

SAN ISIDORO: LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

Santiago García Morilla
Eduardo Álvarez del Palacio
Universidad de León

Fecha de recepción: Diciembre 2011

Fecha de aceptación: Marzo 2012

Resumen:

Desde Galeno hasta nuestros días no son demasiadas los estudios bibliográficos y de investigación dedicados a los orígenes de la Actividad Física a través de la rama de la salud. Lo que aquí se pone de manifiesto son unas valiosas fuentes desde el punto de vista de la medicina y de la anatomía, en un período de la historia aún más valioso como es la Edad Media. Nos encontramos ante un autor de excepción por su trascendencia y una obra única por su contenido y concepción; se trata de un repaso a las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte a través de las Etimologías de San Isidoro.

Palabras Clave; San Isidoro, Etimologías, medicina, anatomía, actividad física, salud.

ST. ISIDORE, THE HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY

Abstract:

From Galen until our days are not too many bibliographic studies and research devoted to the origins of physical activity through health branch. What is revealed here are some valuable sources from the point of view of medicine and anatomy especially in a period of history is even more valuable as the Middle Ages. We are facing an author of emergency due to its significance and a unique work in content and design, a review of physical activity sciences through the Etymologies of St. Isidore.

Key words ;St. Isidore, Etymologies, medicine, anatomy, physical activity, health.

1. Las circunstancias del área de las Ciencias de la Actividad Física y del deporte y *Las Etimologías hoy*

En la actualidad, nuestra joven disciplina tiene muchos retos pendientes a los que debemos de enfrentarnos para intentar resolverlos con nota, a fin de lograr su consolidación en el mundo científico. En nuestra opinión, su fundamentación histórico-filosófica es uno de ellos, pues sin conocer de dónde venimos, para intentar marcar el camino hacia dónde debemos de ir, es muy difícil construir una sólida identidad que nos permita progresar e ir adaptándonos a las nuevas exigencias planteadas por los avances tecnológicos y sociales; lo que nos abocaría

a un presente inestable y a un futuro incierto a la hora de plantear las bases mismas de nuestros contenidos. Obras como *Las Etimologías* han contribuido a lo largo del tiempo a dar sentido a los contenidos de la actividad física como una práctica a considerar en la historia de la humanidad. Galeno, Hipócrates, Cristóbal Méndez o Jerónimo de Mercurial, son destacadas figuras en la historia de la Medicina, que nos han facilitado con sus obras el conocimiento de la importancia que a través de la Historia ha tenido el estudio de la motricidad humana como forma de desarrollo, adaptación al medio y mantenimiento de las capacidades del ser humano.

Más allá del punto de vista propiamente temático, la importancia de obras como *Las Etimologías* se encuentra en la transmisión del conocimiento. Este concepto subraya con más ímpetu la idea de que la Edad Media es un período importante para el conocimiento, que sirve, en el peor de los casos, como puente entre períodos tan lejanos en el tiempo como la época post-clásica y el pre-renacimiento, por lo que su valor trasmisor es incalculable. Gracias a obras como *Las Etimologías* podemos fundamentar mucho mejor los orígenes de nuestra disciplina y sobre todo consolidar nuestra propia identidad. Uno de los principales problemas que tenemos que afrontar los Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte cuando tenemos que competir en el mercado laboral con otros titulados es la falta de reconocimiento por parte de aquellos, que desconocen nuestro campo por falta de trayectoria y un pasado claro y unificado. Es, por tanto, que estudios como el que San Isidoro llevó a cabo en el siglo VII hace que se consoliden nuestras raíces, que sea un poco más fácil fundamentar desde el punto de vista histórico nuestra identidad, lo que supone afianzarnos un poco más desde el punto de vista científico.

2. Introducción a *Las Etimologías*

Nihil novum sub sole: “Nada nuevo bajo el sol” es lo que a buen seguro afirman muchos estudiosos al conocer las “modas, tendencias o descubrimientos” que se llevan a cabo en este ya bien entrado siglo XXI. El devenir de la civilización así como la propia naturaleza del hombre, forjada en la superación y en la necesidad de una vida más cómoda, han generado una continua investigación para la mejora de la calidad de vida. Sin embargo, la evolución en el tiempo, aunque positiva en la mayoría de los casos, no ha sido igual en todos los ámbitos y sorprende ver como en el transcurrir de los siglos, la vida, los métodos, e inclusive los medios en muchos casos no han evolucionado tanto como cabría esperar. En lo que aquí nos ocupa, la medicina resulta ser un campo un tanto contradictorio. No se nos puede escapar que es uno de los campos punteros del conocimiento en el que han sido más relevantes los avances; las nuevas tecnologías aplicadas a la investigación, la formación constante de profesionales del campo de la salud, vocacionales en la mayoría de los casos, y la apremiante necesidad y preocupación

del ser humano por su bienestar, garantizan un avance incuestionable desde el punto de vista médico.

Sin embargo, la medicina tiene amplios antecedentes y una larga trayectoria hasta llegar a ser lo que hoy conocemos. Tradicionalmente se considera a Hipócrates como el gran referente de la medicina y posteriormente a Galeno, al que muchos presentan como padre de la medicina aplicada al deporte, por su dedicación al cuidado de los gladiadores del Gimnasio de su ciudad natal, Pérgamo; aunque también es necesario destacar las aportaciones de destacados profesionales de la Medicina de otras épocas, como es el caso de Cristóbal Méndez en el siglo XVI (Álvarez del Palacio, 1996), esencial para conocer el redescubrimiento del cuerpo humano que se produjo en el Humanismo Renacentista Español. El tiempo en el que se sitúa nuestra investigación, la Edad Media, fue una época marcada por cierto oscurantismo, derivado de la incertidumbre provocada por algunos preceptos religiosos, que relegaron el cuerpo humano y sus cuidados a un segundo plano, provocando como consecuencia de ello una negación del valor del ejercicio físico como medio importante de la higiene médica.

