

Demetrio Salas M.

## El lugar de la Gimnasia en la Educación Física

**S**IN duda alguna que los profesores de Educación Física se extrañarán del título con que encabezo este artículo. Es tal la costumbre que tenemos de encuadrar la Educación Física dentro de la Gimnasia, que al profesor de este ramo se le denomina «profesor de Educación Física», título que es al mismo tiempo el que adjudica el Estado a los jóvenes que no tienen otra preparación que para la enseñanza de la Gimnasia.

Creemos que éste es un error grave, que nos desorienta enteramente en cuanto se refiere a buscar los medios de eficiencia vital que pone en nuestras manos la verdadera Educación Física.

Este error es el que deseamos evidenciar en estas líneas, para proponer en seguida los medios que nos conduzcan a la conquista del bienestar y de la salud, primera base en que se funda la grandeza de los pueblos.

\* \* \*

Para orientarnos en este importantísimo problema, hagamos resaltar el fin que se propone la Educación Física. Sintetizando las definiciones que se han dado sobre ella, diríamos que es el conjunto de los medios tendientes a preparar la vida del hombre para su máximo de actividad y duración.

¿Podemos alcanzar este fin sólo con la Gimnasia? Contestar afirmativamente, sería manifestar ignorancia sobre las diversas fuentes que nos proporcionan la vida, fuentes de las cuales una sola considera la Gimnasia.

\* \* \*

Hemos hablado de la vida. Pero ¿qué es la vida? Todos los biólogos modernos están de acuerdo en afirmar que la vida es el resultado del conflicto del organismo con el medio.

Luego la Educación Física, que tiene por objeto producir la vida en las mejores condiciones, debe preocuparse de todos los conflictos que la generan y la mantienen.

De modo, pues, que la Educación Física no viene a ser otra cosa que el estudio y la práctica de los conflictos que generan y mantienen la vida.

Entonces, concretando nuestra tesis para hacerla más clara, volvamos a enunciarla nuevamente, pero colocando en lugar de «Educación Física» el equivalente que la Ciencia le ha asignado. Así, ya no diremos «el lugar de la Gimnasia en la Educación Física», sino «*el lugar de la Gimnasia en los conflictos que generan la vida*».

\* \* \*

Si la Gimnasia, tal como se practica hoy día, encierra en sí todos los conflictos vitales, el título de «Profesor de Educación Física» que se otorga a los que enseñan Gimnasia sería perfectamente justificado, y estas disquisiciones no tendrían razón de ser. Pero creemos que la verdad está muy distante de este postulado.

\* \* \*

En efecto, los conflictos por medio de los cuales la Naturaleza cede sus energías a los seres vivos, podemos reducirlos a dos, a saber:

*Conflicto físico*, que es el procurado por las energías atmosféricas, la tierra y el agua, y

*Conflicto químico*, que es el que proporciona el líquido que baña el sistema celular.

El primero de estos conflictos, a su vez, podemos subdividirlo en tres conflictos diferentes, a saber:

I. *Conflicto dinámico*, proporcionado por la luz, la radioactividad, el magnetismo, la electricidad, etc.; es el que da al cuerpo el dinamismo vital.

II. *Conflicto térmico*, debido a los cambios de temperatura; es el liberador de la energía nerviosa acumulada en los receptáculos misteriosos de la célula, como consecuencia del conflicto dinámico; y

III. *Conflicto mecánico*, que no es otra cosa que la lucha contra la gravedad o pesantez manifestada en las diversas actividades y movimientos; tiene por objeto proporcionarnos el oxígeno necesario a las diversas funciones fisiológicas.

Volviendo al conflicto químico, debemos hacer presente que es la principal causa de la presión osmótica que preside a la asimilación y desasimilación, que constituyen las dos funciones fundamentales de la vida.

\* \* \*

Ahora bien, de estos cuatro conflictos que abarca la Educación Física, uno solo de ellos corresponde a la Gimnasia, el conflicto mecánico. ¿Cómo sería entonces posible dar a ésta el alcance que sólo a aquélla corresponde? El error no puede ser más manifiesto.

\* \* \*

Sin embargo, algunas explicaciones debe tener esa tendencia de dar a la Gimnasia ese carácter general que distingue a la Educación Física. Yo la he buscado, analizándola desde el punto de vista biológico y creo haber encontrado la explicación en el

concepto erróneo sobre los fines que se persiguen con la Gimnasia.

En efecto, abramos un texto cualquiera de los que se han adoptado para este ramo, y no tardaremos en encontrar ejercicios especiales para cada una de las funciones fisiológicas. Y no es raro ver autores caer en la contradicción de señalar *ejercicios higiénicos*, pero DEFORMANTES, así como ejercicios *estéticos*, pero ANTIHIGIÉNICOS.

Todo esto descansa, en mi concepto, sobre el error que existe sobre la finalidad biológica del ejercicio y el absoluto desconocimiento de la unidad que preside todas las funciones orgánicas.

