como podremos comprobar las apreciaciones de Lladó tropezaban con un sinfín de obstáculos, en una época en la que apenas existían profesoras de gimnástica y cuando menos, a las mujeres tampoco se las dejaba ejercer esta profesión, sin despreciar la censura que suponía la susceptibilidad de alcanzar las cualidades físicas semblantes a las del hombre.

4. TERESA CASTELLANOS DE MESA

Para cuestionar los convencionalismos y prejuicios moralizantes ante el imaginario de lo femenino despuntó en España la osadía de una mujer muy singular. Nos referimos a la desconocida Teresa Castellanos de Mesa, natural de Madrid (1817), hija de Manuel Castellanos, natural de Toledo, y de Ana del Castillo, natural de Orihuela. Teresa fue una mujer "de armas tomar", que aprendió rápidamente el arte de esgrimir, que le enseñó su padre, un reputado profesor de esgrima militar. A los 18 años Teresa sorprendió públicamente por su agilidad física y por una esmerada capacidad de esgrimir que podía retar a muchos hombres (Castellanos, 1860).

Su padre Manuel era profesor de esgrima del Colegio de Cadetes de San Fernando en Cádiz, del real Cuerpo de Guardias de Corps de S. M. Fernando VII y del Real Seminario de Nobles de Madrid en 1837. En 1828 Manuel Castellanos ejercía de profesor de esgrima en varios colegios de Madrid y tenía una Academia propia en la c/ Sartén, 10 y, más tarde, ejerció de profesor en el Colegio Polimático (Castellanos, 1831; Simón, 1972). Tras la muerte del padre, Teresa permaneció al lado su hermano Cándido, maestro del colegio de Artillería de Segovia (Miscelánea, 1847), que a mediados de los sesenta regentaba una Academia de esgrima en Valladolid (Ortega, 1996).

En Madrid el atrevimiento de Teresa fue contemplado como una "rareza" y, para algunos, un declarado despropósito, puesto que hasta la fecha, no se conocía mujer que hubiera aprendido a esgrimir como un hombre. En 1834 en la sala de armas de la c/ Sartén ya mostró sus dotes de esgrima. Luego, en la popular fonda Fontana de Oro llamó la atención de la prensa, que mencionó que hasta la fecha nunca se había visto en España una amazona esgrimir con marcial conocimiento (Castellanos, 1860).

La joven Teresa apasionada por el arte de las armas, partió en septiembre de 1835 para continuar su formación en Francia, recibiendo el privilegio de ser alumna de los mejores maestros. Durante un tiempo fue alumna del maestro Roussel, considerado como el mejor esgrimista de París. El alcance de la técnica de Teresa fue tanto, que llegó al desafío de las mejores espadas y floretes. Actuó en numerosas y elegantes exhibiciones de la sociedad, en la corte francesa y llegó a conseguir la protección de la Casa Real y de varios personajes ilustres. En 1841 estableció una Academia de Esgrima y durante tres años ofreció clases a numerosos discípulos. Asimismo Teresa fue escogida con una pensión de 800 reales mensuales para asistir durante un año al Gimnasio del *sportsman* Lord Henry Seymour (1805-1859), en donde se hallaba la mejor Academia de esgrima de Europa, y en la que se destacó el inconmensurable Bertrand. Teresa también viajó por algunas ciudades francesas en las que presentó su destreza con los maestros de armas que desearon ejercitarse con ella (Castellanos, 1860).

En 1846 regresó a España y el 12 de septiembre se divulgaba en Madrid la noticia de que en Barcelona se encontraba la extraordinaria Teresa Castellanos, que había llegado con el arte perfeccionado de Francia. La prensa recordaba que ya en 1835 habían hablado de ella los diarios de Madrid (Maestro de esgrima, 1846). Al llegar a Madrid, todos los periódicos de la capital dieron noticia de ello –*El Eco del Comercio*,

El Heraldo, Clamor Público, La Posdata, El Español, El Espectador, etc.— y muy pronto demostró la destreza perfeccionada en la esgrima, causando la admiración de cuantos la vieron actuar (Un diestro hembra, 1846: 4). El 1 de julio de 1847, en el salón de la Fonda Peninsular, ofreció una portentosa exhibición ante la alta sociedad madrileña. El 11 de julio de 1849 esgrimió privadamente con su hermano Cándido en el Palacio de Aranjuez ante S. M. la Reina Isabel II.