No obstante, dentro de este período, San Isidoro, uno de los Padres de la Iglesia más influyentes en Occidente, estudió a través de su magna obra, titulada *Las Etimologías*, el saber de la época mediante el análisis etimológico de las palabras y su evolución. Encontraremos en esta obra de carácter enciclopédico una división en diferentes libros en función de su temática: el Derecho, las Matemáticas, la Lengua y la Medicina forman parte del contenido de esos veinte libros que componen este tratado. El santo sevillano dedicó un importante apartado a la Medicina y otro a la Anatomía tal como la entendemos en la actualidad; además, siguiendo los dictados hipocráticos, dedicará un capítulo al estudio de la comida, otro al de la bebida y otro al de la actividad física, como los tres pilares sobre los que se asienta la salud corporal. Es por ello, que el objetivo del presente trabajo, es poner en conocimiento estas fuentes para un posterior análisis desde el punto de vista de la valoración actual de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

3. La Medicina en *Las Etimologías*

A lo largo de su vida éste no fue el único tratado que escribió sobre salud, aunque sí el más importante. *De Natura Rerum* es un tratado de dietética en el que además describe la peste y cuatrocientos cuarenta y tres remedios higiénicos. Todo ello queda recogido a su vez en las *Etimologías* donde, en concreto, en el libro IV, San Isidoro habla acerca de la medicina y le dedica un gran apartado, desarrollado a lo largo de trece capítulos, en los que uno de sus núcleos de estudio es la salud. La actividad física ocupa en este núcleo un destacado lugar. Hay que recordar que

ya en tiempos de Hipócrates y posteriormente de Galeno, el tratamiento de la salud provocó importantes debates sobre qué disciplina, la medicina o la gimnástica, debía de abordar todo lo relativo a la salud en su fase preventiva y de mantenimiento; no cabiendo ninguna duda de que la ars médica deberían de responsabilizarse en exclusiva de su restauración. De hecho supuso la primera gran división entre ambas disciplinas, pero no podemos dejar de tratar la medicina porque sin ella no podríamos entender cómo fueron los comienzos de una parte de nuestra disciplina, como son la fisiología y, naturalmente, la anatomía. La salud es por tanto el núcleo principal del capítulo, puesto que se centra en el tratamiento de las dolencias, las causas de las enfermedades, los tipos de enfermedades que existen, los remedios para curarlas o los instrumentos para tratarlas.

Por ello no es necesario abordar todos y cada uno de los capítulos del apartado, sino llevar a cabo una síntesis de las ideas generales que el autor establece y su manera de enfocarlo, así como establecer los nexos de unión con el pasado e influencias de otros autores. Tenemos que recordar que la obra de San Isidoro no deja de ser una recopilación de la época y cuesta entender cuáles son sus aportaciones personales, si bien es cierto que en otros grandes apartados es difícil establecer las influencias desde las que parte el autor, como por ejemplo en los capítulos dedicados a las diferentes disciplinas deportivas, en el caso de la medicina no nos deja mucho margen a la duda, puesto que es fácil comprobar que las obras de Hipócrates y Galeno se encuentran en la base de los escritos del obispo sevillano. Sea como fuere lo veremos con más detenimiento.

Esta es la definición que San Isidoro hace del concepto de medicina, en el que delimita los campos de acción de la disciplina:

“Medicina es la ciencia que protege o restaura la salud del cuerpo, y su campo de acción lo encuentra en las enfermedades y las heridas. A ella le incumben no sólo los remedios que procura el arte de quienes con toda propiedad se llaman médicos, sino, además, la comida, la bebida, el vestido y el abrigo; todo aquello, en fin, que sirve de defensa y protección, gracias a lo cual nuestro cuerpo encuentra salvaguardia frente a los ataques y peligros externos”.(Oroz Reta y Marcos Casquero, 1982).

Encontramos aquí una definición en la que precisa que la medicina no sólo se encarga de los remedios para restablecer la salud, sino que la comida, la bebida, el vestido y el abrigo son parte de los campos propios. Es más, hace una última aclaración comentando que la medicina se encarga de todo aquello que sirve para la protección y defensa del cuerpo, para ponerlo fuera del alcance de todo lo que pueda suponer un peligro externo al mismo.

El cisma entre los campos de acción de la Gimnástica y la Medicina se puede entrever en el posicionamiento del santo sevillano a favor de la medicina por

varias razones: la primera de todas y la más importante es que no hace mención a la gimnástica de manera expresa, como lo planteó Galeno en su *Trasíbulo* (Nieto Ibáñez, 1995), tratando de aclarar cuál de las dos disciplinas se debía de hacer cargo de la salud, si la Medicina o la Gimnástica; la segunda razón, es que de una manera u otra nos indica por medio de su definición que la medicina es la responsable de alcanzar la salud, mantenerla y restablecerla en caso de no estar en posesión de ella; y la tercera razón es la influencia de Galeno, pues parece un hecho irrefutable, que al ser médico se posicionase en favor de la medicina.

Acerca de la denominación de medicina, desde el punto de vista etimológico, encontramos una clara influencia galénica e hipocrática, ya que establece que el nombre de la medicina tiene su raíz en el término “medida” y a su vez en el de “moderación” (Nieto Ibáñez, 1995), ya que éste es el término clave para obtener la ansiada salud. De ahí que esta consideración se extienda a la comida, la bebida o al exceso de tomar pócimas o unguentos, llamados en la actualidad medicamentos. Sin embargo, esta consideración es un principio ya desarrollado por Hipócrates y en el que posteriormente profundizó Galeno; la enfermedad es producto de un desequilibrio y sólo la moderación puede mantener dicho equilibrio (Nieto Ibáñez, 1995) y San Isidoro lo reproduce: la salud es una integridad armónica y un equilibrio natural del cuerpo. La patología es la pérdida del equilibrio. De hecho, para la prescripción del ejercicio afirma que es imprescindible conocer la edad del individuo, su temperamento, su color, su calor, su pulso, la estación del año, las costumbres, el gusto, el sexo...; en definitiva, un conjunto de elementos que de forma moderada conforman el equilibrio de un todo llamado salud.

Dedica un capítulo de manera íntegra a los tres tipos de escuelas médicas. En tiempos de San Isidoro nos deja entrever cómo a través de estas tres escuelas, se empieza a vislumbrar diferentes maneras de practicar la medicina. La “metódica”, cuyo padre era Apolo y sus medios para la sanación eran los medicamentos y los conjuros. La “empírica”, su padre era Esculapio, y se basaba en la experiencia pero no en los síntomas. La “lógica”, cuyo padre era Hipócrates, basada en la racionalidad (Oroz y Casquero, 1982, p. 485).

