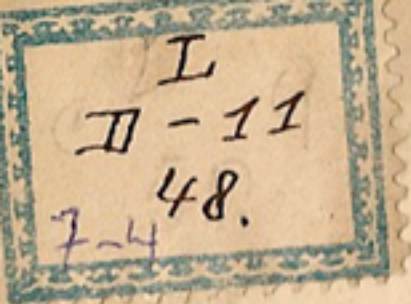


E. ROMERO BREST

EDUCACION FISICA

DE LA

MUJER



SL 7-4



00036284

7.8683

EDUCACIÓN FÍSICA DE LA MUJER

34

Otras obras del Dr. E. Romero Brest

Nicolás Marana, editor

El Ejercicio físico en la Escuela,
del punto de vista higiénico

Cursos Normales de Educación Física

EN PREPARACIÓN

Curso Superior de Educación Física

8623

EDUCACIÓN FÍSICA

DE LA

MUGER

Discurso pronunciado en el "Club Atalanta"

POR EL

Dr. E. ROMERO BREST

(Director de los Cursos Normales de Educación Física en las
Escuelas Normales)

05175



**BIBLIOTECA NACIONAL
DE MAESTROS**

«LAS CIENCIAS»

Librería y Casa Editora de NICOLAS MARANA
AVENIDA DE MAYO 620
BUENOS AIRES

1903

121 X 727

Señoras y señores;

Cuenta Weiller en su libro «Las grandes ideas de un gran pueblo» (ya sabéis que se refiere á los Estados Unidos) la respuesta original y á la vez justísima con que fué castigado por una señorita de aquella culta sociedad, al manifestar que era la falta de modestia lo que más le llamaba la atención en el mundo americano. *«Tenéis razón, señor, nosotros no somos modestos, porque la modestia es una forma bastarda de la fatuidad y en nuestros sentimientos todo es legítimo».*

Pues bien, señores, al presentarme ante vosotros, no apelaré á mi modestia para implorar indulgencia de vuestra parte, ni para justificar la pobreza de mis conceptos.

Es por un sentimiento legítimo de propagandista convencido, que me atrevo á dirigiros la palabra en este instante, y es un deber honroso y agradable el que me trae á prestar mi concurso en esta forma á esta simpática institución naciente, y á las dignísimas señoritas que forman el «Club Atalanta».

Es un deber de todos los que luchamos por un ideal, tendernos la mano en la batalla, y es notorio ya que son los altos y transcendentales problemas de la educación física los que apasionan mi espíritu, desde hace mucho tiempo ya, y los que cautivan por completo mis senti-

mientos. ¡Y bien sabe el Club Atalanta con que intensa alegría contemplo sus progresos y cuan grandes esperanzas ciframos todos en su porvenir!

Teneis pues explicada así, mi presencia en esta fiesta esencialmente femenina, para cuyas organizadoras no era necesaria ninguna ayuda, ni física, ni intelectual y para quienes es toda la honra de tan hermoso éxito.

En materia de educación general y especialmente en materia de educación física, todos creemos entender lo suficiente para guiarnos y para guiar á los demás con nuestros consejos. Esto es un bien bajo ciertos aspectos, pero ante todo es un mal. Es por eso que las más rutinarias ideas, los más arraigados prejuicios son siempre la base de nuestro determinismo en este sentido y ellas siguen siendo todavía la norma de conducta social ante la resolución de uno de los problemas más importantes de la educación moderna.

Es un mal porque esa pretendida suficiencia impide preocuparse seriamente del asunto, desde que su estudio es desdeñado por los maestros y los hombres de ciencia; y de allí también que los progresos en este sentido, sean tan lentos y trabajosos.

Es un mal porque ese conocimiento imperfecto y erróneo en la mayor parte de los casos, relega á un segundo plano esta parte importante de la educación integral.

Admitimos facilmente la necesidad de la

educación física, pero en sus fines, en sus medios y en la manera de llevarla á cabo, seguimos todavía dominados por la rutina y por los prejuicios sociales. Seguimos todavía confiando á cualquiera la dirección del porvenir físico de nuestros hijos ó abandonando por completo toda acción en este sentido, porque la creemos innecesaria, ignorando su verdadero valor ó porque caemos en un descuido é indiferencia tan culpables, como difíciles de concebir, si se piensa en la importancia verdaderamente trascendental de la cuestión.