Castellanos no era la única que en España lucía el florete y la espada. En esta época la esgrima también fue llevada al espectáculo. Contaba el doctor Federico Rubio (1997), que él mismo participó en un espectáculo de esgrima contra una Amazona Belga, que recorría europea exhibiendo su destreza y retando a las mejores espadas con las que se encontraba. La amazona llegó a Cádiz en 1847 y se le preparó un espectáculo en la conocida casa de la Camorra, que fue arreglada para atender el evento. El duelo contra Federico Rubio, por aquel entonces profesor de esgrima en el Colegio Felipe Neri y en el Gimnasio de Manuel Elrs, se anunció en carteles y en la prensa. La Amazona mencionaba que en Madrid, ella misma había desafiado al maestro José Carbonell, considerado el mejor tirador de esgrima de Madrid, pero que lamentablemente le negó el desafío.

Retomando a la protagonista Teresa Castellanos, aparte del dominio de la esgrima, la estancia en Francia le permitió el conocimiento profundo de la gimnástica calisthémica, sistema que popularizaba entonces el profesor Clías, especialmente dedicado a la mujer. Así, pues, la citada heroína al llegar a Madrid se encargó de divulgar el método de Clías, siendo reconocida, a su vez, como el primer profesor de su género en el arte y ciencia de la gimnástica:

No se limita el genio emprendedor y vivo de la heroína que nos ocupa a inculcar las reglas preservativas del mortífero acero, ora en el campo de la batalla, ora en casos particulares, sino que sedienta de proporcionar a la humanidad doliente algún consuelo, sacrificó su delicada imaginación al estudio de la higiene, con el fin de poder hacer aplicación de los ejercicios calistécnicos o gimnásticos a la curación de muchas enfermedades. El difícil estudio de esta materia lo hizo al lado del Profesor Clías, y a pesar de los innumerables contrarios de este sistema la experiencia de muchos años le ha hecho ver sus buenos resultados, hasta el punto de haber sido aprobados por la Academia de Medicina y Cirugía de París, Londres y otras capitales en que la ciencia de curar se halla a mayor altura. [...] sus privaciones las motiva el estudio profundo de los ejercicios calistécnicos o gimnásticos, pues desde que mereció en ellos el título de Profesora, la primera en su clase, y por la que se ha conocido este método en España, su único norte ha sido analizar lo más recóndito de esta ciencia y enjuagar las lágrimas de los que sostenían a su sistema, particularmente jóvenes impúberes a quienes la naturaleza ha destinado a sufrir, especialmente en esta época de su vida y a quienes mejor prueba este sistema:... (Castellanos, 1860: 12-13).

En esta época la prensa médica española coincidía en divulgar el método gimnástico –método somascético– que el profesor Clias exponía para las escuelas de primera enseñanza de Suiza y Francia. Se resaltaban los ejercicios propuestos por el gimnasiarca suizo que los presentaba modificados y graduados según el sexo (Balseyro, 1846).

En noviembre de 1847, la gimnasta Castellanos se ocupó de la dirección física de las niñas y jovencitas del Real Colegio de Ntra. Sra. de Loreto –c/ Atocha, 73, Madrid–, obteniendo extraordinarios resultados y mejorando, especialmente, las dolencias físicas de algunas de las alumnas. Al mismo tiempo, dispuso de un gimnasio y sala de esgrima en la Casa o Fonda de las Diligencias Peninsulares en la c/ Alcalá, 5. En este local dirigía las clases de ejercicios calisténicos y de esgrima para ambos sexos (Profesora de esgrima, 1847: 3). No obstante, y principalmente, la intervención gimnástica se concentró en el tratamiento facultativo de niños y niñas con problemas físicos. La prensa se satisfacía del ventajoso proyecto:

La señorita Castellanos de Mesa trata de establecer en esta corte una academia de esgrima y simultáneamente otra de ejercicios calisténicos, a la que podrán asistir los niños y niñas de corta edad. [...]