\* \* \*

Ante este error, que ha sido tan funesto para la Gimnasia, puesto que la ha complicado hasta el punto de hacerla inaccesible a las personas desheredadas, y por tanto fuera del alcance del público en general; ante este error, decimos, pidamos su auxilio a la Biología, a este faro luminoso que, en los últimos años, ha aparecido para guiar a los humanos por el sendero de la luz y de la verdad.

Para esto, analicemos el aforismo que sintetiza la ciencia de la Vida, sustentado por sus cultores más prominentes, tales como Le Dantec y Letamendi, quienes dicen: *«El hombre es un solo órgano, y la vida una sola función»*. Concepto profundo que en sus cuatro palabras encierra la solución del problema que tratamos.

«El hombre es un solo órgano». esto nos demuestra que hay en él un principio que constituye su génesis y que lo sintetiza. ¿Cuál es este principio? Ya el gran Cuvier nos lo ha dicho: *«El sistema nervioso es, en el fondo, todo el hombre.»*

Pues bien, si, como dice Cuvier, el sistema nervioso representa a todo el hombre, es lógico deducir que la vida, como función, no es otra cosa que una función nerviosa.

Y bien, sabemos que todos los biólogos contemporáneos co-

roborean la deducción que acabamos de hacer, pues ellos, sin excepción, están de acuerdo en considerar las distintas funciones orgánicas—respiración, digestión, funciones glandulares, circulación, etc.—como aspectos diversos de una misma y sola función: la **FUNCIÓN NERVIOSA**.

\* \* \*

Ahora bien, si la función nerviosa es la que preside todos los procesos orgánicos, incluidas nuestras formas y proporciones, lógico es que la Educación Física, en su legítimo afán de crear vidas plenas y vigorosas, se ocupe ante todo y sobre todo de colocar al sistema nervioso en las mejores condiciones para desempeñar su importantísimo papel.

Mas ¿en qué forma puede contribuir a ello la Gimnasia como parte de la Educación Física? La respuesta la da cualquier texto de fisiología: *«Todo proceso fisiológico, dice, parte de una oxidación.»* De donde deducimos que el oxígeno, al alimentar las oxidaciones, abre la llave al sistema nervioso para la íntegra realización de los procesos vitales—proceso que ya presupone la captación de las energías universales y el aprovisionamiento de los materiales de construcción, ese oxígeno, como ya lo hemos dejado establecido, lo da el conflicto mecánico, o sean los ejercicios físicos.

Luego el rol de la Gimnasia no es otro que *proporcionar al sistema nervioso el oxígeno necesario a las actividades nerviosas*. No corresponde a ella, como se cree, dar formas, proporciones, presidir el desarrollo, etc. No; todo esto es función nerviosa. Y de aquí que los ejercicios que más influencia tienen en la salud y desarrollo de los niños, es decir, en todas sus funciones vitales, sean los ejercicios de ligereza y los que ponen en acción simultánea el mayor número de músculos—como el juego y la lucha—que son los que dan más sed de aire y, por consiguiente, atraen más oxígeno.

\* \* \*

Con lo expuesto creemos haber dejado establecido que la Gimnasia sola no constituye la Educación Física. Si bien es cierto que su contingente es muy valioso para la eficiencia nerviosa, sin embargo, su uso exclusivo traería como consecuencia el rompimiento del equilibrio vital.

Expliquémonos.

La célula nerviosa adquiere su dinamismo del conflicto con las energías atmosféricas—electricidad, luz, radio-actividad—. De aquí que la Educación Física deba ocuparse, en primer lugar, de los medios de acaparar esas energías.

Plena de energías cósmicas, la célula nerviosa no las libera sino al choque de las temperaturas ambientes. De aquí que la Educación Física deba tomar muy en cuenta los conflictos térmicos y modos de producirlos: baños de agua, de aire, etc.

Liberada la energía, la célula nerviosa no puede invertirla sino en presencia del oxígeno que le viene, en primer lugar, del conflicto mecánico que le proporcionan los ejercicios físicos. De aquí que la Educación Física deba interesarse principalmente por los ejercicios que dan sed de aire—como las carreras, los juegos, las luchas—que son los preferidos de los niños y de los animales selváticos.

Pero de nada serviría a la célula nerviosa tener las energías que le proporcionan los agentes físicos, poder liberarlas por los choques térmicos, tener el oxígeno necesario a las actividades nerviosas, si aun no dispone de la materia prima para la elaboración de una materia viva, materia prima que es constituida por los alimentos, que constituyen el conflicto químico. De aquí que la Educación Física no pueda, sin anularse, desentenderse del problema alimenticio. Esto es tan evidente que basta la ausencia de ciertas sales o de las sustancias llamadas *vitaminas* para producir el raquitismo con sus deformaciones, en los niños tratados con tal régimen de «carencia».

\* \* \*

Se ve claramente que la Educación Física no sería completa ni eficiente, sino por la cultura armónica de todos estos conflictos o agentes que contribuyen a mantener la vida; y que la práctica exclusiva de cualquiera de ellos nos llevaría necesariamente al fracaso. Y este es el error en que incurren nuestros actuales profesores de Educación Física.