Conforta el espíritu, sin embargo, el contemplar en la hora presente la marcada y franca reacción que se inicia vigorosa en la masa popular, para la educación física del hombre sobre todo, mediante haberse encarrilado la cuestión en nuevos rumbos, más científicos y más de acuerdo con las necesidades sociales.

Y la chispa que ha incendiado esta gran ciudad llegatambién hasta los últimos confines de la República en donde la nueva idea cuenta apóstoles abnegados, predicadores á su manera de una santa religión: el perfeccionamiento físico racional.

Pero en lo que se refiere á la educación física de la mujer, es la iniciativa del Club Atlántica la primera tentativa seria en seguir el movimiento educacional moderno.

En el público ó en el hogar, nada se hace en este respecto que tenga valor práctico, y lo poco establecido como costumbre social, va y viene de una manera caprichosa y cambiante á impulsos de la moda—la causa generatriz.

Los paseos, los pic-nics, las kermeses, los bailes sociales son medios insuficientes de educación física cuando no son defectuosos.

En el hogar contadas son las madres que, no diré estimulan, que no coartan la educación física de sus hijas, cegadas por la fiebre del progreso intelectual á destiempo.

Toda iniciativa nace siempre del hijo, á impulsos de la exigente naturaleza, y se desarrolla ante la más absoluta indeferencia materna.

Por el contrario las causas sociales que impiden ó dificultan un perfecto desarrollo físico de la mujer, son muchas é imperiosas en sus mandatos.

Las modas irracionales de los vestidos que se inspiran todas en el erróneo concepto de que la belleza ha de consistir en la deformación del tórax femenino, sigue constriñendo á la mujer entre aceros y ballenas.

La vida sedentaria de la mujer de la alta sociedad es impuesta como condición precisa de distinción, y la agitada nerviosidad que las domina frecuentemente no debe confundirse con la actividad racional y saludable.

Los *five o'clock*, las patisseries hacen insuficiente y defectuosa la alimentación.

Las habitaciones modernas, al servicio de las cuales se han puesto todas las artes para hacerlas cómodas y confortables, conspiran siempre contra el aire y contra la luz, esas dos grandes é ineludibles condiciones de toda buena higiene. La defensa contra el aire ha llegado á su más complete triunfo, las rendijas de las puertas ya no existen, ni se conciben

siquiera, y al aire no le queda más alternativa que permanecer fuera, para dar vida y salud á los desgraciados que no tienen palacios, y para no causar pulmonías á los felices que viven en sus conchas de caracol.

Los gruesos y elegantes cortinados tamizan, descomponen, desvían ó detienen el luminoso rayo solar, que trae alegría, salud, fuerzas vitales, pero que al mismo tiempo quita los relieves esfumados de los objetos, el juego de las sombras caprichosas, el silencio del oscuro que una enfermiza idea del arte ha consagrado en la moda, como de buen tono y como necesaria á toda mujer con pretensiones de espíritu delicado y poético. Es todo un estado mental patológico el que se puede diagnosticar con la simple inspección de una casa así arreglada y desgraciadamente ellas son muchas en estas grandes sociedades.

Por otra parte el trabajo mental, y con él el desequilibrio orgánico, se hace cada día más preponderante, aun en la mujer. El concierto, el baile, la reunión social, el teatro, la visita de etiqueta, son causas de continuadas é intensas excitaciones psíquicas, y constituyen ellas solas una parte la más importante de la vida femenil.

Veamos ahora, si en la escuela, que conserva á la niña por un largo período de su vida, el más importante quizás tanto de este como de otros muchos puntos de vista, veamos si allí la situación es más favorable á este respecto.

En ella como en el hogar, la educación física

ocupa tambien un lugar secundario, menospreciada y combatida por unos, ignoradas por los más, cediendo siempre el paso ante la invasión cada vez más alarmante de lo que se ha dado en llamar la cultura mental intensiva, sin equilibrarla racionalmente con la educación física bien entendida.

