

La mujer in-corporada: la educación física de la mujer en la España del siglo XIX, o las paradojas entre el fundamento teórico y la realidad

Hacia fines del siglo XIX España pasó por un proceso de modernización cuyas nociones centrales repercutieron en cómo se concibió la educación femenina. Principalmente fundado en ideas de Michel Foucault y Pierre Bourdieu, y comenzando con Josefa Amar y Borbón (1790), este trabajo examina algunos discursos de médicos y de revistas de los años sesenta y setenta, terminando con algunos textos del Congreso Pedagógico de 1892. Quedará clara la paradoja: al simular animar a la mujer para que realizara actividad física, esas autoridades contribuyeron en realidad a controlar la “materia” de la mujer, dejándola custodiada en el discurso y, efectivamente, “in-corporada” en su realidad social.

Palabras claves: *educación femenina, educación física, materia, moral, control*

Towards the end of the nineteenth century, Spain lived through a modernization process whose ideas contributed to how women's education was seen. Based mainly on concepts by Michel Foucault and Pierre Bourdieu, and starting with Josefa Amar y Borbón (1790), this article examines some texts by doctors and others published in magazines in the sixties and seventies, to conclude with articles from the 1892 Congreso Pedagógico. The resulting paradox will be evident: although apparently encouraging women to practice physical activities, these authorities' texts effectively controlled women's corporal being by “dis-embodimenting” her in her social reality and leaving her captive in discourse.

Keywords: *women's education, physical education, matter, spirit, control*

No puede, en rigor, la educación actual de la mujer llamarse tal *educación*, sino *doma*, pues se propone por fin la obediencia, la pasividad y la sumisión (Emilia Pardo Bazán, "La educación del hombre y la de la mujer" 92).

En las bibliografías que se han compilado sobre la "educación" en el siglo XIX, vemos que "la educación física" constituye un subtema menor de la "educación", y "- de la mujer", constituye un tema aún menor. De hecho, según Xavier Torrebadella, "Hacia finales de siglo, en la bibliografía decimonónica española todavía no había aparecido ninguna obra o tratado que considerase específicamente la educación física de las mujeres" (168). En efecto, según ha señalado Ana Buñuel Heras, aún hoy son pocos los estudios acerca del cuerpo que se relacionan con el ejercicio físico y el deporte, ocasionando un distanciamiento intelectual hacia todo lo que significa la corporeidad (97). En el siglo XIX tal *ausencia documental* es evidente en los organismos oficiales, ya que sí hubo cuantiosos comentarios en fuentes populares, por ejemplo, en las revistas (incluyendo las dedicadas a las mujeres) y diferentes discursos "científicos". Esa situación refleja la contradicción que existía en la realidad concreta, "material", de la mujer y sus actividades: ausente de textos formales e institucionales que presentaran las formas de practicarlas, pero muy presente en textos que delinean el por qué y el cómo *no* hacer ejercicio físico, el que, así, se presenta como ausencia. Precisamente, llama la atención que en la misma justificación de la necesidad de la educación física para la mujer se encuentran las causas de su ausencia. En este trabajo, entonces, me interesa demostrar cómo la presentación del componente físico (corporal) en muchos textos sobre la educación (física), de hecho, ofrece una contradicción ideológica fundamental que marca la situación de "la mujer" de épocas pasadas. Es vista como materia pasiva - más apta para la observación de las actividades físicas y deportivas - o "mero trofeo" para un campeón hombre (Cuesta Muniz 14), materia-cuerpo, definida en términos de "belleza" y sujeto de deseo y de procreación. Sería lógico y razonable pensar, pues, que convendría mantener esa "materia" en buenas condiciones, pero este fin claramente se subordina a otro, que es el *control* de esa materia corporal, impuesto a través de barreras y límites, que incluyen la ciencia médica, la moda, la educación y las recreaciones. Además, la estructura ideológica que busca conseguir ese control, al prescribir un tipo determinado de ser, excluye

todos los otros modos, y al incorporar la dimensión “física” a la moral, y, a la vez, hacerla desaparecer da como resultado la mujer “in-corporal”.

La “educación física” se define de muchas maneras: puede incluir los ejercicios (con o sin “aparatos”), la calistenia y la gimnástica; los juegos o recreos (organizados o libres); y los deportes (individuales o en equipo). La RAE define el término como el “conjunto de disciplinas y ejercicios encaminados a lograr el desarrollo y perfección corporales”, definición de la que interesa sobre todo la última parte, ya que está claro que en el siglo XIX hispánico las ideas concretas que se tenían sobre la “educación física de la mujer” quedan muy lejos de estar encaminadas a ese fin. En sus “Notas provisionales sobre la percepción social del cuerpo”, de 1986, Pierre Bourdieu señalaba el poder “disciplinario” y/o legitimador de la “educación”, sobre todo en su conformación institucional. En los conceptos sobre la educación física entran la percepción y la representación “social” del cuerpo que, según Bourdieu, es clasificado, percibido y valorado de acuerdo con las pautas de un orden social determinado (185n.), es decir, generalmente de la clase dominante, la élite y la burguesía, como fue el caso en la España decimonónica. Ya en 1975, Michel Foucault en su *Surveiller y punir: naissance de la prison*, había hablado de la disciplina – ante todo en el contexto militar y religioso – como una forma de control de las actividades corporales, de hacer “dócil” el cuerpo, el cual, según elabora Bunuel Heras, se someterá así mas fácilmente al poder (105) de la disciplina. El cuerpo es una “forma perceptible” que “produce una impresión” y así incluye “a la vez la conformación propiamente física del cuerpo y la manera de presentarlo” (Bourdieu 183); es como un lenguaje, pero a través del cual el individuo es más hablado que hablante (184). En lo que sigue veremos los indicios de esa percepción, presentación y valoración de un “ser hablado” – pero ausente en la realidad física – del cuerpo femenino, y sostenido por los textos que sobre “la educación física” de la mujer se produjeron en España durante el siglo XIX. Nos limitamos fundamentalmente a Madrid por ser el centro de las actividades – conferencias, exámenes, publicaciones – que nos interesan, así como por ser, con Barcelona, “casi los únicos centros deportivos femeninos” (Cuesta Muniz 32). En efecto, la ausencia que constituye el foco de esta investigación persiste hasta principios del siglo XX; hasta entonces, “la invisibilidad deportiva de las mujeres españolas fue generalizada” (Cuesta Muniz 32).

