

# EL EJERCICIO FÍSICO EN LA OBRA DE CRISTÓBAL MÉNDEZ, MÉDICO Y HUMANISTA: REFERENCIA A LA MUJER Y A LAS MONJAS

DR. EDUARDO ÁLVAREZ DEL PALACIO,  
Universidad de León.

## INTRODUCCION

Una de las constantes que distinguen al humanismo renacentista es su interés por recuperar los principios del saber establecidos en el clasicismo greco-romano. Además de en el ámbito educativo, todo lo referido al cuerpo humano y su desarrollo se aborda desde otros saberes clásicos, como la filosofía y, especialmente, la medicina; hasta el punto de que el ejercicio físico-corporal formará parte importante del saber médico, junto con la higiene, durante este período, dando lugar a la gimnasia médica galénica.

Hay que considerar también el hecho de que los principales tratados acerca del ejercicio físico escritos durante esta época, son obra de insignes médicos humanistas, entre los que destacan: *El vergel de sanidad* (1542), de Luis Lobera de Avila; *El aviso de sanidad* (1569), de Francisco Núñez de Coria; *La conservación de la salud del cuerpo y del alma* (1597), de Blas Alvarez de Miraval; y como obra más destacada en este ámbito, el *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos* (1553), de Cristóbal Méndez, tema central de esta comunicación; donde se ofrecen, como veremos, minuciosas recomendaciones sobre el modo de realizar el ejercicio corporal, valorando sus distintas modalidades y destacando las ventajas que la práctica del “juego de pelota” proporciona desde el punto de vista psico-físico y recreativo.

Aunque ya posterior a las obras citadas, es de obligada referencia el libro titulado *Medicina Española contenida en proverbios vulgares de nuestra lengua* (Madrid 1616), del doctor Iván Sorapán de Rieros, en el que se dedica un capítulo entero, el XXXIX, bajo el título de “Quien se ejercita, descansa, y el que está en ocio, trabaja”; al tratamiento del ejercicio físico y a los beneficios derivados de su práctica<sup>1</sup>.

En el ámbito de la medicina, el humanismo del siglo XVI va a ser la última y más esplendorosa etapa en la historia del galenismo. Nunca Galeno había alcanzado tanta y tan general influencia, hasta el punto de emplearse el término “galeno” para designar al profesional de la medicina. Tan solo dos corrientes antigalenistas, las postuladas por Paracelso y Vesalio van a cuestionar la medicina galénica renacentista.

Los más prestigiosos investigadores contemporáneos de la historia médica -Laín Entralgo, López Piñero, Sánchez Granjel, etc...- coinciden en la consideración de diferentes etapas durante el transcurso de este intenso y arrollador galenismo: la primera incluye a los médicos que siguieron aferrados al galenismo arabizado bajomedieval, los llamados avicenistas, porque se apoyaban principalmente en la traducción latina del

Canon de Avicena; la segunda corresponde al conocido galenismo humanista, cuyo pensamiento central fue la vuelta a las ideas de Galeno, tal y como aparecían reflejadas en los textos griegos depurados desde el punto de vista filológico; la tercera surge de una tendencia que, partiendo de este galenismo humanista y manteniendo sus objetivos, sitúa en primer plano los escritos hipocráticos como modelos de observación: es el llamado "galenismo hipocratista"; la cuarta y última etapa se refiere al galenismo integrista, asociado a la ideología de la Contrarreforma, cuyos seguidores se atienen a las doctrinas médicas tradicionales depuradas de innovaciones<sup>2</sup>.

Los médicos renacentistas que escribieron acerca del ejercicio físico pueden agruparse y situarse dentro de la corriente del galenismo humanista que se inspira en Hipócrates, Platón, Aristóteles y, sobre todo, en Galeno. Estos autores van a constituir sus principales referencias. Este retorno a las fuentes clásicas va a suponer un reencontro con la gimnasia médica de los antiguos, aunque bajo una forma más elaborada y sistematizada que en la antigüedad.