No es posible esperar nada bueno de las escuelas sin patio, sin aire y sin luz; de las escuelas en cuyas aulas se abarrotan las alumnas como mercaderías en depósito; de las escuelas en donde los mismos métodos de enseñanza persiguen exclusivamente el desarrollo intelectual, sin que se levante una sola iniciativa en pró de lo que racionalmente debe ser la base: el cuerpo. Pero esta falta, que afecta profundamente á las bases orgánicas, porque es falta de carácter fisiológico, tiene consecuencias crueles para quienes la cometen. La alumna pálida, enfermiza, deformada, sin bríos ni aptitudes para la lucha física y mucho menos para la lucha moral, es el frecuente producto de tan irracionales ideas de educación.

Y si todavía en muchas escuelas siguen predominando las rancias doctrinas que convierten á la clase de Gimnasia en clase de tortura, ¿que de extraño que se incumben en ellas esos tipos enfermizos que prefieren la inmovilidad en los rincones al juego al aire libre, que prefieren las sombras á la luz, llorar á reír!

¡Qué de extraño que una gran parte de las resistencias hacia aquello que les ha de dar vida física robusta y salud moral bien equilibrada, parta precisamente de niñas de 15 años, jóvenes por su edad, pero ancianas ya por la

vetustez de su espíritu y por la inactividad de sus funciones fisiológicas!

Si todavía la clase de Gimnasia no tiene otro objeto práctico que la exhibición pública de ejercicios y combinaciones inócuas, cuando no son anti-fisiológicas, qué de extraño que se formen allí en las pequeñas cabecitas, las más falsas ideas de lo que es y de lo que vale la actividad física!

Y dirase por ventura que esta educación física no es imperiosa en la mujer, tanto como en el varón?

Contesto sin vacilar: mucho más. El hombre por la forma de su actividad social, el niño por su mayor movilidad y turbulencia características, tienen muchas más ocasiones de corregir, de paliar los perniciosos efectos que acarrea la falta de un sistema racional de educación física. Pero la mujer cuyas condiciones de resistencias fisiológicas y sociales son menores, no puede esperar nada favorable sinó viene de una disciplina física bien comprendida. Y por otra parte, la robustez y debilidad física de la mujer no solo afecta al individuo aislado sino también y muy directamente á la raza. Es pues así una cuestión social de alta trascendencia la que se afecta con el problema de la educación física de la mujer: el perfeccionamiento de la raza.

Pero no solo se trata de fortaleza física que asegura hijos robustos, pensadores ó soldados del ejército y del taller. Se persiguen ideales mucho más elevados que la simple robustez y elegancia de la forma, se trata al mismo tiempo de una cuestión educacional que afecta á

la moral y á la formación del caracter de la mujer y del ciudadano.

La fuerza física, el sentimiento de su poder, la confianza en su brazo, el goce de una buena salud, constituyen la primera condición que asegura la independencia moral. Los débiles de cuerpo, los vencidos en la lucha física, los enfermos sin bríos para la protesta, son los que se agachan bajo el yugo y los que tienden el cuello á la coyunda.

Por el contrario, cuando la sangre bulle en las venas pura y oxigenada, cuando late en las sienes, cuando colora el rostro, cuando tonifica los músculos, también sube á borbotones al cerebro y de allí nace la fuerza que mueve las palancas y que dirige la voluntad y el hombre es entonces robusto por el pensamiento, por el caracter y por el cuerpo.

Y esas ideas que son eminentemente educacionales se fijan y se arraigan en la mente cuanto más pronto se hayan inculcado en ella, cuando el niño las ha sentido á su alrededor como una atmósfera vivificante, cuando las ha practicado en todos los actos de su vida, cuando la prédica del ejemplo ha sido siempre el único maestro que haya tenido que imitar. Y solo la madre preparada para ello es capaz de inculcar esas ideas, de ejercer esa influencia.

Es la madre, la esposa, la hermana cariñosa la que nos salva muchas veces en las intimidaciones del hogar de los desfallecimientos morales, de las cobardes claudicaciones, cuando llegan los días de la prueba. Pero para cumplir bien con esta nobilísima misión es necesario que

ella misma sienta en su pecho esa confianza en esas fuerzas que trata de infundir.

Ella es también á veces quien nos lanza á la derrota, la derrota física y moral, cuando falta el caracter, cuando las banalidades de la vida son su objetivo y su único ideal.