Así por las circunstancias que concurren en esta profesora española, como por ser de grande utilidad para los jóvenes el conocimiento y práctica de los ejercicios calisténicos, creemos que el pensamiento que la señorita Castellanos se propone realizar en el Salón de las diligencias peninsulares dará buenos resultados. La idea que ahora se anuncia no es nueva, pues los colegios de medicina de algunas ciudades de Inglaterra y Francia han prescrito como medio de buena higiene esta clase de ejercicios para los jóvenes y señoritas de constitución débil o enfermiza. No será, pues de extrañar que los padres de aquellos que se encuentren en este caso aprovechen la ocasión que ahora se les presenta de facilitar a sus hijos por un módico estipendio de los medios de corregir defectos físicos y robustecer sus fuerzas (Academia de esgrima, 1847: 4).

Con este gimnasio, Castellanos estableció un negocio por cuenta propia, dando origen a la primera referencia de una mujer en ejercicio de la profesión gimnasiarca; una posición muy atrevida para la época, socialmente independiente y liberal, cuando todavía no estaba casada.

El que Castellanos presentase el método de Clias, reconocido como adversario de Amorós (Diem, 1966), para algunos podía ser visto como un osado desafío al prestigio que el método gimnástico del célebre gimnasiarca valenciano estaba adquiriendo en España que, además se encontraba en su máximo protagonismo (Fernández, 2005; Torrebadella, 2009 y 2012a).

En cuanto a la esgrima, debemos considerar la posibilidad de que algunas mujeres se atreviesen a emular a la heroína y aprendiesen de ella el arte que los diestros maestros se negaban a ofrecer. Irónicamente *La Carta* invitaba “sobre todo a las bellas, que se

dediquen al arte de la esgrima en este tiempo en que hasta para andar por la calle se necesita ir en guardia" (La profesora de esgrima, 1847: 2).

En 1849 Castellanos aún continuaba disputando asaltos de exhibición, como el que ofreció el 27 de enero en el salón de la Casa de las Diligencias, ante un buen número de alumnos y profesores (Corral, 1989: 251). En 1850 se anunciaba indicando que disponía de un "sistema gimnástico-curativo" que con los medios más sencillos trataba las desviaciones de la columna vertebral y de las extremidades inferiores, las debilidades nerviosas y otros vicios de conformación y para las niñas cuando se hallan en el periodo de la pubertad, como también librarlas de enfermedades interiores" (Gacetilla de la capital, 1850a: 4). No obstante, advertía que todos sus alumnos antes de la "medicación gimnástica" eran reconocidos por un médico, asegurándose que no corrían peligro y certificando luego los adelantos del método (Gacetilla de la capital, 1850b: 4).

Así, pues, por ahora, podemos considerar el Colegio Ntra. Sra. de Loreto, como el primer centro y/o gimnasio español, en el que se practicó la gimnástica de sexo femenino, con la supervisión de una experimentada profesora que argumentaba (Gacetilla de la capital, 1850):

Siempre ha sido exclusivamente dedicado este ejercicio al sexo varonil; pero en la actualidad, que la diadema española está ceñida en delicadas sienes, no debe desdeñarse el femenino de unir a sus naturalezas gracias este marcial conocimiento; que si bien no le es necesario para la defensa de sus privilegios sociales, lo es sin duda para el desarrollo de mayores fuerzas, y aún de útiles aplicaciones en casos especiales (Castellanos, 1860: 14).

Castellanos aparte de la esgrima, también ejercía de bailarina y hacia giras por los teatros de España. En 1864, a los cuarenta y siete años, todavía estaba en plenas facultades, como lo demuestra una actuación que realizó el 13 de marzo en Barcelona, tal y como la anunciaba el *Lloyd Español*: "La profesora de esgrima doña Teresa Castellanos, hija del maestro de armas que fue del extinguido cuerpo de Guardias de Corps, dará hoy al medio día, un asalto al cual invitamos a nuestros amigos, seguros de que nos agradecerán el aviso" (Gacetilla, 1864).