El arte de la gimnástica fue altamente estimado entre los griegos, razón por la cual, los médicos humanistas trataron de ponerlo al día, devolviendo a la gimnasia todo su esplendor. Se basarán para ello en la exposición razonada de sus efectos beneficiosos para la salud corporal, estableciendo un principio ordenatorio de las diferentes formas de ejercicio físico, y precisando al máximo las condiciones óptimas para su ejecución. Pero iniciado su trabajo, pronto se darán cuenta de que el proyecto exige, inevitablemente, el retorno a Galeno, puesto que la gimnasia galénica es de orden puramente médico<sup>3</sup>. Sin embargo, esta vuelta a Galeno, será muy utilizada en algunos de los aspectos clave de su teoría médico-filosófica.

Los médicos humanistas que se inspiraron en la obra galénica *De sanitate tuenda*, hicieron omisión voluntaria del naturalismo de Galeno; probablemente, porque este naturalismo estuviese estrechamente ligado al paganismo ateo y, en consecuencia, prohibido y perseguido; o tal vez, la razón se encuentre en que la sensibilidad médica de la época se aproximaba mucho más a la terapéutica que a la metafísica. De cualquier manera, lo que sí está claro es la transcendencia de ese olvido, por cuanto la teoría galénica de la naturaleza es una pieza esencial en el sistema del médico pergameno. La naturaleza es considerada por Galeno como un sabio gobernante, de manera que los instintos motrices, como por ejemplo el de la carrera, nos han sido facilitados por ella para que podamos conservar nuestra vida. La naturaleza nos ha dado los pies "para que seamos capaces de desplazarnos y que, gracias a esta capacidad de desplazamiento, podamos acompañar todas las demás acciones para las que hemos nacido"<sup>4</sup>.

Los médicos humanistas adoptarán, desde el punto de vista de la fisiología, el sistema galénico: el cuerpo está compuesto de humores, de espíritus (animales) y de partes sólidas, y la salud se encontrará en la justa proporción de todos los humores. La cocción, constitutiva de la digestión, no puede transformar el alimento en calor -energía- si previamente, los productos de desecho -los excrementos sobrantes e inútiles- uo han sido expulsados al exterior por los distintos canales y vías de eliminación, fundamentalmente la transpiración y la defecación. Los dos procesos básicos que van a permitir el aporte de oxígeno y la eliminación del anhídrido carbónico, serán: la *inspiración*, que tiene lugar cuando el aire es arrastrado hasta la profundidad del pecho, para atemperar el calor del corazón y producir los espíritus; y la *expiración*, que es la acción contraria, consistente en la expulsión de los humos producidos en el corazón<sup>5</sup>.

Siguiendo la teoría de Galeno, durante la vejez se produce una disminución importante del calor corporal, lo que provocará una acumulación excesiva de productos de

desecho -excrementos-, y como consecuencia de ello se producirá una ruptura del equilibrio humoral que dañará gravemente la salud; esto justificaría la importancia que Galeno le da a la práctica de ejercicio físico en la tercera edad, puesto que su realización aumentará la temperatura corporal y facilitará en gran medida la eliminación de esos productos de desecho por vía fecal y cutánea<sup>6</sup>. Esto justifica el pensamiento clave de la medicina humanística, en relación con la conservación de la salud y la curación de la enfermedad, a través de los procesos que intervienen en el crecimiento o la disminución de una o varias cualidades fundamentales: calor, frío, sequedad y humedad.

Así pues, la gimnástica médica heredada de Galeno, como parte perteneciente a la higiene, tiene una doble finalidad: en primer lugar, la conservación de una buena salud corporal, si se dispone de ella; y en segundo término, la recuperación y el mantenimiento de ese buen estado de salud, si por cualquier circunstancia se ha llegado a su pérdida; suponiendo en última instancia el logro de lo que el médico pergameno denomina como bienestar corporal o euxía<sup>7</sup>.

## **1. ALGUNOS DATOS CRONOLÓGICOS SOBRE LA VIDA Y OBRA DE CRISTÓBAL MÉNDEZ**

Cristóbal Méndez es una de las figuras más notables y enigmáticas de la Medicina española renacentista. El profesor Luis Sánchez Granjel sitúa al “*medicus giennensis*” entre los miembros de la primera promoción renacentista, la integrada por los que él denomina “*médicos imperiales*”, cuya vida transcurre en la primera mitad del siglo XVI<sup>8</sup>.