Para establecer el contexto de los discursos sobre la educación física de la mujer que se publicaron durante esa época, comenzamos con un texto del XVIII, escrito por una mujer, la primera en articular una opinión acerca del tema. El *Discurso sobre la educación física y moral de las mujeres*

(1790), de Josefa Amar y Borbón, consta de más de 300 páginas, de las cuales las primeras cien (“Parte primera”) tratan “De la educación física”. Queda claro que Amar y Borbón poseía una idea muy amplia de este componente educativo, ya que para ella incluye el régimen alimenticio, el tipo de vestido, el parto, el cuidado de los niños y la enseñanza que hay que darles a las hijas sobre estos temas – elementos todos ellos que se perpetúan en el siglo XIX como parte del discurso sobre dicha “educación”. Al final del “Prólogo” (de 40 páginas), la autora explica que la educación física posee relación “con la robustez del cuerpo y sus funciones, que es de tanta importancia para el curso de la vida” (xxxix). Su obra comienza con el establecimiento de una relación entre lo militar y la educación (física) en las culturas clásicas, los griegos y los romanos (3-4), explicando que para los antiguos era muy importante la salud, la “robustez” física, sobre todo de los hombres, para asegurar la seguridad nacional, y también de las mujeres, cuando necesitaban ayudar en la defensa del territorio. Amar y Borbón enfatiza el cambio ocurrido a través los siglos, cuando la participación física de las mujeres ya no resultaba tan necesaria, y afirma que, en su época, la “delicadeza y pusilanimidad [de las mujeres] llega a hacerlas inútiles para todo” (5), condición que se intensificará en el siglo XIX. Es interesante notar cómo muchos autores posteriores señalan asimismo el origen militar de la educación física, lo cual sirve para explicar de manera parcial la falta o ausencia de toda práctica de ejercicio físico por parte de las mujeres.¹

El primer hito del siglo XIX en esta historia de la educación física de la mujer en España es el periodo de los años sesenta, de los que se ofrecen tres grupos de textos muy significativos. El primero lo constituye una serie de discursos ofrecidos entre 1859 y 1867 por médicos en su “investidura de doctor en medicina y cirugía”. Representan un fenómeno interesante que ilustra el conflicto que reinaba en España entre la tradición intelectual (religiosa, católica) y el proceso de modernización que comenzaba. El continuo uso de la palabra “moral” como componente de la “educación” ilustra la cercana relación que persistió en la España de la segunda mitad del siglo XIX entre la sociedad y la Iglesia, la cual siguió gozando “de una situación privilegiada durante muchos siglos” (Collado Seidel 198), aun cuando había comenzado, lentamente, la secularización social. Fundados en uno de los temas propuestos – del cual el número 30 se titulaba *¿Cuál es la educación física y moral de la mujer, más conforme a los grandes destinos que la ha confiado la providencia?* –, muchos de esos discursos repiten hasta la saciedad los mismos argumentos centrándose sobre todo en la dimensión “moral” del tema.² Hay que notar que esta palabra, en efecto, aparecerá casi siempre en relación con “la educación”, y se refiere al

“conjunto de facultades del espíritu”, concepto que, según la definición del *Diccionario* de la RAE, implica una “contra-posición a *físico*”. Sin embargo, como señala Bourdieu, y como quedará claro, los dos términos, o campos, se constituyen en lo que él llamó paralelos integrados, permitiendo así asociar (de manera jerárquica) propiedades “psicológicas” o morales a índices fisionómicos (183n.).

Lo característico de esas ponencias médicas son sus largas peroraciones históricas, defensivas, justificadoras, sin entrar concretamente en materia. A lo más, médicos como el “doctor” Gómez Torres consideran la educación física femenina como “un ejercicio moderado y bien dirigido con el fin de procurar el conveniente desarrollo de sus cavidades torácica y abdominal...” (11), y eso, según otro ponente, “para que pueda llenar dignamente los fines de la naturaleza...” (Moreno y Martínez 13). Y aquí ya tenemos una de las claves del enigma: si se caracteriza numerosas veces a la mujer como “toda naturaleza” y se afirma que el ser humano (en su género masculino) ha podido dominar la naturaleza, es “natural” que el hombre domine a la mujer. Así lo dice el “doctor” Moreno y Martínez: “Desde el momento en que su organismo se encuentra apto para la procreación, una voz oculta, una imperiosa necesidad, le indica que su vida no es suya” (21) – ni tampoco su cuerpo. Como parte de la “ciencia moderna” los médicos se han apropiado del cuerpo de la mujer, y sus expresiones verbales de los conceptos trillados del siglo XIX apuntan al estado “físico”, real, de la educación física de la mujer: ausente.

Bastan unas citas del discurso del “doctor” José Iborra y García para ilustrar muchos de los argumentos presentados por otros. Insiste en que “el desarrollo físico debe ser el primer cuidado de la educación, según el orden de la naturaleza ... El conveniente crecimiento de nuestros órganos influye de una manera poderosa en el desarrollo de nuestra inteligencia ...” (6). Sin embargo, continúa formulando lo que todos han dicho: “no perdamos de vista que la misión primera de la mujer es la maternidad” (7), y por tanto, “su conveniente desarrollo físico y la integridad y robustez... forman la mejor garantía de la fuerza y vigor de las razas” (7). Esa “maternidad” trataba, pues, de la procreación de ciudadanos, o, como se expresó en la revista femenina *Los Ecos del Auseva* en 1867, de “obtener buenos hijos, buenos ciudadanos, buenos esposos y mejores padres de familia” (cit. en Jiménez Morell 133) – y nótese que los sustantivos/seres referidos son exclusivamente masculinos. Es decir, el desarrollo físico se considera *en función* de la maternidad. Iborra y García casi de inmediato invierte la importancia otorgada al componente físico cuando llega al “punto más esencial de la educación del bello sexo” (7), y sostiene que “la

parte moral e intelectual goza sobre la orgánica la indisputable superioridad que ejerce el espíritu sobre la materia” (8), reflejando claramente la tradición católica que percibe la materia como *limitación* del espíritu (*Enciclopedia Católica*). Así, la educación física deja de ser el foco de la formación femenina, y la persistencia de la clásica dicotomía “cartesiana” entre mente y cuerpo, que afirma la superioridad de lo moral e intelectual, se traduce en la práctica en dominio por parte de otros (autoridad, medicina, iglesia...) sobre la materia del ser femenino (corporal) a través de numerosos textos basados en *disciplinas* intelectuales, sobre todo, la “ciencia” de la medicina.