Y como creer que una tal educación sea posible ó fácil, cuando en el hogar y en la escuela vive la niña en una atmósfera ficticia, sin aguzar más armas que las intelectuales, que no pueden en la vida dar sus frutos sino cuando son esgrimidas por un caracter y por un físico. Es algo así como dar á un soldado cobarde una espada cortante pero endeble!

Señoras:

Estoy seguro que todas vosotras nos acompañáis en estos sentimientos, honrandoos y sabiendo cuan grande es la influencia que ejerce la mujer, cada una en su esfera, en la vida y en los destinos sociales.

Pero cuando se trata de reaccionar, de ir al terreno de la práctica, cuando suena la hora de las reivindicaciones y de la lucha, ¿cuántas respondéis al llamado? El terrible fantasma del *que dirán* se os presenta y os pone en vergonzosa fuga; en otras es el *tengo que vivir*, y para hacerlo es necesario claudicar, acallar estas ideas porque de ellas no participan los poderosos que desean teneros siempre bajo su yugo. Creéis acaso que yo niego las fuerzas

de estas causas, que ellas pueden más que todo en ciertos casos; pero decidme si ello mismo no prueba mi tesis: que no hay el caracter necesario para sobreponerse á todo, ese caracter que resulta de la conciencia del propio valer físico, moral é intelectual, y que no tiene más juez que su propia conciencia!

Y como ha de conseguirse esto en la escuela si allí nadie se preocupa de hacer robusto el cuerpo, ni firme el espíritu, colocando al niño en lucha con los elementos ó con las sociedades. Si solo se preocupa cada uno de meter ciencia en la cabeza, si es que ciencia puede llamarse al almacenaje de hechos, reglas y nomenclaturas de cosas tan diversas como inútiles muchas veces? Y si en algunas toda manifestación de caracter es cuidadosamente combatida y anulada, y premiados los servilismos y reclutados por medios poderosos para los débiles de cuerpo y de espíritu: la clasificación y el empleo.

Cuando hasta en la misma oposición hecha á las ideas que emancipan, no se tiene el valor de salir francamente á la Palestra y solo se espera que las sombras de la noche lleguen para lanzar el dardo silencioso desde el rincón oscuro: la insidiosa calumnia, la observación malévola disfrazada en una aparente serenidad de espíritu.

Es la educación física racional, que es á la vez alta escuela de moral, la única que puede armar á la mujer y ponerla en condiciones de

resistir altivamente estas asechanzas á su caracter y de vencer honradamente en la vida sin el auxilio de los que tienden la mano, no por el bien sino por el predominio del espíritu en provecho propio. Es ella la que puede hacer desaparecer equilibrando el espíritu, esos remedos de cualidades que equivocadamente se creen propias del sexo débil.

Ella hace tabla rasa con la gazmoñería que no debe parangonarse con el recato y el pudor bien entendido; con la coquetería banal y sus consecuencias sobre el gusto estético que afecta al modo de vestir exagerando modas irracionales, y á la piel de las niñas destruyéndola con las pinturas, para reemplazarlos, por el desprecio racional de esas menudencias de los espíritus superficiales; con la cobardía física que lleva tambien á la exageración sistemática de los hechos, de las sensaciones y de las acciones morales que no debe confundirse con la moderación y la templanza de hechos y maneras de buena sociedad; con la inacción é inutilidad completa para los movimientos corporales que debieran ser buscados siquiera sea por razones de elegancia, por la soltura y por la gracia, cualidades que no solo traducen un cuerpo educado sinó tambien un espíritu culto.

Señoras y Señores:

Como llegar á la realización de estos ideales, como salir del campo de la especulación teórica para lanzarse al terreno de la prácti-

ca? El problema es múltiple, vastísimo—una sola de sus faces estamos presenciando: la acción popular.

En las modernas sociedades no se busca ya los músculos en la educación física del hombre, mucho menos en la de la mujer. Ya no hay necesidad de ellos para vencer en la vida, pero continuarán siendo siempre los medios de llegar á una salud perfecta, á una mentalidad equilibrada.

Y estas condiciones son tan necesarias al hombre como á la mujer, por múltiples razones fisiológicas y sociales.