Hacia 1500-1501 nace Cristóbal Méndez en la Villa de Lepe, provincia de Huelva. Probablemente no vivió mucho tiempo en su pueblo natal, pues él mismo, siendo aún niño, se sitúa en Sevilla; así, nos dice en su obra -la fuente bibliográfica más directa que poseemos sobre su vida-<sup>9</sup>, que estuvo en esta ciudad, y relata un pasaje sobre lo que le aconteció mientras jugaba a la pelota con los pajes del Señor arzobispo de Sevilla, Don Diego de Deza<sup>10</sup>, y en el que el propio Don Diego tomó parte<sup>11</sup>.

Un poco más adelante, sin especificar fechas, nos indica que también realizó en Sevilla los estudios de gramática, cuando afirma que “...Esto diré que vi, estudiando gramática en Sevilla...”<sup>12</sup> Tal vez en el colegio de Santo Tomás de esta ciudad.

1504-1516 (Laguna, en la documentación biográfica)

1517. Nos cuenta que visitó la ciudad de Granada, con ocasión de asistir a “los casamientos del Duque de Lesa, padre del señor duque que ahora es...”<sup>13</sup>

1524-1526. Estudia Medicina en Salamanca, ciudad a la que menciona en varios capítulos de su obra; en una de estas referencias se presenta como escolar en el año referido, dice: “...Estando en Salamanca, año de veinticuatro...”<sup>14</sup> De nuevo se refiere a su vida de estudiante al explicar la distribución diaria de sus horas de trabajo, acordadas con un compañero matriculado en la Facultad de Derecho: “... y cuando en invierno entrabamos a las seis a estudiar (que suele ser desde las seis hasta las nueve)...”<sup>15</sup>

1526, febrero, 26. Según se recoge en el libro de matrículas, Cristóbal Méndez figura inscrito en la Facultad de Medicina de la Universidad de Salamanca<sup>16</sup>.

La formación médica precisa para la obtención del grado de bachiller, que capacitaba para el ejercicio de la profesión, exigía la asistencia a las dos cátedras con las que

en aquella época contaba la Facultad de Medicina, las de Prima y Vísperas, cuyos profesores titulares eran D. Fernando Alvarez de la Reina y D. Alonso de la Parra, respectivamente<sup>17</sup>.

De sus años de universitario en la ciudad del Tormes, nos cuenta también cómo presencié la llegada a la ciudad de los tres grandes bloques de granito, destinados a componer la entrada del colegio del señor arzobispo de Toledo: “Y así me acuerdo, estando en Salamanca, que traían tres piedras con que se hizo la portada del colegio del señor arzobispo de Toledo, que está a la puerta de Villa Mayor...”<sup>18</sup>

1527, enero. Terminado su periplo universitario salmantino, nos dice que viajó a Toledo acompañando al duque de Arcos, y en una posada asistirá al espectáculo de un lance entre espadachines y truhanes: “...viniendo de Salamanca, llegamos una noche a Toledo y posamos en un mesón; y estaban allí gentes de mal arte que blasonaban mucho del arnés...”<sup>19</sup>

1528. Nos cuenta el mismo Cristóbal Méndez que visitó Rota (Cádiz), coincidiendo con el nacimiento de don Luis Cristóbal Ponce de León, hijo del Duque de Arcos, recibiendo un acertado consejo profesional del mismo Duque: “Acuérdome del año 28, estando en Rota, cuando nació el señor duque don Luis Ponce de León, que ahora vive, de cuyo parto murió la ilustrísima duquesa su madre, que su padre el señor duque de Arcos oía medicina al doctor Meria y hallándome yo presente, dije a su señoría que habiendo tantos médicos para qué gastaba el tiempo en aquello y su señoría me respondió que para una necesidad era muy gran riqueza saberla y también me dijo: ‘pues que yo la oigo para ello, vos que la estudiasteis para sustentaros con ella ningún día pase sin su estudio, porque si no lo hicieréis muy poco alcanzareis de ella’. Qué mejor obra y muy más bien dicho se puede hacer ni oír que la de este ilustrísimo señor”<sup>20</sup>.