El obispo sevillano se decanta claramente por esta última corriente, tal y como podemos observar en el tratamiento que hace de ella. Afirma que la corriente hipocrática es la que se basa en los síntomas de los pacientes, reflexiona sobre la causa que provoca la enfermedad, y tiene en cuenta la edad del paciente. La diferencia entre la escuela de Hipócrates y la metódica de Apolo es que el primero suma la razón a la experiencia, mientras que Apolo sólo se queda en la experiencia. Por ello, aunque no nos lo cuenta de manera explícita, sí deja claro que la de la escuela de Hipócrates es la más fiable, sobre todo cuando alega que la medicina de la escuela empírica, no tiene en cuenta ni la sintomatología, ni la edad, ni las

circunstancias, ni las causas, solamente la existencia de la propia enfermedad, y además añade un dato importante que es el de los conjuros, en definitiva, la palabrería. De ahí que, si tuviésemos que extrapolarlo a nuestros días, la diferencia estaría entre lo que nosotros conocemos como curandería y la medicina propiamente dicha.

Sobre los diferentes tipos de dolencia, su contenido merece ser leído con detenimiento, pues es de admirar el repaso que hace, estableciendo dos grandes bloques, como son las dolencias de tipo agudo y las crónicas. A diferencia de otros grandes apartados, en los que San Isidoro realiza descripciones a partir del significado etimológico, aquí la sistemática utilizada se basa en describir de manera general en qué consiste la sintomatología:

“Pulmonía” es una enfermedad del pulmón con agudo dolor y respiración fatigosa. Los griegos llaman pleymóna al pulmón, de ahí el nombre de la dolencia” (Oroz y Casquero, 1982, p.487).

O este otro ejemplo:

“Así, fiebre deriva de fervor (hevor), pues es la abundancia de calor” (Oroz y Casquero, 1982, p.487)

“Cardia derivó su nombre de cordis (corazón), cuando éste se ve afectado por alguna aprensión o dolor. Al corazón los griegos lo llaman kardía. Es, como decimos, un padecimiento del corazón acompañado de un terrible dolor” (Oroz y Casquero, 1982, p. 487).

Dedica un capítulo a la teoría de los cuatro humores del cuerpo. Esta teoría, ya utilizada por los médicos clásicos, viene a establecer que la salud es el resultado del equilibrio de una serie de elementos que son los denominados cuatro humores, y su desequilibrio es lo que produce la enfermedad. Dichos elementos son la sangre, la bilis, la melancolía y la flema. Así mismo se establece un paralelismo entre los cuatro humores y los cuatro elementos que conforman toda la materia, e incluso los relaciona: la sangre con el aire, la bilis con el fuego, la melancolía con la tierra y la flema con el agua. El aumento de la sangre y la bilis son el origen de las dolencias agudas, y la flema y la melancolía producen enfermedades largas.

El listado que hace de los diferentes tipos de enfermedades es numerosísimo para el conocimiento que se presupone en la época, además de las dolencias agudas anteriormente citadas, se refiere también a las enfermedades crónicas y a las enfermedades que aparecen en la superficie del cuerpo. Entre las primeras encontramos ya el conocimiento de conceptos tales como pulmonía, apoplejía, tétano, pleuresía o la utilización del término hidrofobia, tomado del griego. En algunos casos, como el anteriormente citado, la explicación es sencilla

puesto que es un concepto puramente acuñado del griego, sin embargo en otros cuesta más conocer su origen. Sea como fuere se sabe del conocimiento del griego por parte del autor, y aunque si bien es cierto que en muchos casos la explicación que nos da es confusa, es curioso cómo no está muy desencaminado en muchos otros. El conocimiento sobre las enfermedades crónicas es aún mayor. Señalaremos como algunas de estas dolencias la cefalea, la epilepsia, los vértigos, la afonía, los diferentes tipos de fiebres, la ronquera, el asma, la parálisis, la ciática, los cálculos o los cólicos, como las más destacables.

Así mismo, en las enfermedades que incluye dentro de la superficie del cuerpo encontramos desde la alopecia, durezas, manchas, verrugas, sarna, lepra, orzuelos, fístulas o cicatrices. Un sinnúmero de ellas propias del estudio de cualquier buen dermatólogo de nuestros días. En este punto queremos hacer mención al tratamiento que da al cáncer, ya que lo incluye dentro de estas últimas enfermedades. Afirma que, en opinión de los médicos, es una herida que no se cura y que el tratamiento suele ser la amputación del miembro afectado. Le llama así a una enfermedad con carácter desconocido, pero cuyo desenlace es la muerte aunque en ocasiones se alargue la vida, por lo cual, se amputaba el miembro afectado aunque no existiese posibilidad de sanación. Apunta que ningún medicamento resulta efectivo (Oroz y Casquero, 1982).

Sobre los remedios y métodos no encontramos ninguna referencia a la actividad física. Es preciso recordar que la actividad física se situaba, para muchos autores de la época e inclusive anteriores, en la disyuntiva de si era un método para obtener la salud o para restaurarla. La visión que nos da el autor es desde el punto de vista puramente médico, y solamente la dieta podría ser considerada como un remedio eficaz para la enfermedad.

Bajo su punto de vista existen tres procedimientos válidos para la curación de las enfermedades: la farmacia, llamada también medicamentos; la cirugía, como método de intervención mediante instrumentos; y la dieta, como medio de equilibrio orgánico. La influencia de Galeno vuelve a ser evidente en este punto. Esta división que hace el santo sevillano, en la que existen tres procedimientos para la curación de enfermedades, resulta exacta a la clasificación que con anterioridad Galeno ya estableció (Nieto Ibáñez, 1995). En su *Trasíbulo o sobre si la salud depende de la medicina o la gimnástica*, Galeno nos cuenta cómo para conseguir la salud existen diferentes técnicas, pero que de manera más concreta se dividen en tres: la quirúrgica, a la que San Isidoro llama cirugía; y la dietética y la farmacéutica. Por lo demás, el santo sevillano recoge, a modo de baúl, en una serie de capítulos todos aquellos elementos que rodean a la medicina, como son los diferentes tipos de instrumentos que se utilizan en la disciplina, como las lancetas o bisturís, y dedica también un capítulo a los libros de medicina y otro a perfumes y ungüentos.