Solo la mujer robusta podrá tener una descendencia fuerte; y á menudo muchas lágrimas se derraman sobre el lecho de la infeliz criatura, anémica de vida, solo por haber olvidado la madre el sagrado deber de ser fuerte.

Se trata pues de fuerzas de salud, y los medios deben estar de acuerdo con este fin.

No basta la vida al aire libre, la vida en el campo, es necesario ponerse en contacto con el aire y con el sol, es necesario además que el pulmón y el corazón entren en actividad y eso solo es posible con el ejercicio muscular.

Hay que correr y saltar, no para saber correr y saltar, sino para ejercitar las grandes funciones vitales de la economía.

Hay que jugar, no para saber jugar sino para recibir del juego y en el juego, la benéfica é indiscutible influencia fisiológica y educativa que este proporciona. En él se pone al niño en una pequeña sociedad que contiene en su medio, todos los incidentes, alternativas, y

evoluciones que distinguen á las grandes sociedades.

La ley del juego es la ley social, los directores son los jueces, los compañeros son el pueblo. Hay así en este pequeño mundo todos los intereses, todas las luchas, todos los obstáculos y resistencias que caracterizan el gran mundo y hay que desenvolverse entre ellos y hay que vencer.

Porqué decir, si ya es banal, que es aquí en donde se despiertan las cualidades bases del caracter: la iniciativa personal, la necesidad de un ideal y la tenacidad y perseverancia para perseguirlo? Porqué decir que aquí se mece la cuna de las grandes cualidades sociales, las que hacen fuertes las sociedades porque acercan, vinculan, provocan el aprecio mútuo entre sus miembros, y despiertan ésa gran madre del patriotismo bien comprendido: la solidaridad?

Porqué creer que esto solo es bueno para el hombre?

Porqué no preparar á las madres encarnadas en estas ideales?

Pues bien todo esto se propone el «Club Atalanta», como lo ha dicho muy bien la Sta. Presidenta.

Yo veo germinar en el fondo de este hecho hoy aislado, una alta idea fisiológica, una alta idea social y patriótica, que salva al individuo orgánico, prepara las generaciones fuertes del porvenir é incuba la grandeza futura de nuestra tierra!

Y si todo esto es racional en que no estáis contestes con nosotros: en los medios?

Pero de qué otra manera proceder si se quiere ser científico? Es acaso posible suprimir el movimiento, la actividad muscular? Parece que quisiera procederse como aquel que se propuso no entrar jamás al agua antes de saber nadar!

Oigo por allí la objeción—pero las niñas no están bien saltando y corriendo, jugando como chicas (esa es la frase). Cuando se es señorita los deberes sociales, la compostura, exigen de ella otra forma de actividad—y yo respondo acaso cuando se es grande se suspenden ó se modifican las necesidades fisiológicas?

Acaso el ser vivaces y llenas de salud significa ser mal educadas?

Y si la exageración puede llevar á veces en casos aislados, á desarrollar hábitos ó modales demasiado enérgicos para una mujer, sería ello causa suficiente para huir de una disciplina que causa sin embargo tanto bien?

No puedo menos que citar las palabras de Eliot, el célebre Rector de la Harvard University: «La dispepsia es más dañosa que una contusión de la pierna ó una torcedura del tobillo; el afeminamiento y el vicio son males mucho peores que la brutalidad.»

Contábame no ha mucho una de las socias de este Club que oyó en la calle al pasar esta observación de una mujer del pueblo: *Tan sería aquí en la calle y juega allí en el campo.*

Envuelve una crítica y entraña el falso modo de pensar no solo de esa pobre masa incul-

ta é ineducada, sino también de las otras más elevadas.

Es el prejuicio social dominante en todas las esferas, que como una rémora pesada impide toda reacción y extiende sobre todos su mano de hierro, sugetando los espíritus progresistas ó aplastándolos si pretenden levantarse.

Es el convencionalismo irracional que quiere destruir la ley fisiológica, que independiza y que hace fuerte y temible para la lucha, bajo el mentido pretesto de la seriedad y del recato femenino.

Tanto valdría entonces que las mujeres vivieran encerradas en sus casas y en el público ocultaran la faz bajo el manto, como las mujeres del oriente -y ya sabéis en que grado de atraso viven todavía esas sociedades con la esclavitud de la mujer!