Por otra parte, según el mismo Iborra y García, la mujer “es reina por el amor ... [que] absorbe toda la existencia de la mujer” (11; 10); al mismo tiempo, ese amor es “un sentimiento natural, una necesidad imperiosa del corazón” (12) que puede aun presentarse en las jóvenes. Estas, “presa[s] ya de la más violenta de las pasiones corre[n] por una peligrosa vertiente, donde toda caída es necesariamente mortal si no la detiene el decoro y el pudor” (10), y por tanto, se debe proscribirles ciertos espectáculos, apartarlas de la soledad, “mientras que se proporciona a sus miembros un cansancio ligero por medio de un ejercicio moderado” (13). Es decir, lo que se propone es ejercer un control que prohíba, separe y prescriba la organización de la vida de las mujeres. Las cualidades femeninas positivas señaladas por Iborra y García en la conclusión de su discurso son las conocidas virtudes de modestia, dignidad, pudor, rectitud y dulzura (16), y para el logro y la confirmación de las cuales se recomiendan las actividades físicas.

Basándose en la confusión temática evidenciada por Iborra, se puede hablar – y tomo el término de Vicente-Pedraz y Brozas-Polo – de una “moral física”, o sea, que en estos discursos el elemento físico del individuo se incorporó, se subyugó a la moral, quitándole así legitimidad a la materia que es el cuerpo femenino con un control autoritario escritural, intelectual, virtual, si se quiere, pero efectivo en la dimensión social. También, y reflejando la confusión de Iborra y García, puede hablarse, a la inversa, de una “metafísica sexual” que da “color de deber y virtud” a la violencia y la servidumbre – según lo expresa Emilia Pardo Bazán, (“La educación del hombre y de la mujer” 76), transformando el sexo o género en palabras que, de nuevo, son efectivas – legítimas, aceptadas – en la sociedad.

Así muchos otros de los trabajos publicados por la comunidad médica de Madrid en los años 1860 señalan precisamente el control del cuerpo, hasta su opresión física y total falta de actividad. El “doctor” Moreno y Martínez, por ejemplo, señala que “se ajustan y comprimen su delicado pecho con crueles armaduras que la tiránica moda llama corsées [sic]” (16)

que no tardan en presentar sus consecuencias: “Aprisionadas ... en estrechos recintos, pisando delicadas alfombras, reclinadas sobre muelles divanes, sin hacer otro ejercicio ni otro paseo que por los salones, en los teatros y en los bailes, en una palabra, olvidando todas las reglas higiénicas, [las mujeres] no pueden menos de adquirir un temperamento linfático, predisponiéndolas al escrofulismo...” (17). Aunque este médico promueve para las mujeres los “juegos al aire libre, esos ejercicios corporales que son la mejor gimnástica a que pudiéramos someterlas” (15), también llega a proscribir la educación intelectual de alguna profundidad (sería “ridículo exigirles conocimientos profundos en las ciencias” [24]), que tendría consecuencias morales, ya que “no haríamos más que escitar [sic] su cerebro con menoscabo de su organización” (25).

Según se desprende, entonces, de los discursos de la “ciencia” de la España a mediados del XIX, se observa una perspectiva científica modernizadora, pero sigue siendo una sociedad “firmemente anclada en el pasado” (Aresti 27), en el positivismo y su determinismo biológico (Aresti 27; 44), y en la que los médicos “consideraban el deporte como perjudicial para la salud de la mujer”, situación que perdurará aún en el siglo XX y será defendida por famosos médicos, como Gregorio Marañón (Cuesta Muniz 32; 75-89). Aunque “La [Revolución] Gloriosa [1868] significó el inicio de una preocupación efectiva por la educación de la mujer” (García 257), en los años siguientes, conocidos como el Sexenio Revolucionario (1868-1874), se mantuvo la primacía de una ideología basada en el catolicismo y el patrocinio de los obispados de la educación institucional (Collado Seidel 198). Estos médicos, con lo que ya sabía la ciencia sobre el cuerpo femenino, eligen sólo unos pocos elementos – los de la trillada constitución femenina – para transmitirlos al público, y quedan silenciados, ausentes, y sin existencia real, los demás, incluso, y en especial, el cuerpo en su totalidad.

Otro grupo de textos de la misma década es la serie de “Conferencias dominicales sobre la educación de la mujer”, patrocinadas por la Universidad Central de Madrid entre febrero y mayo del 1869, y de inspiración krausista, filosofía que ya tenía cierta importancia intelectual, aunque no social, en España (Aresti 26). La sexta conferencia, dictada por Santiago Casas, trata de “La higiene de la mujer”, término definido por su autor como “conservar la salud” (7). En las 25 páginas de este discurso, falta, no obstante, la dinámica “física” de la salud femenina, ya que tan sólo una vez se menciona el movimiento corporal. Después de una larga introducción general, el autor explica su visión de cómo debe desarrollarse el día para la mujer: “Una vez levantadas, lo mejor es hacer de seguida las abluciones habituales, vestiros, tomar un ligero alimento, e iros, bien

abrigadas, a dar un paseo, combinado de manera que estimule todas vuestras funciones, sin llegar a producir el cansancio" (17). Luego pasa dos páginas describiendo las "abluciones diarias..." (17-18), otras dos "los diversos cosméticos" (19-21), para lanzarse después al cuidado de los dientes (2 páginas), los cabellos (3 páginas), y la piel (3 páginas). Concluye exclamando: "¡Cuánto quisiera poder aún deciros sobre los vestidos, el ejercicio, la costura y otras ocupaciones propias de vuestro sexo, etc. etc.!" (29), pero ya no le queda tiempo... Cabe observar también que las conferencias continuaban señalando la "reclusión, fortaleza en la abnegación y obediencia" como los pilares que sostenían el orden sexual (Aresti 30), es decir, social.³ Esto, por no otorgarle a la mujer poder económico ni simbólico ni quitarle el tiempo que debe dedicar a las "labores domésticas", pero asimismo porque, los trabajos "fuera de la casa" se realizaban en espacios públicos como oficinas, fábricas y talleres, donde las mujeres podrían ser observadas. Esta perspectiva, por supuesto, tendría sus implicaciones para la educación física institucionalizada que se llevaba a cabo en salones abiertos, o afuera, en las calles y parques. En efecto, el que esa actividad se llevara a cabo en un espacio público fue uno de los grandes obstáculos para la promoción de la "educación física", a pesar del valor que otorgaban ya los médicos a que las personas – incluyendo las mujeres – hicieran actividades al aire libre. También cabe recordar que las actividades diarias de los hombres estaban claramente delimitadas y estructuradas y permitían dedicar un tiempo a deportes o ejercicios físicos, mientras que, en el caso de las mujeres (amas de casa, en su mayoría), dados sus tradicionales deberes domésticos, el tiempo libre para ejercicios era "residual y fragmentario" (Buñuel Heras 100). Asimismo, el cuerpo del hombre se concibe con "potencial de acción", mientras que se entendía que la mujer vive su cuerpo en función de los demás, con un cierto carácter de bien social (Buñuel Heras 100), al servir como origen de los futuros ciudadanos.