1528, julio, 24. Previsiblemente, Cristóbal Méndez y su mujer Mayor García se embarcan con destino a México, según se recoge en el legajo 5536, libro II, página 105, del A.G.I.; haciéndolo con el nombre de “Cristóbal de Jaén, vecino de Lepe”<sup>21</sup>.

1530. Es seguro que en el año 1530, Cristóbal Méndez se encontraba ya en México, pues su libro nos informa de la reacción de afrenta que tuvieron las principales damas de esa ciudad cuando la Emperatriz Isabel, enterada de que dichas señoras nobles pasaban la vida en la ociosidad, les hizo saber, por medio del Arzobispo, que les mandaba y rogaba que se ocuparan en ejercicios dignos de sus personas, y si era menester, ella les enviaría hilo y todo aparejo de hilar<sup>22</sup>. Esto viene a demostrar, efectivamente, que por estas fechas ya se encontraba el Doctor Méndez en la Nueva España, puesto que este hecho, local e intrascendente, no hubiera sido relatado si el autor no hubiese estado presente en el momento de producirse.

1531. Según aparece reflejado en la declaración que el denunciante de Cristóbal Méndez, Blas de Bustamante, realiza ante el Santo Oficio, es entre los meses de junio y noviembre de este año, cuando el médico andaluz propone a sus amigos Juan de la Peña Vallejo, Juan Alonso de Sosa y al mismo denunciante, hacerse unos sigilos, fundiendo unas medallas de oro, para colocándoselos en una determinada conjunción astral, poder combatir el dolor de riñones.

1532. El doctor Méndez y sus compañeros, declararon ante el Tribunal que aproximadamente tres meses después de haber recibido dichos sigilos, se habían desprendido de ellos; Méndez, según su propia declaración, lo rompió; Alonso de Sosa lo empeñó en una arroba de vino; y Juan de la Peña lo extravió sin saber a ciencia cierta dónde.

1534, junio, 2. El doctor Cristóbal Méndez, junto con los también doctores Pedro López y Juan de Alcázar, es nombrado por la Real Audiencia miembro de un tribunal médico encargado de realizar una tasación pericial de los medicamentos administrados por el boticario Diego Velázquez a petición de Hernán Cortés, para el tratamiento y curación de su mujer doña Juana de Zúñiga; y cuya factura el propio conquistador se negó a pagar por considerarla exagerada<sup>23</sup>.

1535, septiembre, 24. El Cabildo de México, recibe a Cristóbal Méndez por vecino de la ciudad, por lo que, teniendo en cuenta que este trámite de recepción sólo podía realizarse cuando el individuo llevaba como mínimo cuatro o cinco años de residencia efectiva en la ciudad, es lógico pensar que durante el bienio 1529-1530 ya se encontraba nuestro médico en México<sup>24</sup>.

1536, agosto, 4. El Cabildo de México, nombra a los Doctores Pedro López y Cristóbal Méndez responsables del Tribunal del Protomedicato de la ciudad, encargado de "examinar a los Físicos y Cirujanos, y ensalmadores y Boticarios, y especieros y herbolarios, y otras personas que en todo o en parte usaren en estos oficios, y en oficios a ellas y cada uno dellos anexo y conexo, ansí hombres como mugeres..."<sup>26</sup>.

1536, agosto, 18. Cristóbal Méndez otorga en el Archivo de Notarías, y ante el escribano Martín Crespo, un poder a favor de Juan de Baeza, conocido procurador de causas en la ciudad de México, sin que aparezca reflejado el motivo que le movió a ello<sup>27</sup>.

1538, diciembre, 3. Diez días antes de que realice su declaración ante el Proceso del Santo Oficio, el Cabildo de la ciudad lo comisiona para que, en compañía del doctor Jiménez y de otros miembros funcionarios no médicos, gire una visita de inspección a las boticas y examine a las parteras<sup>28</sup>.

No se conocen referencias directas de la actuación médica de Cristóbal Méndez en la Nueva España, sin embargo es de suponer que gozó de prestigio en la sociedad mexicana de esta época. Mantuvo, como ya hemos apuntado, una estrecha relación con Hernán Cortés, marqués del Valle de Oaxaca, y fue médico particular de su mujer, Doña Juana de Zúñiga<sup>30</sup>.