Todo ello resume la consideración de la medicina como una segunda filosofía. Nos cuenta a continuación, que la filosofía se encarga del cuidado del alma, mientras que la medicina del cuidado del cuerpo, en pos del desarrollo integral del individuo. En definitiva, el tratamiento que hace de la medicina es el de una disciplina de gran importancia:

“De aquí que se considere a la medicina como una segunda filosofía. Una y otra ciencia reclaman para sí al hombre entero; pues si por una se sana el alma, por la otra se cura al cuerpo” (Oroz y Casquero, 1982, p. 507.)

4. El estudio de la anatomía en *Las Etimologías*

El extenso tratado de anatomía aborda al ser humano desde el punto de vista morfológico y no tanto funcional, bajo el epígrafe un tanto confuso de *Acerca del hombre y los seres prodigiosos* (Oroz y Casquero, 1982, p. 94), en el libro XI. No sería justo calificar exclusivamente de “Tratado de anatomía” a este libro XI, pues en él, el santo sevillano, aborda más temas –las edades del hombre, los seres prodigiosos, y los seres metamorfoseados (Oroz y Casquero, 1982, pp. 112)-. Es preferible hacerlo así para simplificar y destacar realmente el “grueso” dedicado al cuerpo humano, y porque es sin duda la parte más amplia y sustancial del capítulo. En efecto, el tratado anatómico se encuentra en los capítulos 1 y 2, al que dedica nada menos que 147 párrafos, que ocupan veintiséis páginas, extensión ésta muy considerable si la comparamos con la dedicada a otros temas. En primer lugar, nos atrevemos a calificar el estudio isidoriano del cuerpo humano de asombrosamente profundo, digno del mejor anatomista.

Comencemos por la palabra cuerpo, corpus.

“Se le denomina así porque, al corromperse, perece” (Oroz y Casquero, 1982, p. 15).

A continuación pasa a explicar los distintos sentidos: vista (*visus*), oído (*auditus*), olfato (*odoratus*), gusto (*gustus*) y tacto (*tactus*). Tienen para él una gran importancia, por la extensión que les dedica. Sin embargo, desde el punto de vista etimológico es poco lo que aporta a nuestro propósito. Quizá resulte curiosa la definición que hace de los sentidos:

“Se denominan sentidos porque gracias a ellos el alma gobierna sutilísimamente el cuerpo entero con la energía del sentir” (Oroz y Casquero, 1982, p. 15).

Nuevamente la influencia de Galeno parece ser evidente. Cuando San Isidoro escribió sus *Etimologías*, recogió el amplio apartado que el médico romano dedicó al estudio del hombre y sus partes, pues se sabe que tenía a su alcance numerosas pequeñas obras de Galeno dedicadas al arte de la anatomía. A esto

añadimos que ya en sus tiempos, el médico de Pérgamo era considerado el referente de la anatomía gracias a su magna obra *Procedimientos anatómicos* (López Salvá, 2002), considerada por él mismo como la más amplia y extensa obra en este sentido. Profundizó de tal modo en el funcionamiento de determinados órganos que ha sido un modelo en muchos aspectos hasta nuestros días, en la que no sólo recogió las investigaciones llevadas a cabo en otras obras, sino que descubrió numerosos músculos y articulaciones que no se conocían hasta el momento. Con estos antecedentes, no es difícil prever una posible correlación entre las Etimologías y los Procedimientos anatómicos. San Isidoro no dispuso de tiempo para dichas investigaciones, además de ser una disciplina sometida a cierta censura por determinados sectores eclesiásticos.

Sin embargo, hemos de ser cautos con esta teoría ya que la mayoría de las obras de Galeno no fueron traducidas hasta el Renacimiento. Es cierto que con anterioridad hubo médicos, como Arnau de Vilanova, que eran buenos conocedores de Galeno, pero como planteamos, la traducción de sus obras no llegó a Occidente hasta la primera parte del siglo XVI, muy posterior a San Isidoro. No obstante, es posible que en la España medieval también se llegara a conocer la obra de Galeno gracias a la labor de copistas y traductores, especialmente los de la Escuela de Toledo.

En los restantes párrafos encontramos una “disección” muy detallada y sistemática de las diferentes partes del cuerpo, desde la cabeza a los pies (Oroz y Casquero, 1982, pp. 11- 33): las sienes, la frente, los ojos, los párpados, las pupilas, las cejas, las mejillas, maxilares, orejas, narices, labios, lengua..., etc. sin descuidar los propios dientes. Hay que destacar que las explicaciones que nos da son, en la mayoría de los casos, sencillas y de tipo funcional

Siguiendo con el orden establecido, explica el sentido etimológico de partes como la garganta, las amígdalas o el cuello. Comienza con los segmentos de las extremidades superiores, los hombros (humeri), los brazos (brachia), el codo (cubitum), las manos (manus) y los dedos (digiti). Especialmente curiosa es la referencia que hace de estos últimos a partir del párrafo setenta. Cuenta como la denominación “dedo” deriva de “digiti” porque son diez (decem). Al primero, al pulgar, se le llama pollex porque, según el autor, goza de poder (pollere). El índice, index, porque con él indicamos o señalamos. Al corazón (impudicus), lo llama “impúdico, porque con frecuencia se expresa con él alguna burla infame”. Del anular (anularis) dice que se llama así por llevar allí el anillo (anulus); también se le llama “medicinal” (medicinalis), porque con él aplican los médicos los ungüentos. Del meñique, que no lo denomina así, dice que se llama auricular (auricularis), porque con él nos rascamos los oídos (aures).

mujeres, las mejillas suaves y el pecho más ajustado, así como los riñones y las caderas más anchas para poder concebir y portar el feto...” (Oroz y Casquero, 1982, p.29)

Muy curiosa es la explicación que hace de la etimología de músculo:

“... Otro de sus nombres es el de lacerti (lagartos), o mures (ratones), porque de tal manera se encuentran en cada uno de sus miembros haciendo las veces de corazón como el corazón mismo está situado en el centro mismo del corazón . Y reciben tales nombres por la semejanza con esos animales, que se esconden. Por eso se llaman músculos, por la similitud con los ratones (musculi). Y se les dice también tori, porque allí los músculos aparecen retorcidos (torti).” (Oroz y Casquero, 1982, p. 33)