Entre esas "conferencias dominicales" interesa también la octava, pronunciada por el renombrado intelectual José Echegaray, por cómo prosigue el tema de la ciencia ya visto en el contexto de la medicina. Trata de la "Influencia del estudio de las ciencias físicas en la educación de la mujer", y en ella su autor declara que la ciencia es "la verdad misma" (8); en efecto, según Echegaray, "cuando puramente se la considera, es ... eminentemente religiosa" (19) – es decir, no puede mentir. Aunque constatamos de nuevo que lo "religioso" sigue dominando el pensamiento, también observamos la importancia que está adquiriendo lo científico. Sin embargo, sus declaraciones sobre la mujer, "reservada, ... severa, ...

pudorosa, ... virginal...” (18), confirman que la ideología dominante sigue imponiendo una perspectiva moral.

En esa década llama también la atención el libro de Joaquín Lladó, *Nociones de gimnástica higiénica aplicables a las Escuelas de instrucción primarias de uno y otro sexo*, publicado en 1868, que dedica su décimo capítulo (de once), de apenas dos páginas y media a “Los ejercicios más a propósito para el bello sexo” (124-127). Añade a su descripción del “bello sexo” que éste es “débil por naturaleza” y aunque tiene “necesidad del ejercicio”, las actividades deben estar “en armonía con su naturaleza ... [porque] de lo contrario se haría indigna de la misión que lleva en la tierra” (125). Precisa luego que “el pudor, que desde la infancia ha de ser su mejor adorno... [es] el tesoro que más debe apreciar...” (126). Así, el énfasis en el cuerpo material “físico” dedicado exclusivamente a los fines “naturales”, es decir, la maternidad, unido al descrédito de ese mismo cuerpo en estos textos ofrece una contradicción ideológica que sobrepasa la cuestión de la “educación física” para llegar al problema de la existencia social femenina de esa época. Como todos afirman, la mujer existe para ser madre, pero entonces, según un razonamiento lógico, el negar la legitimidad del cuerpo femenino – que es el que da a luz – es negar la existencia misma. Para preservar esa existencia dentro de lo que llegó a ser ausencia de significado, se formalizó el control de esa materia corporal por medio de la palabra –discursivizándola – e imponiendo límites a través de la ciencia médica, la moda, la educación y “la educación física”.

El tercer elemento que destaca en los años sesenta lo ofrece la revista *La Educanda* que publicó casi 150 números entre 1863 a 1865. En esta revista colaboraban, con “labores”, poemas, historias de ejemplos morales y relatos de viaje, mujeres tan conocidas como Joaquina García de Balmaceda, Angela Grassi, Pilar Sinués de Marco, Fernán Caballero y Elena de Avellaneda, sobrina de Gertrudis (Jiménez Morell 101).⁴ Los artículos relacionados a “la educación” de las jóvenes los escribía, sin embargo, Antonio Pirala, miembro de la Real Academia de la Historia. Sus apartados trataban casi siempre del aspecto “moral”, y en los aproximadamente cien artículos con ese título sólo se encuentra una referencia a la “educación física”, bajo el subtítulo de “La gimnástica”. Las siguientes líneas resumen mucho de lo que se publicaba en la época:

...[fueron] considerados en Grecia y Roma los ejercicios gimnásticos como los más útiles y gloriosos al Estado. ... Pero no es nuestro objeto hacer atletas, que no es éste el destino de la mujer, sino que se formen jóvenes robustas, ... y sobre todo perfeccionar su salud, de suyo delicada, cuando no enfermiza ... La vida muelle de la mujer no la predispone menos a esa pobreza de espíritu, que corre pareja con la

debilidad física. Pero ... que no olvide el ejercicio, ... y a la vez que se va desarrollando la joven se irá notando el progreso de su inteligencia, ... Aunque no podemos menos de condolernos de que no se establezcan por el Estado en todas las escuelas clases de gimnasia, la mayor parte de sus ejercicios pueden practicarse en el mismo hogar. ... [Porque] la que hoy es niña, en breve será joven, y luego la base y la conservación de la familia. Así que no es sólo una conveniencia individual, ...; [ni sólo] para la familia, sino que lo es también para el Estado. ... (Pirala 73-74).

En este texto aparecen de nuevo los nexos entre la “educación física” y el pasado clásico y sus inevitables inferencias militares, y las características adscritas a los hombres (potencia, fuerza, velocidad, seguridad, capacidad de decisión, liderazgo [Cuesta Muniz 31]), la aceptada inferioridad de la mujer como “debilidad” corporal y pobreza de espíritu, su vida “muelle”, así como la autoridad o poder por parte del Estado sobre este cuerpo. Queda claro en las palabras citadas de *La Educanda* que se trata, en realidad, del “perfeccionamiento de la raza, concepto ... muy decimonónico” (22), según Rocío Pajarón Sotomayor, pensamiento que subraya de nuevo el papel fundamental de la mujer en la constitución de la “raza” o sociedad nacional. De ahí que Pirala también advierta de que el Estado necesita robustecer a la mujer para que no perder su función a nivel nacional, o sea, la de procrear, a su vez, jóvenes robustas. Y aún más: en todos estos casos, el beneficiario de la educación física no es la mujer misma, sino el hombre y/o, en última instancia, la sociedad, la nación. Observamos, por otra parte, que hasta el momento, con la excepción de los de Josefa Amar y Borbón, los textos analizados son de autoría masculina.

El último hito cronológico de esta historia documental del siglo XIX es la década final, cuando ocurren dos eventos importantes. Antes de concluir con algunos de los numerosos artículos que se publicaron en el *Boletín* de la Institución Libre de Enseñanza, comenzaremos con el Congreso Pedagógico Hispano-Portugués-Americano de 1892, que formó parte de las celebraciones del cuarto centenario del “descubrimiento” de América, cuando por primera vez se dedicaron sesiones a “la educación de la mujer” y en el cual hablaron mujeres ya muy conocidas, como Concepción Arenal y Emilia Pardo Bazán. Casi todos los ponentes mencionaron la necesidad y el derecho que tienen las mujeres a “la educación”, e insistieron en que no debía haber diferencia entre los géneros, pero de nuevo sólo muy pocos aludieron la vertiente “física” del tema, a pesar de que algunos títulos incluían el término.⁵ Concepción Arenal señala un punto interesante al afirmar que la educación se reserva sobre todo a las mujeres de las clases acomodadas, y son éstas, precisamente, las que *no* hacen actividades físicas, al contrario:

las niñas han de jugar de modo que no se rompan el vestido ... Han de pasear como en procesión, andar acompasadamente con los brazos colocados de cierto modo y poco menos rígidos que los de un cadáver. Cuando es ya señorita ...no sale de casa sino a misa y paseo. No hace apenas ejercicio, y la molesta el calor, el frío, el viento, la lluvia, todo. Va perdiendo el gusto natural de ejercitar las fuerzas, debilitándose y haciéndose completamente sedentaria; así llega a ser madre de hijos más débiles que ella....