En este contexto la singular *Biografía de Doña Teresa Castellanos de Mesa, profesora de esgrima* (1860) –un opúsculo de 16 páginas–, probablemente escrito por la misma protagonista, contiene una relevante información que apenas ha sido divulgada hasta la fecha. La biografía fue escrita y dedicada a la Reina Isabel II, con el objeto de "transmitir a la posteridad un rasgo varonil en el sexo débil" (p. 6): "A. S. M. la Reina Doña Isabel II la mejor de las reinas. Señora: Como protectora que sois de los adelantos de las artes y de las ciencias, permitidme que estos cuatro renglones os los dedique con el consuelo de merecer vuestra alta aprobación. Señora A. L. R. P. de V. M., Teresa Castellanos de Mesa" (p. 3).

La *Biografía* de Castellanos, que se autoproclamaba la "Fundadora en España de los ejercicios calisténicos o gimnásticos-ortopédicos para niñas, aprobados por las

academias de medicina y Cirugía de París y Londres; nombrada profesora del Colegio de Loreto Francés de Madrid, en 16 de noviembre de 1847" (portada), expuso públicamente los méritos propios de una artista "cuya rareza la hacen acreedora a llenar algunas páginas en los anales de la historia" (p. 6).

Castellanos, a los cuarenta y tres años, tenía toda la legitimidad para dirigirse de este modo a S. M., pero había mucho más, puesto que deseaba inmortalizar sus proezas como esgrimista y la efeméride de su auto-nombramiento como la primera profesora de gimnástica y/o de educación física de España, que hoy después de 165 años, podemos refrendar con el presente estudio. De igual modo, Castellanos pretendió aprovechar un momento en el que la corona de España estaba en manos de una mujer de treinta años, para presentar una memoria en defensa de las mujeres y, que a la sazón, podía influir en la educación física de su género.

La proximidad de Castellanos con la Reina es probada. Además, tengamos en cuenta, que el colegio de Ntra. Señora de Loreto, fundado en tiempos de Felipe II, y en el que Castellanos ejercía de profesora de gimnástica, recibió la protección de Isabel II, que evitó su desaparición por falta de fondos económicos (Madoz, 1847). A este caso, podríamos llegar a sostener la hipótesis que la vida de Castellanos coadyuvó a influenciar la decisión para que Isabel II autorizase la creación del Gimnasio del Palacio Real, lugar en el que a partir de 1863 los infantes Alfonso e Isabel tomaron las primeras lecciones de gimnástica del metódico programa diseñado por el profesor Francisco Aguilera, conde de Villalobos (1864).

5. A MODO DE CONCLUSIÓN

Hemos presentado a Teresa Castellanos de Mesa como el primer profesor de su género en impartir una educación física escolar. La *Biografía de Doña Teresa Castellanos de Mesa, profesora de esgrima* es una obra de propaganda de la educación física de la mujer escrita por una mujer. Sin embargo, la autora fue mucho más allá de la educación física. La *Bibliografía* también representó una incipiente manifestación del aislado movimiento feminista, únicamente representado en España por iniciativas particulares. La protagonista trató de ilustrar, a partir de su propia persona, la necesidad de educar y formar físicamente el cuerpo femenino. Castellanos reivindicó el derecho de las mujeres a robustecerse y a manifestar rasgos varoniles. La esgrima fue un medio para aleccionar públicamente las capacidades físicas de la mujer, ampliar sus límites, y sobre todo, cuestionar la opinión de muchos hombres, así como mejorar la opinión que tenían muchas mujeres de ellas mismas. Podemos convenir inicialmente que Castellanos fue la primera persona que hizo propaganda para incorporar la educación física en los colegios de niñas. No es baladí atrevernos a citar que la vida de Castellanos, sus noticias en la prensa, su propia *Bibliografía*, así como sus espectáculos, fueron un vivo ejemplo propagandístico para que otras mujeres proclamaran el derecho a practicar ejercicios gimnásticos y deportivos. Debemos de suponer la susceptibilidad que la heroína profesora también iniciase a la esgrima a otras mujeres. Su influencia sobrevino en una época de