Finalmente hace referencia a los órganos internos, en los que incluiríamos el corazón, las arterias, el pulmón, el hígado, el bazo, los intestinos, el útero, las venas, la sangre, el vientre, la vejiga y la orina, el diafragma, el semen o la menstruación para dar paso a una breve explicación de la formación del feto (Oroz y Casquero, 1982, p. 39). Así pues, nos encontramos con un auténtico manual de anatomía, detalladísimo y de gran valor no sólo para el ámbito de la Medicina, sino también para las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

5. Otros aspectos relacionados con la salud: sobre la comida y la bebida

Es interesante conocer dentro de la salud, que sin duda es una de las ramas más importantes de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, la faceta médica; un capítulo dedicado a la comida y la bebida que es como se recoge en *Las Etimologías*. No podemos esperar un enfoque demasiado técnico debido al siglo en que fue escrita la obra, pero menos aún un enfoque deportivo-nutricional que sería impensable. Interesa reflejar las fuentes, conocer de primera mano cómo este Padre de la Iglesia reconoce la importancia de estos dos elementos desde el momento que le ocupa un párrafo para cada uno de ellos. Son breves, pero no queríamos que quedase por comentar una de las *sex res non naturales* que trata como tal y que supone uno de los pilares fundamentales, la comida y la bebida. Nos encontramos ante un capítulo, el libro XX, dedicado exclusivamente a la comida y la bebida, y su lógica explicación etimológica. Podemos conocer sus hábitos de vida así como prioridades alimenticias muy ligadas a la época que nos encontramos.

“Alimonia (sustento), se dice así porque, gracias a su consumición, se sustenta (alere) el cuerpo. Los jóvenes lo toman para desarrollarse; los ancianos para mantenerse. Pues el cuerpo no puede subsistir sino se le proporcionan fuerzas con los alimentos.” (Oroz y Casquero, 1982, p. 493)

Una de las ideas más importantes que podemos abstraer del apartado de la comida es que no sólo le importan al autor los diferentes tipos de alimentos, sino las cantidades, por lo que la máxima que tiene el santo de la moderación se vuelve a hacer patente. Así pues, explica que la voracidad inmoderada, a la que llama crápula, no es buena ni para el corazón ni para el estómago; al primero lo hace pesado y al segundo indigesto. En esta misma línea añade dos términos interesantes como son el de sobreabundancia (*affluentia*), lo que no tiene tasa ni medida y que va más allá de lo suficiente, y por otro lado, opulencia a la que relaciona con riqueza y cantidad.

Deja una idea importante acerca de la alimentación, ya que la comida principal consta de dos alimentos, que son el pan y el vino, y de otros dos grandes grupos de alimentos, aunque superfluos, que son los que provienen del mar y de la tierra (Oroz y Casquero, 1982, p. 495). Esto no deja de reflejar, aún más, la realidad de una época en la que se sabe que la alimentación básica constaba de alimentos derivados de la harina y el trigo, muy especialmente del pan, por lo tanto, otros alimentos como las farinas de trigo, el salvado o los dulces, elaborados con otro elemento muy apreciado y esencial que es la miel y la levadura, eran habituales en sus dietas, además de los derivados del trigo. El resto, lo que llama superfluos son principalmente las carnes y los pescados. La carne era un alimento muy preciado al alcance de pocas familias, por lo que no constituía un género habitual en la mesa de las familias ordinarias. Lo señala del siguiente modo:

“Las carnes se llaman así porque son algo estimado (caro); o tal vez deriven de crear, por lo que los griegos las denominan kréas” (Apéndice n.4, 3, 20, pp. 145).

Otros alimentos son el tocino, la citada miel, las albóndigas, el caldo, el queso, la leche, el salchichón, el embutido en general o el picadillo. Pero si hemos hablado del trigo, al pan le dedica unos cuantos versículos donde cuenta que existía un tipo de pan para los esclavos (*cibarius*); *Spungia*, era un pan reblandecido por agua; *plancetae*, un pan hecho con espelta; *subcinericius*, cocido con ceniza; *siligenus*, era un pan de primera calidad y en función de su punto de fermentación se obtenía un tipo u otro de pan: ligeramente fermentado (*acrozymus*); sin fermentar, se denomina *ázimo* o *fermentaciis* si estaba hecho sólo con levadura. Éste detenimiento es la corroboración de la importancia que el pan en la alimentación de esta época.

Galeno aparece citado de la siguiente manera:

“Dicen los médicos y los que han escrito sobre la naturaleza de los cuerpos- de manera especial Galeno en su obra titulada Persia – que los cuerpos de los niños , de los jóvenes, y de los hombres y mujeres que se encuentran en la flor de la edad, poseen en su interior un calor que los caldea, y que son contraproducentes, en estas

edades, los alimentos que aumentan este calor, siendo más indicados para la salud consumir alimentos que comporten frío; por el contrario, para los ancianos, que padecen de un humor frío, son convenientes alimentos cálidos y vinos añejos” (Oroz y Casquero, 1982, p. 501).

Aunque son muchos los tipos de bebidas a las que el santo hace referencia, principalmente habla del agua y del vino. Cuenta cómo se le llama sidra a cualquier otra bebida que causa embriaguez además del vino. También hace referencia a la cerveza que deriva de Ceres, de los cereales concretamente que procede de las semillas de estos. Su fabricación la relata de la siguiente manera:

“Es una poción elaborada a partir del jugo del trigo y de acuerdo con una técnica determinada. Se estimula, mediante el fuego, la fuerza de la semilla previamente humedecida y puesta a secar; a continuación se reduce a harina y se la mezcla con vino suave. Todo ello, al fermentar, adquiere un sabor áspero y un calor que produce la embriaguez. Se elabora en las regiones de Hispania cuyos campos no son feraces para la producción del vino” (Oroz y Casquero, 1982, p. 505).

Hay que decir que esta es la fabricación de un tipo de cerveza llamada “Caelia”, pero no podemos constatar que de esta manera se fabricasen todos los tipos de cerveza, solamente ésta, fabricada en la antigua Hispania.