Que hay el peligro de la absorción apasionadora del juego—y en qué educación no hay peligros semejantes? La educación intelectual no puede acaso absorber de tal manera que saque á muchas de sus funciones de madre para hacerlas *padres de la ciencia*? La educación religiosa acaso no puede arrancar á la familia y á la sociedad un miembro útil y sumirlo en un convento?

Oigo decir que estos principios no pueden aplicarse sino en sociedades preparadas para ello por el progreso y por la educación. La muestra gestará tan atrasada que tenga que es-

perar un siglo para que fructifiquen estas semillas? Nó, eso sería inferirle una ofensa gratuita—no constituye la sociedad argentina el grupo de los que tienen interés en que la mujer siga siendo siempre instrumento de dominio, ni el de los rutinarios, enemigos del progreso, que creen que las tradiciones de épocas atrasadas han sido y serán siempre lo mejor.

Oigo decir que esta educación entraña peligros para el pudor, para la inocencia y el candor de las niñas. Cuán errónea afirmación y cuán pronto dejarían de pensar así los que observasen de cerca el espíritu que anima á las niñas que gastan sus energías nerviosas en forma de movimiento al aire libre, y no á puertas cerradas, en forma de ensueños quiméricos que envenenan el espíritu, falsean los ideales y corrompen los corazones!

Y si estáis contestes con nosotros en el fondo de la cuestión, si pensáis que no hay sino ventajas que sacar porqué, madres! permanecéis en la inacción? porqué no intervenís para ver de cerca, para apreciar en lo que valen el sistema y los medios?

Porqué os alejáis encogiendo los hombros en vez de acercaros á soportar la carga que beneficia á vuestras hijas?

Porqué no las rodeáis con vuestra autoridad y con vuestra respetable presencia, ennobleciendo así el esfuerzo que os enseñan á hacer vuestras propias hijas?

Y vosotros los descreídos, los indiferentes id y ved y juzgad, combatidnos si queréis, pero

no opongáis vuestra inercia que es la más pesada de las cargas á remover.

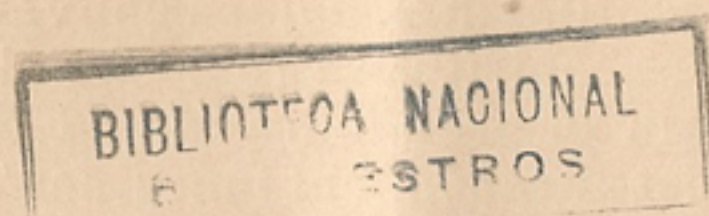
Y vosotros los reacios, los enemigos de la idea porque la crééis prematura, vosotros los espíritus cultísimos que nos acompañáis, sin embargo, con el sentimiento, dejáos convencer, sacudid de vuestro espíritu esa rémora del progreso que se llama el prejuicio y dejad obrar libremente á vuestra razón, entonces seréis de los nuestros por completo y la victoria estará segura, para el bien de la patria, que también la buscáis con nosotros.

Esto es lo que se propone el Club Atalanta y podemos por ello presumir su vitalidad y aquilatar la medida del esfuerzo realizado por estas niñas acreedoras de un aplauso y de un justo tributo de simpatía.

Sé que hiero su modestia, pero es justicia decir en alta voz que combatidas, perseguidas, acosadas con armas no siempre lícitas ni bien intencionadas, han seguido impertérritas y firmes en su empresa, siendo así las primeras en dar vivo ejemplo de energía de carácter.

Levantarse en contra de los prejuicios sociales exponiéndose al blanco de todas las flechas de parte de los que temen la independencia de la mujer porque es instrumento que escapa, es ya por sí solo un acto de valor que merece nuestras simpatías y que envuelve para todos una enseñanza y un ejemplo.

Y perseverar en la obra comenzada, luchar día tras día, sin desmayos, sin cobardías, con altiva frialdad ante los ataques injustos como quien tiene clara á su frente la visión del porvenir, es la obra varonil realizada por estas niñas fuertes, con brazos robustos, corazones cálidos y cabeza serena.



HE DICHO.

Noviembre 14 de 1903.