marcada situación marginal de las mujeres, pero sus hazañas fueron incondicionalmente la proclamación de una activista. Castellanos, como otras tantas mujeres, trató de superar los prejuicios sexistas de una sociedad que se sentía incómoda ante cualquier progreso femenino. Las "heroicidades" de las mujeres frecuentemente fueron silenciadas o menospreciadas, y todavía más cuando se podían equiparar con los hombres o aventajarlos.

Gracias a mujeres como Teresa Castellanos, atrevidas y aventajadas propagandistas de su género, fue abriéndose el camino de los derechos feministas. La educación física y el derecho a *robustecerse* no fue una excepción en sus reivindicaciones. Sin embargo, durante el siglo XIX la educación física llamada del "bello sexo" continuó generalmente menospreciada.

BIBLIOGRAFÍA

- A los padres de familia (1863, 11 de octubre). *El Lloyd Español*, 2.
- Academia de esgrima (1847, 26 de octubre). *El Clamor Público*, 4.
- Acróbatas (1862, 21 de agosto). *La España*, 4.
- Alonso, F. (1863). *La mujer bajo el punto de vista filosófico, social y moral: sus deberes en relación con la familia y la sociedad*. Madrid: Est. Tip. de D. F. Gamayo.
- Arenal, C. (1869). *La mujer del porvenir*. Sevilla-Madrid: Eduardo Perié-Félix Perié.
- Ballarin, P. (2007). La escuela de niñas en el siglo XIX: la legitimación de la sociedad de esferas separadas. *Historia de la educación*, 26, 143-168.
- Ballesteros, J. M. (1833). De la educación. *Minerva de la Juventud Española*, 2, 136-146.
- Balseiro, C. (1846). *Recopilación de los descubrimientos y progresos de las ciencias médicas y sus auxiliares en todo el mundo civilizado, Periódico mensual complementario del Boletín de Medicina* –t. I, enero de 1846–. Madrid: Imp. M. Delgrás.
- Barbero, J. I. (1993). Introducción. En Barbero (Comp). *Materiales de sociología del deporte* (pp. 9-38). Madrid: La Piqueta,
- Bertrán, E. (1863). *¿Cuál será la educación física y moral de la mujer más conforme a los altos destinos que la ha confinado la Providencia?*. Madrid: Imp. José M. Ducazcal.
- Bolufer, M. (1995). La construcción de la identidad femenina. Reformismo e ilustración. *Estudis. Revista de historia moderna*, 21, 249-256.
- Bolufer, M. (2000). "Ciencia y Salud" y "Ciencia y costumbres": Higienismo y educación en el siglo XVIII. *Áreas. Revista de Ciencias Sociales*, 20, 25-50.
- Bourdieu, P. (1986). *Notas provisionales sobre la percepción social del cuerpo*. En Álvarez-Uría, F. Y Varela, J. (eds.) *Materiales de sociología crítica* (pp. 183-194). Madrid: La Piqueta.
- Campán (1845). *Tratado de la educación de las niñas, o sea consejos a las madres que desean educar bien a sus hijas*. Barcelona: Imp. de Manuel Saurí.
- Castellanos, M. (1831, 31 de octubre). Profesor de esgrima titular. *Diario de Avisos de Madrid*, 340, 1.250.
- Castellanos, T. (1860). *Biografía de Doña Teresa Castellanos de Mesa, profesora de esgrima*. Madrid: Imp. de J. M. Ducazcal.