Cuenta haber asistido también al virrey don Antonio de Mendoza, al que cita en su obra: "Hay un ejercicio muy galano que no se ve comunmente en nuestras partes, que es jugar de bastón, yo no he visto a nadie jugarlo si no fue al señor Don Antonio de Mendoza, virrey de la Nueva España..."<sup>31</sup>.

1538, noviembre, 15. El doctor Cristóbal Méndez sufre un difícil proceso ante el Santo Oficio, según aparece recogido en un Documento existente en el Archivo General de la Nación<sup>32</sup>, por lo que tendrá que comparecer ante el Tribunal, el día 13 de diciembre de dicho año, para responder a las acusaciones vertidas contra él por el bachiller Blas de Bustamante<sup>33</sup>, en relación con la fabricación de cierto sigilo -sello de metal para imprimir en papel-, con unos determinados caracteres, y que fundido en oro fino justamente el día en que el sol entra en alguno de los signos del zodiaco, y llevándose colgado al cuello, hará a su portador ser dichoso, feliz, y con buena salud, a la vez que evitará el dolor de riñones, molestia que el propio Cristóbal Méndez padecía<sup>34</sup>.

En el momento de la apertura del proceso inquisitorial contra el Doctor Méndez, ostentaba el cargo de Inquisidor Apostólico de la Nueva España, el obispo de México fray Juan de Zumárraga, que había sido nombrado el 27 de junio de 1535 para tal menester<sup>35</sup>. Su falta de espíritu inquisidor le llevó a dejar sin resolver muchos expedientes iniciados como el que nos ocupa, siendo sustituido, por tal motivo, cinco años

después (1543), por Francisco Tello de Sandoval, cuyo nombramiento se realizó para resolver todas las causas pendientes ante el Santo Tribunal de la Nueva España, con atribuciones para castigar, incluso con pena de muerte, a españoles e indios.

1539-1544 (Laguna en la documentación)

1545. Cristóbal Méndez, tal y como él mismo nos cuenta, inicia su regreso a España. El viaje será bastante accidentado y realizará dos escalas; una en La Habana, a donde llegó “muy mal dispuesto y tenía necesidad de mucho refrigerio”<sup>36</sup>. Y la otra en la isla de San Miguel -isla Canaria de La Palma-, “por tener temor a los franceses por venir en ruin nao, quedeme allí a vivir hasta haber mejor oportunidad...”<sup>37</sup>. Ejerció la medicina en la isla y nos cuenta su intervención directa en la curación de un marino portugués, factor del rey, y otras aventuras que corrió durante su estancia en La Palma.

1546. Arribó, por fin, a España, sin que tengamos noticias de la fecha exacta de su llegada.

1546-1553 (Laguna en la documentación).

Residió en Sevilla, pues en su libro, además de las continuas referencias a la ciudad andaluza, expresa con toda claridad en el colofón que “la presente obra la compuso siendo morador de la muy noble y muy leal ciudad de Sevilla ...”<sup>38</sup>

1553. En la portada y colofón de su *Libro*, se nos presenta como “vezino de la ciudad de Jaén”; siendo evidente que el doctor Méndez compuso su obra cuando ya era mayor, y en el último tramo de su vida, pues él mismo se retrata en el texto como hombre viejo y algo falto de vista, cuestión por otro lado lógica si consideramos que en esa época una persona con cincuenta y tantos años ya se encontraba en los umbrales de la vejez<sup>39</sup>. No existen datos que indiquen la fecha exacta de su muerte.

Parece ser que Cristóbal Méndez, tal y como él mismo nos indica en su *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos*, escribió alguna obra más. Hernández Morejón cita como suya la titulada *Del ejercicio del suspirar*, editada en Sevilla en 1553 y desconocida en la actualidad. En su obra, el propio autor hace varias referencias a otro libro suyo, al que titula: “*aquel diálogo que hice de la vida y la muerte*”<sup>40</sup>, o “*el libro que hicimos de muerte y vida*”<sup>41</sup>; esta obra, que no aparece en ningún catálogo, ni bibliografía, probablemente quedaría inédita y habría sido destruida o perdida.