Aquí cabe primero recordar las afirmaciones sobre la necesidad que tiene el Estado en fomentar una población de mujeres robustas que procreen. Y sigue Arenal con un punto clave: "Muchos defectos físicos e intelectuales de la mujer se han convertido en el ideal de la belleza...." Así, como se llamaba "inocencia" a la ignorancia, cultivándola – se cultiva asimismo la debilidad, llamándola "belleza". Y continúa esta autora: "Los que comprenden la necesidad de educación física de la mujer y la quieren, tienen que luchar con fuerzas muy superiores en número. En las escuelas ... debería enseñarse a la mujer la importancia de la higiene ... el ejercicio ordenado de sus músculos, y ... establecer alguna especie de gimnasia". De nuevo la "higiene" forma parte de la educación física, pero ya con el ejercicio como un componente esencial. Concluye Arenal con otro argumento importante que subraya la inherente contradicción en la ausencia de la educación física femenina: "... a tantas causas como conspiran contra la salud y la robustez en las sociedades modernas, hay que añadir, heredada de las antiguas, una muy poderosa: el desprecio, casi el horror del cuerpo como materia vil, de que debe prescindirse en lo posible para no ocuparse más que del alma". Este punto, por supuesto, tiene su raíz en el catolicismo, la autoridad más alta de la sociedad, y su defensa del binarismo entre cuerpo y alma, y el necesario cultivo de ésta para conseguir el paraíso, con "horror" como dice Arenal, del elemento corporal. Son evidentes los obstáculos para el logro de un cuerpo sano y "robusto" – y la paradoja fundamental: la mujer es cuerpo al que hay que mantener bello (es decir débil), pero también es "materia vil". Para poder mejorar esta situación, según Arenal, habría que comenzar con la educación, con las escuelas: "Entre varios medios que pueden ponerse en práctica hay uno propio de la Pedagogía, con el concurso de ciencias auxiliares. En las escuelas normales primero, y después en todas, debería enseñarse a la mujer la importancia de la higiene, siendo una parte esencial de esa higiene el ejercicio ordenado de sus músculos, y, acomodándose a las circunstancias, establecer alguna especie de gimnasia".

Por su parte, la estimable doña Emilia Pardo Bazán ocupó un lugar destacado en el Congreso Pedagógico, asumiendo varios puestos de honor y de administración (Flecha García 397), y ofreciendo un discurso que resultó muy controversial. En él, insiste en declarar que más que “diferencias” hay “oposiciones” entre la educación de la mujer y la del hombre:

Mientras la educación masculina se inspira en ... fe en la perfectibilidad de la naturaleza humana ..., la educación femenina derivase del ... supuesto de que existe una antinomia o contradicción palmaria entre la ley moral y la ley intelectual de la mujer [siendo ésta] tanto más apta para su providencial destino cuanto más ignorante y estacionaria [resultando en] el error de afirmar que el papel que a la mujer corresponde en las funciones reproductivas de la especie, determina y limita las restantes funciones de su actividad humana. ... (“La educación del hombre y la mujer” 74-75)

Esta ponencia resulta muy interesante, ya que, de las seis “subdivisiones” que según la autora posee la “educación” – física, moral, intelectual, religiosa, social y técnica (72) – comienza por “una rama inferior, pero no despreciable: la educación física” (77). Prosigue Pardo Bazán:

... si se trata de la mujer, ... un ambiente de vaga e injuriosa sospecha rodea la educación física y la higiene del ejercicio ¿Creen los que enseñan a las niñas que es inconveniente e indecoroso el amplio desarrollo corporal, y que cierta delicadeza, un apetito de pájaro y la timidez, compañera de la debilidad, sientan mejor a las señoritas elegantes? (“La educación del hombre y la mujer” 77-78)⁶

Continúa señalando que “respecto al punto del ejercicio, aun ... no se ve con simpatía”, permitiendo “ciertos juegos no muy turbulentos”, el baile, la gimnasia, y la equitación, siendo todo, “en España al menos”, bastante excepcional, y más aún, después del matrimonio, que “produce sorpresa malévol, y se tilda de “extravagante”, cuando menos... ¿Por qué? Por tradición: en nombre de la incumbencia de guardar la casa y no ponerse en peligro de ver ni de ser vista...” (“La educación del hombre y la mujer” 79). Pardo Bazán expresa la oposición – la “contra-posición” mencionada por el *Diccionario* de la RAE entre lo moral y lo físico – entre la situación (educativa, social, tradicional) del hombre-espíritu (superior) y la mujer-materia (“vil”), y utiliza el término “estacionario” para referirse tanto al estatuto histórico como al ser físico de la mujer.

Como ya mencionamos, el otro grupo de este último hito cronológico lo constituyen los numerosos artículos que se publicaron en el *Boletín* de la

Institución Libre de Enseñanza (de perspectiva krausista y laica), institución que había sido co-educacional desde 1890 (Vázquez Ramil 50, n. 160) y que tuvo gran impacto en España desde sus mismos comienzos en 1876. En palabras de Francisco López-Serra: “Una particular forma de plantear la transformación social, el rigor científico de su pensamiento... dotan a la Institución de una singular personalidad ...; convirtiéndola en uno de los fenómenos culturales más relevantes...” (249), y eso también debido a “la ausencia de significación política concreta” en su proceder (249). Porto Ucha, por su parte, señala los siguientes puntos de importancia en la pedagogía krausista asumidos por la Institución Libre y representados en su *Boletín*: educación armónica, general, para y en contacto con la vida, importancia de la familia, de la educación de la mujer en igualdad, y del juego y amor a la naturaleza (179). Queda claro que la breve lista incluye dos componentes (la mujer y el juego) los cuales no sólo atañen a nuestro tema, sino que también eran de práctica rara en la España de la época. Según indica el nombre de la Institución, la libertad formó parte íntegra de las convicciones y procederes esenciales del grupo fundador de intelectuales originarios de diferentes campos académicos, como la medicina, el derecho y la filosofía, entre otros (López Serra 250). Es lógico que la “educación física” tuviera importancia ya que los directores de la Institución la vieron como un componente que involucraba la acción *libre* del ser social. La forma predominante de educación física adoptada por la Institución fue el juego (López Serra 254), entendido como actividad simple y recreativa, de ocio y diversión, y no, como serían los deportes, con reglas complejas y de carácter competitivo (López Serra 251). La superioridad del juego como ejercicio físico en la educación es explicado extensa y científicamente en tres números del *Boletín* de septiembre y octubre de 1889 por don Alejandro de San Martín, quien, después de un examen científico de los componentes de los juegos (basado en la anatomía), niega la validez del *sport* (definido como “conjunto de pasatiempos o ejercicios físicos puramente aristocráticos”) y de la gimnasia para fomentar la salud del cuerpo, y defiende, en cambio el juego: “Queda, pues, el juego corporal como la forma de ejercicio físico preferible, por lo menos, durante el desarrollo orgánico, esto es, para los niños y los adolescentes” (260); y continúa, “en el juego pueden comprenderse la gimnástica y el sport en caso necesario” (261). Debe notarse un problema para la participación de *las* niñas en “el juego”, y es que con frecuencia se llevaba a cabo afuera, al aire libre, y de nuevo estamos ante el problema de que fueran observadas por parte del público. Por tanto, es interesante ver en esta larga peroración la completa ausencia de una dimensión femenina en toda la serie de sus artículos. Lo mismo ocurre en el útil resumen que