\* \* \*

Es así como los profesores de Gimnasia, ignorantes del rol que corresponde a su ramo en la Educación Física, han querido darle la importancia que sólo a ésta corresponde; y de aquí que, para llenar los vacíos que cualquier espíritu cultivado puede notar en la práctica exclusiva de aquélla, hayan acudido a las complicaciones cada vez más grandes y, por lo mismo, cada vez también más alejadas de los fines que la Educación Física persigue.

Si, como la Biología parece demostrarlo fehacientemente, la Gimnasia tiene por objeto principal la absorción del oxígeno, ¿qué sacaríamos con la presencia de este, si no contamos con la fuerza creadora que nos dan los conflictos atmosféricos, ni con la materia prima que con su auxilio debemos elaborar?

Por suerte en la Naturaleza no hay líneas absolutas de demarcación y, por tanto, ningún conflicto puede usarse con exclusión absoluta de otro, impidiendo así el fracaso inmediato; sin embargo que la inobservancia de cualquiera de ellos lleva consigo la degeneración. Es por esto que debemos saber que su empleo armónico es el único que nos da la salud y la longevidad.

\* \* \*

Establecida la Educación Física sobre sus verdaderas bases, reducida la Gimnasia al papel que biológicamente le corresponde,

todo se simplifica de improviso; la rigidez de los métodos en uso, con sus tiránicas complicaciones, desaparece, porque los organismos, sometidos a sus medios naturales, evolucionan automáticamente, y en un ambiente óptimo de satisfacción y de placer. La serie de temores que hoy día asaltan al pedagogo de Educación Física—que hacen necesaria la presencia del médico—desaparecen, no tienen razón de ser, porque reconocen como causa la debilidad que acompaña a individuos cuyas condiciones biológicas han sido descuidadas o destruidas por su base. Más aún, el profesor de gimnasia de hoy día tiene que verse asaltado por tales temores, porque opera con niños generalmente enfermos, ya que es ley natural que todo ser que se desvía de su medio biológico, tienda a degenerar, enfermarse y morir.

En una palabra, la Educación Física, fundada en los medios que biológicamente le corresponden, queda reducida a las condiciones del animal selvático o a la de las plantas del bosque secular.

¿Quién ha dado su gracia a la gacela y su majestuosidad al roble? Preguntádselo a cualquier persona que haya estudiado algo de Biología y os dirá: *«El sistema nervioso en la una y el protoplasma en el otro; pero ambos colocados en condiciones apropiadas de alimento, de luz, de calor, de movimiento etc.»* Y yo agrego: *«Sí, es el sistema nervioso, que jamás se equivoca en la realización de los fenómenos que corresponden al mejor desarrollo y prosperidad de la especie, siempre que su acción no se estorbe por los torpes manejos de una ciencia, más alliva cuanto más errada, y por tanto, culpable de las degeneraciones y desgracias que afligen a nuestro hermoso país»*.

Imitemos, pues, a la gacela. Busquemos los elementos de vida que tan pródiga nos ofrece la Naturaleza, cual cumple a nuestro actual estado evolutivo, y nuestra célula nerviosa hará de nosotros seres robustos, generaciones inteligentes, eficientes, física e intelectualmente capaces de construir las bases inamovibles para una civilización tan gloriosa como las que en casos semejantes edificaron los pueblos más destacados de las antiguas civilizaciones.



## CONCLUSIONES

En vista de lo expuesto, y considerando:

1.º Que la Educación Física actual es incompleta, por cuanto no se refiere más que al *movimiento*, que no es más que uno de los conflictos que proporcionan la vida;

2.º Que la Educación Física actual, en su afán de compensar su deficiencia, se ha complicado hasta lo infinito, quedándose fuera del alcance del pueblo, y por tanto inepta para producir la regeneración que de ella se espera;

3.º Que siendo el rol biológico de la Educación Física proporcionar a la célula nerviosa las mejores condiciones para desempeñar todas las actividades vitales, papel que está muy lejos de llenar la Educación Física actual, y

4.º Que la Educación Física, tal como se enseña hoy día, contribuye a mantener la degeneración y las enfermedades de los niños y de la especie humana, porque deja al hombre fuera de sus medios biológicos, ya que es ley natural que todo ser que se desvía de su medio enferma, degenera y muere.

*Propongo:*

a) Reformar los programas de Educación Física que rigen hoy día de acuerdo con las luminosas enseñanzas que nos proporciona la Ciencia de la Vida;

b) Reformar asimismo el Instituto Superior de Educación Física, en conformidad con las tendencias científicas que hoy encauzan a la Educación Física por el sendero práctico y humanitario que nos pone a todos en condiciones de gozar de sus grandes beneficios; y

c) Intensificar la propaganda de la Educación Física, no solamente en la escuela, la Universidad, el cuartel, sino también en el propio hogar, donde sus sencillas prácticas pueden ser perfectamente aplicadas por los padres de familia en ellos mis-

mos y en sus hijos. Así su acción se extenderá a toda la población de la República, y no tardará en hacer de este país, presa de las epidemias y de las enfermedades, un emporio de vida y de salud, y un paraíso donde, en día no lejano, se alce radiante la edad de oro para nuestra raza, por tantos motivos digna de mejor suerte.