## 2. LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL SIGLO XVI

Hemos visto cómo los humanistas recomendaban la práctica del ejercicio físico-corporal en sus obras didácticas, ideológicas y, sobre todo, médicas. Si bien es cierto que, en la mayoría de ocasiones, sus proclamas fueron voces que clamaron en el desierto, porque las estructuras sociales, económicas, políticas, e inclusive educativas, no estaban preparadas para asimilar tan rápidamente estas nuevas ideas y ponerlas en práctica. Sin embargo, no quita mérito al Humanismo como el motor impulsor que fue de una educación integral que perseguía el reencuentro con el hombre armonioso y equilibrado.

Tal vez, el ejemplo más claro en este sentido, lo encontremos en los *Espejos* o *Regimientos* de príncipes, continuadores de los modelos antiguos y medievales que aspiraban a formar reyes íntegros moral, espiritual y físicamente. Reyes que pudieran competir con los mejores en el juego de pelota, en la esgrima, en la caza o en la equita-

ción; que pudieran profundizar en las raíces del saber, gozar con la buena música, o enfrentarse a las arduas tareas derivadas del gobierno del Estado, que fueran capaces de administrar justicia y ser bondadosos con sus súbditos. Suponiendo, en definitiva, un espejo y ejemplo donde pudieran mirarse los nobles y las gentes de su pueblo.

Ahora bien, es necesario considerar el hecho de que la actividad físico-deportiva no fue una explosión súbita y aislada de esta época, puesto que, en tanto recreación o pasatiempo, se ha desarrollado o alterado habitualmente en determinados medios sociales a lo largo de extensos períodos de tiempo -un ejemplo evidente de ello lo tenemos en la Edad Media-. Lo que sí hará el Renacimiento, es abrir un nuevo período en la consideración de la actividad físico-deportiva, de manera que los juegos, las competiciones y el ejercicio físico, pasarán a ser materia de meditación, análisis y debate; sentándose unos criterios básicos de selección de unas formas de actividad en detrimento de otras, valorando sobre todo su utilidad ideológica. Los intelectuales europeos de esta época comenzarán a evaluar las actividades físico-deportivas -como todo lo demás- en función de su aplicación práctica.

La gran variedad de juegos y de actividades físicas de finales del Medievo, se extenderá al Renacimiento, haciéndose interminable la lista de filósofos que plantearon regímenes específicos para el desarrollo conjunto del cuerpo y de la mente de los jóvenes adolescentes. Así, por ejemplo, Martín Lutero (1483-1531), proponía una alimentación, una ropa y unos ejercicios específicos para desarrollar la fuerza y la agilidad. Gargantúa, el joven héroe de la novela de Rabelais (1490-1553) del mismo nombre, se someterá a un programa de instrucción física que abarcará a toda una amplia gama de ejercicios; domina los deportes de la época, y también se ejercitará en el salto, la escalada, la natación, el remo, el lanzamiento de peso y de jabalina, las pesas, las barras, y además, mejorará su capacidad vital gritando y emitiendo distintos sonidos; todo ello, puntualiza su autor, “realizado al aire libre y con plena libertad”. Michel de Montaigne (1533-1592) dedica uno de sus *Ensayos pedagógicos* al reforzamiento y cuidado del cuerpo como imperativo para el cuidado del alma, rechazando la férrea disciplina de los colegios y proponiendo la inclusión dentro de su programa educativo, del ejercicio físico y de los juegos.

Es por lo que, los humanistas serán considerados como los primeros ideólogos de la Educación Física. Para ellos, el hombre constituirá un todo y su cuerpo debería de ser elevado al nivel ocupado por el espíritu en la teología cristiana tradicional; son grandes admiradores de la Antigüedad clásica y se fijarán un objetivo particularmente utópico: la educación del hombre utilizando los métodos inspirados en las enseñanzas de los maestros clásicos; Filostrato, Luciano y La *República*, de Platón, serán sus guías.