- Clausolles, P. (1842, 20 de marzo). Aviso a los padres de familia. *El Constitucional*, 6.
- lias, P. H. (1843). *Callisthénie: ou somacétique naturelle, appropriée a l'éducation physique des jeunes filles: et expose de moyens... enfants rachitiques*. Paris: Charles Dei. (2ª ed.)
- Climent, J. M. (2001). *Historia de la rehabilitación médica. De la física terapéutica a la reeducación de inválidos*. Barcelona: Edika Med.
- Codina, J. (1863). *Nociones de Higiene y economía doméstica en verso para uso de las niñas*. Málaga: La Ilustración Española.
- Concierto (1864). *El Monitor de primera enseñanza*, 27, 214-215.
- Corral, J. del (1989). Los comienzos de la educación física en Madrid: notas para su historia. *Anales del Instituto de Estudios Madrileños*, XXVII, 233-256.
- Dalmau, A. R. (1947). *El circo en la vida barcelonesa. Crónica anecdótica de cien años circenses*. Barcelona: Ediciones Librería Milla.
- Diem, C. (1996). *Historia de los deportes, vol. II*. Barcelona: Luis Caralt Editor.
- Dunning, E. (2003). *El fenómeno deportivo. Estudios sociológicos en torno al deporte, la violencia y la civilización*. Barcelona: Paidotribo.
- Educación del cuerpo (1863, 30 de diciembre). *Diario oficial de avisos de Madrid*, 2.
- Elias, N. (1987). *El proceso de civilización. Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas*. México: FCE.
- Escuela especial de gimnástica (1853, 13 de diciembre) *Diario de Barcelona*, 9.019.
- España (1840). *Colección de las Leyes, decretos y declaraciones de las Cortes... tomo XXV*. Madrid: Imp. Nacional.
- Foucault, M. (2005). *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Fernández, F. (1864). *Juegos y entretenimientos de las niñas*. Madrid: Imp. Establecimiento de Mellado.
- Fernández, R. (2005). *Francisco Amorós y los inicios de la educación física moderna. Bibliografía de un funcionario al servicio de España y Francia*. Alicante: Publicaciones de la Universidad de Alicante.
- Fonoll, O. (1860). *Nociones de sistema y métodos de enseñanza: con unos ligeros principios de educación para el régimen y dirección de las escuelas de niñas*. Barcelona: Librería de Juan Bastinos.
- Font, E. (1864). *Discurso leído por D. Eusebio Font, el 10 de junio de 1864 en la fundación inaugural del Colegio de Isabel la Católica*. Barcelona: Imp. de Luis Tasso.
- Font, P. (1839, 5 de abril). Establecimiento Ortopédico bajo la dirección principal de D. Pedro Font, médico Cirujano. *El G. Nacional*, 4.
- Font, P. (1840a, 1 de febrero). Establecimiento Ortopédico bajo la dirección principal de D. Pedro Font, médico Cirujano. *El G. Nacional*, 4.
- Font, R. (1840b, 19 de enero). "Establecimiento Ortopédico-Gimnástico. *El G. Nacional*, 3.
- Foy (1845). *Manual de higiene*. Madrid: Imp. Ignacio Boix.
- Gacetilla de la capital (1850a, 12 de enero). *El Observador*, 4.
- Gacetilla de la capital (1850b, 6 de marzo). *El Observador*, 4.
- Gacetilla de la capital (1864, 13 de diciembre). *El Contemporáneo*, 4.
- Gacetilla. Asaltos (1864, 13 de junio). *El Lloyd español*, 2.