ofrece Don Juan Uña Sarthou en el *BILE* de agosto 31 de 1894 con motivo del Congreso Atlético celebrado en París en 1894, quien enfatiza “la tendencia general” del congreso de un interés en la educación física, la que en Europa había comenzado a ser propagada y fomentada, y que “los deportes y ejercicios físicos deben tomarse como una educación final en sí misma” (250).⁷ La ILE se jactaba de haber organizado, desde sus mismos comienzos en 1877, la costumbre de dedicar los miércoles a “juegos corporales” al aire libre, como actividad obligatoria (Rubio 147). Sobresale la referencia de que la educación física estaba muy “atrasada” en España, con respecto a otros países de Europa – “sumamente descuidada”, según el Profesor Ricardo Rubio (147).

De nuevo, entre los muchos artículos que aparecen en el *BILE* sobre la educación física y sus diferentes formas (juegos, ejercicios, deportes, gimnasia), pocos hay que tratan específicamente la educación física para mujeres. Así, interesa el *Boletín* del 30 de noviembre y del 15 y 31 de diciembre de 1888 en el que se presenta un discurso que Don Aniceto Sela, autor de numerosos artículos en el *BILE*, dictó en la inauguración de la Escuela de Comercio para Señoras de Valencia, que trata específicamente sobre “La educación física de la mujer”. Su autor señala primero que el concepto orgánico de la educación sólo merece el nombre de tal si “procura el desenvolvimiento armónico de todas las facultades del hombre” (Sela, “Educación I” 282), o sea que el componente “físico” debe formar parte de una educación como “concepto orgánico”. Y sigue: “...nada más lejos de todos los usos corrientes [sobre la educación física] que la idea de aplicar al otro sexo estos principios. Al contrario, todo parece que conspira para reducir a las niñas, y aun más a las adolescentes, a un estado lamentable de debilidad física” (Sela, “Educación I” 282). Se nota, sin embargo, en la continuación de su propio discurso, y a pesar del título, que Sela habla de la educación física de los niños – sin especificar “la” niña y sin mencionar siquiera a “la mujer” – la que, de nuevo, resulta ausente – y eso a lo largo de muchos y amplios párrafos, hasta el final de la primera entrega de su discurso: “Ni aun los espíritus generosos que dirigen en España el movimiento en favor de la educación de la mujer, han encaminado hasta ahora ...sus esfuerzos hacia la educación física” (Sela, “Educación I” 284). Dos semanas después el mismo Sela opina que “La condición física de las jóvenes no mejora cuando salen de la escuela ...: su desarrollo corporal correrá a cargo de las botinas estrechas, del corsé sofocante, de los peinados estrepitosos, de las salas de espectáculos y de las reuniones de confianza...” (“Educación II” 298). Sela explica que “los problemas de la cultura física son ... extremadamente complejos” (“Educación III” 302), ya que integran cuestiones del aire (interior o

exterior), comida, aseo, mobiliario y movilidad (recuerdos del siglo XVIII y doña Josefa Amar y Borbón...) y él recomienda “excursiones al campo cada semana por lo menos, y todos los días gimnasia de salón, con o sin aparatos, y mejor aún, juegos vigorosos al aire libre” (“Educación III” 303).

En su presentación ante el Congreso Pedagógico de 1892, publicada en el *BILE* de abril y mayo de 1893, la Señora Wilhelmi de Dávila considera que la situación de la educación física de la mujer ha mejorado (“a la educación física de ambos sexos, antes tan olvidada, se le va dando el puesto que le corresponde...”) y añade su convicción de que la mujer posee fuerza física: “La mujer del pueblo, la trabajadora en casi todas las industrias, la campesina, la gimnasta, etc., son prueba de que la mujer dispone de fuerza muscular, fuerza que, por ejercitarse, es superior a la de sus hermanas de condición privilegiada” (“Aptitud I” 99). Aquí, además de la mención del componente de clase, queda también clara la idea de que lo que no se utiliza, se atrofia. Subraya la señora Wilhelmi asimismo los efectos negativos de los límites impuestos por los vestidos (recuerdo del Dr. Moreno y Martínez...): “¡Como si el corsé, productor de innumerables enfermedades, los altos tacones, causa de desviación de la matriz, las antihigiénicas colas, la vida sedentaria de nuestras señoras, el menosprecio del desarrollo físico, etc., no fueran poderosos enemigos de la maternidad!” (“Aptitud II” 131). En efecto, de las muy pocas ilustraciones que se ofrecen de la actividad física de la mujer en el siglo XIX queda claro que los vestidos contribuyeron a las dificultades y, se podría decir hoy, que prohibían el ejercicio corporal. Las ilustraciones asimismo demuestran lo poco que tenía de “físico” aún, por ejemplo, la “gimnasia higiénica” promovida por José Fraguas (ver anexo).

Aun para 1894, cuando se celebra un *Congreso Atlético* en París, Pedro Blanco Suárez, en su informe a los lectores del *BILE*, a pesar de que menciona específicamente “Juegos de pelota para las señoritas”, anota que “Desgraciadamente, en España las señoritas no juegan, ni en sociedad, ni sin ella” (229). “De niñas –continúa– sus juegos carecen casi por completo de aquel movimiento y aquella energía que son necesarios para un sano desarrollo ... Llegadas a *mayores*, cuando ya son *señoritas*, se acabó, no ya todo juego, lo cual se reputa hasta inconveniente, e impropio de jóvenes formales y *bien educadas*, sino aun todo paseo que pueda llamarse así” (Blanco Suárez 230; énfasis en el original).