También hace referencia a otras bebidas: el *lactatum* que era una bebida fabricada a partir de la leche; el agua-miel, llamado *melícraton*, el vino dulce, el *carenum*, que era un vino sometido a cocción, o la bebida fruto de la mezcla de miel con vinagre o miel con esencia de rosas.

Del agua, que deriva de *aquaelis*, nos cuenta San Isidoro cómo debe ser tomada fresca de los ríos o pozos, sino se convierte en añeja. Diferencia entre el vino puro, el vino joven o mosto, rosado, el vino transparente que tiene un color similar al agua (*limpidium*), el vino turbio (*turbidium*), el vino áspero (*crucium*), que es el que beben los esclavos, y el vino ácido o avinagrado.

No nos habla de cantidades ni de momentos para ingerir líquido y tampoco lo hace respecto a qué tipo de líquido es mejor para el ser humano. La única referencia acerca de las costumbres y su cultura es que entre los antiguos romanos, señala que el vino no es para las mujeres, salvo en ocasiones muy señaladas como por ejemplo por motivos religiosos, y añade que es necesario no probarlo para mantener la virginidad.

6. La actividad física

Las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte pueden considerarse como un conjunto multidisciplinar de diferentes ramas del conocimiento con un rasgo común: el estudio del ser humano desde la perspectiva del movimiento. Así pues, sólo de este modo podemos entender que disciplinas tan dispares como la fisiología, la psicología, la sociología o la historia, puedan integrarse en un campo de conocimiento identificado como Ciencias de la Actividad Física. No podemos pensar que San Isidoro tuviese como objetivo estudiar nuestra disciplina tal y como se plantea en la actualidad, ni tan siquiera que pudiera perseguir en sus *Etimologías* el estudio de la misma.

Ahora bien, algo que supone un hecho irrefutable es que para San Isidoro así como para otros muchos estudiosos de épocas posteriores, la actividad física era una manifestación, en ocasiones un espectáculo, digno de ser estudiado en sus diferentes manifestaciones. Si echamos un vistazo a lo que son *Las Etimologías*, nos encontramos una agradable sorpresa y es que en ellas se estudia nuestra disciplina desde diferentes ámbitos. Como es lógico, aquí incluiremos los pasados capítulos de la anatomía y la medicina, disciplinas que nadie pone en duda en la actualidad como directamente relacionadas con nuestro campo de trabajo. Sin embargo, el estudio que aquí realizamos va mucho más allá de lo que hasta ahora hemos planteado.

A lo largo de los diferentes libros que conforman la obra, son muy numerosas las referencias que aluden a la actividad física, bien de un modo directo o en ocasiones de forma menos explícita. Haciendo referencia a la multidisciplinariedad que citábamos, *Las Etimologías* representan el máximo exponente, pero no sólo en cuanto a conocimiento en general, sino en cuanto a todo aquello que hace referencia al estudio del hombre y de su capacidad de movimiento. Así pues, existen numerosas referencias a la motricidad humana y a muy diversos aspectos relacionados con ella.

Más allá de la profundidad con la que trate algunas actividades, como por ejemplo, los juegos, la importancia reside en su enumeración y en la breve explicación que hace de cada uno de ellos. En este sentido es importante valorar el tipo de obra con la que nos encontramos y su finalidad. *Las Etimologías* tienen un claro objetivo enciclopédico, de recopilación de conocimiento, y que como ya hemos apuntado anteriormente, recogen una vasta cantidad de información más allá de que podamos estar de acuerdo en la explicación o justificación que hace de cada uno de ellos. Lo realmente destacable es que muestra con meridiana claridad que los juegos no solamente existían, sino que eran lo suficientemente importantes como para registrarlos en una obra de tal extensión.

De sus escritos podemos deducir que el santo sevillano fue consciente de que los juegos que describió en su obra, formaban parte del *modus vivendi* de la sociedad de su tiempo. Al igual que el estudio de las fuentes anatómicas y médicas fueron ya un tema de preocupación para autores de la talla de Galeno, al que estudió y admiró, sintiéndose responsable de la necesidad de transmitir ese saber a sus contemporáneos y a las futuras generaciones, motivación que, sin duda, le llevó a realizar su extenso trabajo.

Así pues, encontramos de manera casi íntegra en el libro XVIII titulado “Acerca de la guerra y los juegos” varias referencias al ejercicio físico. En él habla de los juegos gimnásticos, los espectáculos, los juegos circenses, los juegos gladiatorios, las artes escénicas, el arte de la guerra y otros aspectos, que si bien es cierto que éste no es el estudio para profundizar en ello, sí haremos referencia a los juegos gimnásticos que aborda en los capítulos 17 al 23, ambos incluidos (Oroz y Casquero 407- 409). Dentro de los juegos gimnásticos engloba la carrera, el lanzamiento, la fuerza y la lucha. Sobre ésta última no aporta gran información, salvo que los luchadores en griego son llamados “atletas” y que el agarre se lleva a cabo por los costados. Establece en el siguiente punto, eso sí, que el lugar donde se desarrollaba era en la “palestra”. Recoge que:

“La lucha (luctatio) recibe su nombre de la acción de trabarse los costados, en los que se apoyan los luchadores, que en griego reciben el nombre de atletas.” (Oroz y Casquero pp. 407)

Así pues, San Isidoro llama espectáculos a los juegos circenses, a los juegos gladiatorios, a las artes escénicas y al juego de pelota, así como los juegos de azar por la consideración lúdica que poseen. Podemos encontrar la siguiente afirmación sobre los espectáculos que no deja de ser curiosa por su justificación:

“A mi entender, se denominan espectáculos en su sentido más general a los placeres que por sí mismos no manchan, pero que pueden hacerlo por lo que allí se desarrolla. Se les llama spectacula porque están abiertos a la expectación de los hombres. Se les denomina también ludicra porque se desarrollan en los juegos (ludus) o escenarios” (Oroz y Casquero, 1982 p. 487).

De ellos podemos resaltar la importancia del caballo dentro de otra de las modalidades que gozaba de más popularidad, los juegos circenses. El caballo suponía no sólo un medio de transporte, sino parte de la identidad de quien lo poseía (Keen, M. 1986); una posesión usual hasta bien entrado el siglo XX. Por ello el caballo tuvo una especial relevancia en la Edad Media e inclusive desde el final del Imperio Romano.