- García, M. (1997). Las mujeres y el deporte: del corsé al chándal. *Sistema*, 110-111, 37-57.
- González, F. (1814). *Educación física en el hombre. Necesidad de promoverla en España por las madres, y escuelas públicas de enseñanza*. Madrid: Imp. Sancha.
- Guerra, L. (1866). *Lecciones de economía y de higiene doméstica para las madres de familia y cuantas personas se hallen al frente del gobierno de una casa, escritas en diálogo para que puedan servir de texto en las escuelas de niñas*, San Gervasio: Imp. Miguel Blanxart.
- Gutiérrez, B. M. (1994). La gimnástica del bello sexo. Una avanzadilla de la introducción de higiene en español. En *Actas del XXXIII Congreso Internacional de Historia de la Medicina*. Sevilla: Sociedad Española de Historia de la Medicina, 1.039-1.049.
- Hargreaves, J. (1993). Promesa y problemas en el ocio y los deportes femeninos. En J.I. Barbero (Comp.) *Materiales de sociología del deporte* (pp. 109-132). Madrid: La Piqueta.
- Hargreaves, J. (1994). *Sporting females: Critical issues in the history and sociology of women's sport*. London: Routledge.
- Instrucción de señoritas (1864, 28 de abril). *Diario oficial de avisos de Madrid*, 2.
- Izquierdo, E. y Gómez, M. T. (1999). La difícil incorporación de la mujer española a la locura velocipedica del siglo XIX. En *Actes del quart congrés de les ciències de l'esport, L'educació i la recreació de l'INEFC de Lleida*. Lleida: INEFC-Lleida, 117-125.
- Jovellanos, G. M. de (1812). *Memoria sobre las diversiones públicas... y leída en la Junta Pública de la Real Academia de Historia el II de Julio de 1796*. Madrid: Imp. de Sancha.
- Jullien, M. A. (1845). *Ensayo General de educación física, moral e intelectual con un plan de educación práctica para la infancia, la adolescencia y la juventud*. Valencia: Imp. José Mateu Cervera.
- Jullien, M. A. (1862). *Exposición del sistema de educación de Pestalozzi*. Madrid: Lib. de León Pablo Villaverde.
- La profesora de esgrima (1847, 4 de septiembre). *La Carta*, 2.
- Levy, M. (1846). *Tratado completo de higiene pública*. Madrid: Viuda de Calleja e Hijos.
- Lladó, J. (1868). *Nociones de gimnástica higiénica aplicadas a las escuelas de uno y otro sexo como elemento de educación física y en utilidad en todas las edades y para todas las clases de sociedad*. Barcelona: Lib. de Juan Bastinos e Hijo, Editores.
- Londe, Londe, C. (1829). *Nuevos elementos de higiene*. Madrid: Imp. que fue de Fuentenebro.
- Londe, C. (1843). *Tratado completo de higiene -t. II-*. Madrid: Librería de los Señores Viuda de Calleja e Hijos.
- Madoz, P. (1847). *Diccionario Geográfico-Estadístico-Histórico de España*. Tomo X. Madrid: Imp. Diccionario Geográfico de José Rojas.
- Maestro de esgrima (1846, 12 de septiembre). *El Español*, 678, 1.
- Miscelánea (1847, 27 de octubre). *Eco del Comercio*, 4.
- Monalu, P. F. (1846). *Elementos de higiene privada: o arte de conservar la salud del individuo*. Barcelona: Imp. de Pablo Riera.
- Monalu, P. F. (1860). *Nociones de Higiene doméstica y gobierno de la casa para uso de las escuelas de primera enseñanza de niñas*. Madrid: Imp. Rivadeneyra.
- Monalu, P. F. (1861). *Nociones de higiene doméstica y gobierno de la casa, para uso de las escuelas de primera enseñanza de niñas...*, Madrid: Imp. de Rivadeneyra.