En conclusión, llaman la atención sobre todo dos aspectos de esta investigación de los discursos que sobre el tema la “educación física” de la mujer se produjeron en el siglo XIX. En primer lugar, se presenta la gran variedad de elementos que se incorporan en esa cuestión, incluyendo aspectos como la “higiene”, la belleza y el aseo – todo lo cual asimismo

demuestra la diversidad de componentes que se integran en el proceso del control y las limitaciones impuestas a los seres humanos del sexo femenino. En segundo, se observa cómo la terminología de los escritos históricos pertinentes al tema de la “educación física” refuerza la práctica social y la realidad de la vida de las mujeres del siglo XIX; cómo, en fin, estos discursos repiten y así afirman los discursos normativos. Los médicos, educadores, periodistas, intelectuales, todos apoyan la idea de que los miembros del “bello sexo” realicen actividades físicas –hasta cierto punto protestan por el dominio tan férreo que sobre el cuerpo femenino poseía la sociedad – pero siempre dentro de los patrones tradicionales moldeados para la mujer. La educación física – parte de la “higiene” – pues, se define por los conceptos que rigen la belleza (equivalente de “debilidad”); se pone al servicio del Estado para la procreación de súbditos “robustos”; se refiere en particular a las clases pudientes cuyos miembros femeninos son los más “muelles”, y se practica en casa, para que no se expongan a ojos extraños. Y así vemos que, en realidad, la “educación física” (material, corporal) de la mujer se integra en la “educación moral” (o del “espíritu”) o se subyuga a ésta. En los textos presentados por cuatro mujeres –Amar y Borbón, Arenal, Pardo Bazán y Wilhelmi – encontramos un análisis de las causas subyacentes a esta actitud tradicional: el trasfondo militar (y la importancia de la fuerza física y el debilitamiento de la robustez femenina, condición que llegó a verse como ideal de belleza en élites sociales, prueba de que se pertenecía a la clase alta); el dominio de la religión católica (y su adscripción de lo material a la mujer, al mismo tiempo vilificando esa materia); la tiranía de la moda, que también controla ese cuerpo y lo debilita, y en torno al cual los “ejercicios” corporales llegaron a verse como un complemento a las actividades “de adorno”, contribuyendo a distanciar el cuerpo real de las mujeres del cuerpo legitimado socialmente – y todo esto apoyado por la nueva “ciencia” médica. En fin, la “educación física” – por más ausente que estuviera, y por más variada, y por menos mencionada y estudiada – formó parte fundamental del adoctrinamiento social que es la “educación”. Él como esta contribuyó a constituir el cuerpo femenino en producto social, desnaturalizado de lo físico o material del ser resultó en el que se concebía a la mujer: incorporada bajo las normas sociales y la ideología: en efecto, in-corporada.

NOTAS

- 1 Cuando se introduce la “educación física” en las escuelas, en muchos casos incluía ejercicios “castrenses” (esgrima, marcha de paso y distancia, manejo de fusiles de juego). Por supuesto que estas actividades sólo las “ejercían” los niños. Este hecho recuerda de nuevo los lazos que ya estableció Foucault en *Vigilar* sobre el origen de los ejercicios físicos, como una forma de *control* por parte del estrato militar de las culturas clásicas hasta el siglo XVIII y, también, en los monasterios.
- 2 Nótese que este título, así como lo hizo Amar y Borbón, aúna lo “físico y moral”.
- 3 Aun en los debates que tomaron lugar en la Comisión de Reformas Sociales de 1883, hubo “...unanimidad en torno a [la idea de] que consideraba negativo, inapropiado o perjudicial el trabajo de las mujeres fuera del hogar doméstico” (Aresti 36).
- 4 Esta autora es conocida por sus numerosos trabajos sobre la vida femenina. Para nuestro particular, es de interés su obra *Un libro para las damas. Estudios acerca de la educación de la mujer* (1875): en sus 413 páginas y 32 capítulos no aparece ni un apartado dedicado a la educación física.
- 5 Incluso el Dr. Ángel Pulido, quien sin embargo se concentra en “el destino de la mujer”, concluye sus 24 páginas sobre el tema diciendo que, “el problema de la educación física de la mujer ... es, como habréis podido advertir, un problema de correlación con todo lo demás por su naturaleza filosófica, y de armonía y de justicia por la práctica de su resolución” (22). En resumen, pues, es una ponencia “filosófica”, con muy poca evidencia “práctica”.
- 6 Pardo Bazán mantuvo su opinión sobre la importancia del ejercicio físico, llegando a apoyar para las mujeres la práctica de los deportes. En 1904, en una revista de mucho alcance, la *Gran Vida. Revista ilustrada de Sports* (y nótese el término en inglés), se le planteó la pregunta: “¿Qué opina usted acerca de la influencia que pueden ejercer los deportes en el desarrollo físico e intelectual de la mujer española?”, a la que ella respondió: “Muy buena influencia. Aumentará la mujer en estatura y vigor y respirará mejor, con lo cual tiene que enriquecer su sangre. Y como lo físico es el signo visible de lo moral, ganará en todos los terrenos. Amén” (28). Interesan por lo menos dos componentes de este evento: la pregunta misma, que recuerda la que contestaban los médicos de los años sesenta del siglo XIX, y la última palabra de Pardo Bazán, que vuelve al nexo entre la materia corporal (“su sangre”) y la religión.
- 7 Según señala Uña, fue este Congreso Atlético el que restituyó los Juegos Olímpicos griegos en época moderna (250).