Los juegos circenses son unas de las actividades que San Isidoro más crítica en su obra. Sin embargo, a juzgar por sus palabras, eran considerados una

actividad muy relevante en la mente de sus coetáneos. Los caballos son una figura imprescindible dentro de los mismos y, sea como fuere, si consagrado a dioses paganos o no, su importancia se hace patente al señalarnos que tenían sus propios juegos.

Del mismo modo dentro del mal llamado juego ecuestre, más correcto juegos *hippios*, los juegos gladiatorios ocuparon un lugar privilegiado dentro de los mismos, ya que la herencia romana en los primeros años de la Edad Media estuvo muy arraigada a pesar de la mala imagen que arrastraban de la época final romana. Fue considerado un juego militar y era uno de los principales juegos gladiatorios. Dentro de ellos podemos resaltar la figura de los *velites*, una lucha que consistía en lanzar dardos de un lado al otro, modalidad que gustaba a los espectadores; y los laquearios, que era otra modalidad de combate consistente en alcanzar y hacer caer a través de un lazo a hombres que tenían como misión la de huir.

Hasta donde San Isidoro nos cuenta, existían dos tipos de combatientes dentro de los juegos gladiatorios: los *reciarios* y los *secutores*; los primeros eran aquellos que luchaban en posesión de una red para poder atrapar al contrincante y poderlo vencer una vez inmovilizado; los segundos, llamados *secutores* son los adversarios como tal e iban equipados con una maza de plomo y una espada.

En ocasiones resulta complicado desglosar los párrafos dedicados a un tema por la ordenación que tienen de por sí *Las Etimologías*, y los juegos gladiatorios son uno de esos temas. La metodología que utiliza San Isidoro en su obra no podemos afirmar con rotundidad que sea la original, ni tan siquiera la que el santo sevillano tenía prevista. Hay que recordar que en los últimos años de vida, cuando San Isidoro tuvo una salud más delicada, fue su amigo Braulio quien se encargó de finalizar su obra, aportando su toque personal hasta el punto de que la división por temática en veinte libros es idea suya. Los juegos gladiatorios representan el punto álgido y dejan paso a una época en la que dichos juegos aunque criticados, ya no tenían la misma importancia aunque seguían siendo relevantes.

Por otro lado, encontramos las artes escénicas y en especial el teatro. Desde el punto de vista de la Educación Física, este apartado tiene gran importancia ya que dentro de las disciplinas que conforman nuestro ámbito, la expresión corporal ocupa un lugar destacado en la actualidad, dentro de los diferentes planes de estudio para la formación de los profesionales de esta disciplina. Así observamos que la danza, el mimo y la representación son ámbitos de la Educación Física en la actualidad, y podríamos incluir al teatro como un precursor de nuestra expresión corporal. San Isidoro dedica al teatro nueve capítulos dentro de *Las Etimologías*.

En el libro XVIII, titulado *Acerca de la guerra y los juegos*, San Isidoro dedica nada menos que quince capítulos al arte de la guerra y los juegos, lo que no

ha de extrañarnos en absoluto si tenemos en cuenta que estamos ante una sociedad que en buena parte vivió de la guerra y de la defensa de sus compatriotas. Estamos en un periodo de la historia europea heredera del Imperio Romano, con una sociedad altamente militarizada y, aunque en circunstancias diferentes, “el poso” romano perduró largo tiempo.

Recordemos que la circunstancia hispánica en los siglos VI y VII es compleja (Oroz y Casquero, 1982), las tensiones, invasiones y cambios estaban a la orden del día, por lo que la actividad bélica era importante. Ni que decir tiene que cualquier buen ejército, lo mismo que en la actualidad, debía de tener una preparación física y psicológica óptima, pero además en tiempos de paz, los diferentes juegos de los que se habla, se utilizaban no solamente como forma de distracción del ejército, sino como medio de entrenamiento. Precisamente, como medida de preparación para la guerra, nacían algunos deportes. Por ello, en este libro se habla de manera muy extensa de cómo ha de ser un buen caballero para la guerra y se trata en detalle el equipamiento que había de llevar: casco, escudo, espada, lanzas y todo tipo de armas así como otros artilugios para la guerra como arietes o catapultas.

También San Isidoro se detiene en describir las características que debía tener el buen integrante del ejército. El buen guerrero debía poseer tres cosas fundamentales para triunfar y ser reconocido como tal: demostrado valor, una buena imagen, un buen equipamiento y una buena forma física, así como habilidad con el manejo de armas para que todo ello se precie en el fragor de la batalla.

Varios otros aspectos relacionados con la actividad física están mencionados en *Las Etimologías*. Según sabemos, los juegos de azar se han practicado de una manera u otra desde tiempos remotos; sin embargo, en época de San Isidoro se realizaban de manera clandestina ya que se consideraba una práctica pagana que estaba consagrada a los dioses. Lo incluimos aquí por su condición de juego. Habla de todo tipo de juegos de cartas, azar, juegos de dados y pillerías que muy a menudo terminaban con afrentas personales y espadas en alto. Importantes sumas de dinero se sabe que han arruinado a insignes personajes y por el contrario grandes ganancias han hecho de la habilidad de un buen jugador la capacidad de ser admirado y reconocido allá donde fuere. Debido a ello, San Isidoro fue muy crítico con dichas prácticas ya que ponían de manifiesto problemas muy cotidianos que perduran hasta nuestros días como el afán desmesurado de ganar, el revanchismo y la necesidad imperiosa por parte de muchos del reconocimiento como buen jugador y habilidoso como para vencer al adversario en afrentas personales y directas.