- Montesino, P. (1840). *Manual para los maestros de las escuelas de párvulos*, Madrid: Imp. Nacional.
- [Mora, J. J. de] (1827). *Gimnástica del bello sexo, o ensayo sobre la educación física de las jóvenes*. Londres: Ackermann.
- Murmillos (1867, 13 de enero). *Gil y Blas*, 2-4.
- Ortega, J. M. (1996). *Románticos sportmans. Historia del deporte vallisoletano en el siglo XIX*. Valladolid: Ayuntamiento de Valladolid-Fundación Municipal de Deportes.
- Pajarón, R. (1987). *La educación física de la mujer en España. Perspectiva de la segunda mitad del siglo XIX*. Madrid: Ed. UAM.
- Pajarón, R. (1992). La práctica de la educación física de la mujer en el siglo XIX en España. En *14è Congrés Internacional Educació, Activitats Físiques i Esport en una perspectiva històrica* (pp. 20-26). Barcelona: Ed. Jordi Monés i Pere Solà.
- Pascual, P. (1865). *Guía de la mujer o lecciones de economía doméstica*. Barcelona: Imp. Juan Bastinos e hijo.
- Pirala, A. (1864). Educación física y moral. *La Gimnástica. La educanda, periódico de señoritas*, 621-2.
- Panadés, J. (1877-1878). *La educación de la mujer según los más ilustres moralistas e higienistas de ambos sexos. Educación que abraza desde la infancia hasta la senitud de la mujer*, -t. I. II y III-. Barcelona: Jaime Seix y Compañía.
- Profesora de esgrima (1847, 5 de octubre). *El Clamor Público*, 3.
- Rabaté, C. (2007). *¿Eva o mujer? Ser mujer en la época Isabelina (1833-1868)*. Salamanca: Ediciones de la Universidad de Salamanca.
- Rementería, M. (1931). *Manual completo de Juegos de Sociedad o tertulia, y de prendas*. Madrid: Imp. de Palacios.
- Richard, M. (1849). *Tratado sobre la educación física de los niños: para el uso de las madres de familia, y de las personas dedicadas a la educación de la juventud*. Baeza: Imp. Comisión General de Libros.
- Rubio, F. (1997). *Mis maestros y mi educación. Un hombre ante sí mismo*. Madrid: Editorial Tebas.
- Ruiz, M. B. (1866). *Discurso leído en el paraninfo de la Universidad Central*. Badajoz: Imp. de la Política.
- Schreber, D. G. M. (1864). *Manual popular de gimnasia de sala médica e higiénica*. Madrid: Imp. Carlos Bailly – Baillièrre.
- Scraton, S. (2000). *Educación física de las niñas. Un enfoque feminista*. Madrid: Ed. Morata.
- Simón, J. A. (2009). El papel de la mujer en el origen y desarrollo del deporte en España (1900-1939). En *Actas del primer Congreso Internacional. Las mujeres en la esfera pública. Filosofía e Historia contemporánea* (pp. 77-102). Madrid: Compañía Española de Reprografía.
- Simón, M. del C. (1972). *La enseñanza privada seglar de grado medio en Madrid (1820-1868)*. Madrid: Instituto de Estudios Madrileños.
- Torrebaddella, X. (2009). *Contribución a la historia de la educación física en España. Estudio bibliográfico en torno a la educación física y el deporte (1800-1939)*. Lleida: Universitat de Lleida, Departament d'Història de l'Art i Història Social [tesis doctoral no publicada].
- Torrebaddella, X. (2011a). Vicente Naharro y los juegos corporales en la educación física española de la primera mitad del siglo XIX. *Ágora para la Educación física* (13) 2, 165-182.

- Torrebadella, X. (2011b). La educación física y la actividad gimnástico-deportiva de las mujeres a partir de la bibliografía especializada del siglo XIX. *Arenal* (18) 1, 147-179.
- Torrebadella, X. (2011c). *Repertorio bibliográfico inédito de la educación física y el deporte en España (1800-1939)*. Madrid: Fundación Universitaria Española.
- Torrebadella, X. (2012a). Antecedentes en la institucionalización de la gimnástica militar española (1800-1852). *Revista de Historia Militar*, 111, 185-244.
- Torrebadella, X. (2012b). Las primeras tesis doctorales de la educación física en el espacio científico y profesional sobre la medicina española. *Pecia Complutense*, 16, 58-88.
- Un diestro Hembra (1846, 12 de octubre). *El Clamor Público*, 4.
- Vázquez, F.; Moreno, A. (1997). *Sexo y razón de la moral sexual en España (Siglos XVI-XX)*. Móstoles: Ediciones Akal S. A.
- Villalobos (1864). *Programa De gimnasia elemental de relación presentado a SS. MM. Para instrucción de sus augustos hijos*. [Madrid]: [Manuscrito Biblioteca del Palacio Real]
- [Villalobos, Conde] Gimnasia (1845). *Semanario Pintoresco Español*, 41, 322-326.
- Zagalaz, M. L. (1998). *La educación física femenina en España*. Jaén: Universidad de Jaén.