OBRAS CITADAS

- AMAR Y BORBÓN, JOSEFA. "Discurso sobre la educación física y moral de las mujeres". 1790. S. pag. Web.
- ARENAL, CONCEPCIÓN. "La educación de la mujer". Congreso Pedagógico Hispano-Portugués-Americano, Madrid, 1892. S. pag. Web.
- ARESTI, NEREA. "Juegos de integración y resistencia: Discursos normativos y estrategias feministas (1860-1900)". *Historia Social* 68 (2010): 25-46.
- BILE. *Boletín de la Institución Libre de Enseñanza*. Madrid: Institución Libre de Enseñanza. Web.
- BOURDIEU, PIERRE. "Notas provisionales sobre la percepción social del cuerpo. *Materiales de sociología crítica*. Eds. Fernando Alvarez-Uría y Julia Varela. Madrid: La Piqueta, 1986. 183-194
- BUNUEL HERAS, ANA. "La construcción social del cuerpo de la mujer en el deporte" *Reis. Revista Española de Investigaciones Sociológicas* 68 (1994): 97-117.
- CASAS, SANTIAGO. "La higiene de la mujer". *Conferencias Dominicales sobre "La educación de la mujer"*. Madrid: Impr. y Estereotipia de M. Rivadeneyra, 1869. S.pag. Web.
- COLLADO SEIDEL, CARLOS. "Iglesia, religión y sociedad enfrentadas. Nuevos estudios sobre el catolicismo y la institución eclesiástica en la España actual". *Iberoamericana* 5.19 (2005): 197-209.
- CUESTA MUNIZ, LUIS FRANCISCO. "El estudio y la palabra: deporte y literatura en la Edad de Plata". Tesis. U. California, 2013.
- ECHEGARAY, JOSÉ. "Influencia del estudio de las ciencias físicas en la educación de la mujer". *Conferencias Dominicales sobre "La educación de la mujer"*. Madrid: Impr. y Estereotipia de M. Rivadeneyra, 1869. S.pag. Web.
- (La) Educanda. Periódico de señoritas*. 1863-1865. S. pag. Web
- Enciclopedia Católica online*. S. pag. Web
- FLECHA GARCÍA, CONSUELO. "Lo que piensan las mujeres acerca de su educación". *Historia de la educación* 26 (2007): 395-435.
- FOUCAULT, MICHEL. *Vigilar y castigar*. Trad. Aurelio Garzón del Camino. México: Siglo Veintiuno, 1990.
- FRAGUAS, JOSÉ. *Programa ilustrado de advertencias y figuras de actitud para las prácticas de la gimnasia higiénica*. Madrid: Biblioteca de La Regeneración Física, 1897.
- GARCÍA, BETSABÉ. "Mujer y krausismo". *Lectora. Revista de dones i textualitat*. 11 (2005): 257-262.
- GÓMEZ TORRES, ANTONIO. "¿Cuál es la educación física y moral de la mujer, más conforme a los grandes destinos que la ha confiado la providencia?" Madrid: Impr. Médica de D. Manuel Alvarez, 1866.

- IBORRA Y GARCÍA, JOSÉ. "¿Cuál es la educación física y moral de la mujer, más conforme a los grandes destinos que la ha confiado la providencia?" Madrid: s.e., 1863. Web.
- JIMÉNEZ MORELL, INMACULADA. *La prensa femenina en España (Desde sus orígenes a 1868)*. Madrid: Ediciones de la Torre, 1992.
- LLADÓ, JOAQUÍN. *Nociones de gimnástica higiénica aplicables a las Escuelas de instrucción primaria de uno y otro sexo*. Barcelona: Librería de Juan Bastinos e hijo Editores, 1868.
- LÓPEZ SERRA, FRANCISCO. "Los juegos en la Institución Libre de Enseñanza. De 1876 a 1898". *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete* 13 (1998): 249-264.
- MORENO Y MARTÍNEZ, MIGUEL. "¿Cuál es la educación física y moral de la mujer, más conforme a los grandes destinos que la ha confiado la providencia?". Madrid: Imprenta de Rivas y Vercher Segovia, 1865. Web
- PAJARÓN SOTOMAYOR, ROCÍO. "La práctica de la Educación Física de la mujer en el siglo XIX, en España". *Conference Working Papers of the Education, Physical Activities and Sport in a Historical Perspective: XIV ISCHE Conference 1992*. Barcelona: Generalitat de Catalunya, Departament de la Presidencia, Secretaria general de l'Esport, 1992. 20-26.
- PARDO BAZÁN, EMILIA. "La educación del hombre y la de la mujer, sus relaciones y diferencias. Memoria leída en el Congreso pedagógico el día 16 de octubre de 1892". *La mujer española y otros artículos feministas*. Ed. Leda Schiavo. Madrid: Editora Nacional, 1976. 71-97.
- . "Una opinión sobre la mujer. (El discurso del Marqués del Busto en la Real Academia de Medicina)". 1892. *La mujer española y otros artículos feministas*. Ed. Leda Schiavo. Madrid: Editora Nacional, 1976. 155-162.
- . [breve párrafo sin título] *Gran Vida. Revista Ilustrada de Sports* 9 (1904): 28.
- PIRALA, ANTONIO. "La Gimnástica". *La Educanda* 62 (1864): 73-74.
- PORTO UCHA, ANGEL SERAFÍN. "Krausismo y educación. Aproximación al krausoinstitucionalismo en Galicia". *Adaxe* 8 (1992): 173-184.
- PULIDO, ÁNGEL. "La educación física de la mujer" (Congreso Pedagógico de 1892). S. pag. Web.
- RUBIO, RICARDO. "Los juegos corporales en la educación". *BILE* 31 mayo 1893: 145-150. Web.
- SAN MARTÍN, ALEJANDRO. "De los juegos corporales más convenientes en España I". *BILE* 15 septiembre 1889: 259-262.
- . "De los juegos corporales más convenientes en España II". *BILE* 30 octubre 1889: 273-275. Web.
- . "De los juegos corporales más convenientes en España III". *BILE* 15 octubre 1889: 289-292. Web.

- SELA, D.A. "La educación física de la mujer I". *BILE* 30 noviembre 1888: 281-284. Web.
- . "La educación física de la mujer II". *BILE* 15 diciembre 1888: 297-299. Web.
- . "La educación física de la mujer III". 31 diciembre 1888: 302-305. Web.
- SINUÉS (DE MARCO), MARÍA DEL PILAR. *Un libro para las damas. Estudios acerca de la Educación de la mujer*. 1875. Madrid: Librería General de Victoriano Suárez, 4s ed. 1910.
- TORREBADELLA, XAVIER. "La educación física y la actividad gimnástico-deportiva de las mujeres a partir de la bibliografía especializada del siglo XIX". *Arenal* 18.1 (2011): 147-179.
- UÑA SARTHOU, JUAN. "El congreso atlético de Paris". *BILE* 31 agosto 1894: 250-51. Web.
- VÁZQUEZ RAMIL, RAQUEL. "La Institución Libre de Enseñanza y su aportación a la educación de la mujer española". S.pag. Web.
- VICENTE-PEDRAZ, MIGUEL Y MARÍA PAZ BROZAS-POLO. "El 'Discurso sobre la educación física y moral de las mujeres' (1790) de Josefa Amar y Borbón: Feminidad y el arte de gobernar el cuerpo en la Ilustración española". *Movimento* 20.2 (2014): 799-818.
- WILHELMI DE DÁVILA, BERTHE. "Aptitud de la mujer para todas las profesiones I". Congreso Pedagógico de 1893. *BILE* 15 abril 1893: 97-102. Web.
- . "Aptitud de la mujer para todas las profesiones II". Congreso Pedagógico de 1893. *BILE* 30 abril 1893: 113-199. Web.

ANEXO: Movimientos con pesas y Ejercicios de suspensión y trepa

ILUSTRACIONES
(tomadas de Fraguas)

Figuras 89 á la 95.—Movimientos con pesas.



Figuras 107 á la 110.—Ejercicios de suspensión y trepa.