El juego de la pelota, además de su condición lúdica, presenta una especial relevancia en el desarrollo de diferentes modalidades deportivas y es un excelente

medio para el desarrollo y mantenimiento de la salud. Llama la atención que el santo sevillano dedique un punto en exclusiva al juego de pelota. San Isidoro dedica un capítulo en exclusiva, el sesenta y nueve, a informar sobre los juegos de la *trigonaria* y la *arenata*, según él, los más practicados. El primero era un juego en el que intervenían tres personas que se pasaban la pelota de manera sucesiva y tenían que mantenerla sin que se cayera al suelo. El segundo juego de pelota se desarrollaba entre muchos jugadores, y consistía en lanzar la pelota desde un círculo situado en el centro de los espectadores, y arrojarla más allá de un espacio marcado para lograr un tanto. El juego del codo, en el que como su propio nombre indica se golpeaba la pelota con el codo. Se desarrolla entre dos jugadores, situados uno en frente del otro que estaban lo suficientemente cercanos como para que la pelota no cayera al suelo.

7. Conclusión

La Edad Media se configuró como un período que se ha descrito frecuentemente como falto de creatividad, oprimido e inclusive oscuro para el devenir de la humanidad. Y desde el punto de vista de la Educación Física no lo fue menos con el tratamiento de todo aquello que tiene que ver con manifestaciones corporales o físicas. Recordemos que la visión de San Isidoro hay que entenderla desde el prisma de una personalidad religiosa y en lo que confiere a su posición tiene una doble importancia; por un lado la relevancia de la obra de una personalidad con un alto prestigio intelectual y por otro el posicionamiento general, representado en la figura de San Isidoro, del principal poder social y moral del período que fue la Iglesia. Por ello, el apoyo de San Isidoro a la Medicina y de una manera menos directa a los estudios anatómicos respaldan de una manera clara lo que suponían estas disciplinas en el mundo medieval.

Desde el punto de vista de la Anatomía nos encontramos ante un tratado magnífico en cuanto a extensión y profundidad, envidiable y a juzgar por el tratamiento que hace de la información valora el estudio del cuerpo humano. Desde el punto de vista de la Medicina ocurre un caso similar al de la Anatomía, pero de un modo más explícito. Reconoce su valor como disciplina científica, y la equipara a las grandes materias que debe conocer el ser humano. La considera una segunda filosofía que se dedica a la cura del cuerpo, igual que ésta lo hace del alma. Por lo que su posición no sólo es de respeto sino de admiración y apoyo hacia esta disciplina.

Todo ello conforma una posición muy clarificante respecto a la Educación Física actual lo que convierte a *Las Etimologías* en una gran obra de un valor muy importante para nuestra disciplina y de un valor incalculable para el posterior pensamiento de nuestra cultura. Desde la perspectiva actual de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, la profundización en obras de carácter histórico

como *Las Etimologías* ayuda en nuestro posicionamiento como ciencia. Nos da una perspectiva cultural e histórica, pero inclusive más allá de esto, desarrollar *Las Etimologías* desde nuestro campo no sólo significa completar una perspectiva más dentro de una de las obras más influyentes para el pensamiento de Occidente, sino que supone dar un salto cualitativo en el status de nuestra disciplina.

Referencias bibliográficas

Álvarez del Palacio, E. (1996). La actividad física y deportiva en el corpus galénico. Estudio y comentarios al tratado sobre el ejercicio por medio del juego de pelota pequeña”, *Revista Española de Educación Física y Deportes*, pp. 23-30., León.

Álvarez del Palacio, E. (1996). *Cristóbal Méndez, Libro del Ejercicio Corporal y de sus provechos*, Ediciones Lancia, León.

Ayuso Mazaruela, T. (1953). *La Vetus Latina Hispana*, Vol I, Prolegómenos, pp. 506, Madrid.

Domínguez del Val, U. (1955). Cuatro años de bibliografía sobre patrística española. *Revista Española de Teología*, nº15, pp. 339- 444.

Domínguez del Val, U.(1956) *Patrología Española*, pp. 99- 102. Madrid.

Eclesiástica de España. (1972). Vol. II, Instituto Enrique Flórez Consejo Superior de Investigaciones Científicas, pp. 1211-1214. Madrid.

Fontaine, J. (1959) *Isidore de Seville et la culture classique dans l'Espagne wisigothique*, 2 vols.

Galeno, C. (1983) *Sobre el ejercicio físico por medio del juego de pelota pequeña*, Traducido del griego por Gaspar Morocho. Universidad de León. León.
García Romero, F.(2005) *In corpore sano. El deporte en la Antigüedad y la creación del moderno olimpismo*. Madrid: UAM Ediciones.

Guerra, F. (1988). *Historia de la Medicina*, Vol I y Vol II. Madrid: Ediciones Norma S.A.

Guillet, B. (1971). *Historia del deporte*, Oikos Tau. Barcelona.

Isidoriana. (1961). Estudios sobre San Isidoro de Sevilla en el XIV centenario de su nacimiento, Centro de Estudios San Isidoro, León.

- Koch, A. (1968). Sobre el problema Cristianismo y Ejercicios Físicos. *Citius, Altius, Fortius*, nº 10, pp. 333- 51. Madrid.
- Laín Entralgo, P. (1989). *Historia de la medicina*. Barcelona: Salvat Editores S.A.
- Le Goff, J. (1969) *La civilización del Occidente medieval*. Barcelona: Juventud
- López Salvá, M. (2002). *Procedimientos Anatómicos, Galeno, Libros I- IX*. Madrid: Editorial Gredos.
- Madoz, J. (1960) S. *Isidoro de Sevilla. Semblanza de su personalidad literaria*, León.
- Mercurial, J. (1845). *De Arte Gimnástico*, Traducción de Paula F. Madrid: Imprenta Victoriano Hernando.
- Nieto Ibáñez, J. M^a. (1995). *Trasíbulo o sobre si la salud depende de la medicina o de la gimnástica*, Galeno. Madrid: Ediciones Clásicas.
- Oroz, J., y Marcos Casquero, M. (1982) *San Isidoro de Sevilla Etimologías*. Edición Bilingüe. Madrid: Editorial La Católica S.A.
- Vitoria Ortiz, M. (2003) El deporte en la Edad Media. Tentativas olímpicas en el medievo: los juegos de Purchena. En L. P. Rodríguez Rodríguez (coord.) *Compendio Histórico de la Actividad Física y el Deporte*. Barcelona: Editorial Masson.



Página de *Las Etimologías* de San Isidoro de Sevilla. Biblioteca del Monasterio de San Lorenzo de El Escorial. Ejemplo de cómo son las páginas de las Etimologías de San Isidoro de Sevilla.