En el trabajo y el descanso -ocio- se encuentran los pilares sobre los que se asienta la razón primera de los juegos y deportes practicados por nuestros antepasados del Siglo de Oro, significando para ellos una forma de diversión y de esparcimiento. Además, la actividad físico-deportiva de esta época también enlazará con otro campo de estudio, el de la higiene como parte integrante de la ciencia médica, en cuanto que es ejercicio; enfoque éste que ya venía de antiguo y que será recogido y llevado a la práctica por destacados profesionales de la Medicina humanista, los ya referidos Luis Lobera, Cristóbal Méndez, Núñez de Coria, Alvarez de Miraval, etc.

En el siglo XVI la palabra deporte no tenía un sentido tan preciso como en la actualidad, e incluso, era poco utilizada, sustituyéndose por el uso más frecuente de otros vocablos como *entretenimiento*, *juego*, y *recreación*, que en ocasiones coincidían con él<sup>42</sup>. Vemos, pues, la íntima relación que existía entre la diversión, el juego, el deporte y

el ejercicio físico, que, en la época que nos ocupa, impedía establecer con nitidez sus relativos límites, tal y como en la actualidad es posible hacer. Hoy se define el *deporte* como “divertimiento liberal, espontáneo, desinteresado, en y por medio del ejercicio físico, entendido como superación propia o ajena y más o menos sometido a reglas”<sup>43</sup>; y el *juego* como “una acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente que, saliéndose de la vida habitual, se efectúa en una limitación temporal y espacial conforme a determinadas reglas establecidas e improvisadas y cuyo elemento informativo es la tensión”<sup>44</sup>.

Ya vimos cómo en los textos antiguos aparecía ampliamente recogido el concepto de ejercicio físico -Hipócrates, Galeno, Celso, etc.-, y lo mismo ocurrirá en diversos tratados de salud medievales -Avicena, Maimónides, Arnau de Vilanova, etc.-; lo que, sin duda, nos viene a demostrar que el término *ejercicio físico*, utilizado genéricamente, tal vez sea el equivalente más exacto del concepto de deporte, tal y como hoy nosotros lo utilizamos.

Lo que resulta incuestionable es que los juegos y deportes al aire libre que hoy día se practican en nuestro entorno social y que, en parte, son considerados como una conquista de los primeros años del siglo XX, ya eran practicados en la España del siglo XVI, considerada en aquellos tiempos como “el emporio de toda suerte de juegos, de artes de la esgrima, de la equitación, de la danza, del tiro con arco y de la caza; además de que la destreza y la agilidad física eran ya tenidas como constitutivos diferenciales del varón noble y vigoroso”<sup>45</sup>.

La competición, derivada del concepto que se tenía de las luchas y los juegos, como forma de vencer al adversario y demostración del valor, la gallardía, la fuerza, y la destreza, era algo que encajaba perfectamente dentro del carácter español -sobre todo si el triunfo podía ofrendarse como trofeo a la mujer amada-, y elevaba la estima hacia las diversas modalidades de juegos y deportes existentes, presentándose con una atracción y encantos singulares, llegando a conquistar la afición de todas las clases sociales. Así, no dejaba de haber festejo popular, feria o romería, donde no se organizaran toda una serie de concursos deportivos y apuestas con sus correspondientes premios, que se distribuían entre los ganadores y que solían consistir en un retal de paño fino, un sombrero, una daga, etc.<sup>46</sup>.

Luis Vives realiza una interesante reflexión, en relación con la importancia que el juego tiene como forma adecuada para cubrir el tiempo libre, y afirma: “fue creado el hombre para cosas serias, no para juegos y burlas, mas los juegos se inventaron para recreo del ánimo fatigado de las cosas serias. Sólo, pues, se debe de jugar cuando estuvieran cansados el ánimo o el cuerpo, tomando el juego no de otra suerte que la comida y la bebida, el sueño y las demás cosas que renuevan o reparan, porque tomado de otro modo sería vicio, como cuantas cosas se hacen fuera de tiempo... Se ha de procurar, mientras lo permita la salud y el tiempo, que el juego, al par que diversión, sea ejercicio del cuerpo y también que no sea juego de tal calidad que dependa todo de la suerte, sino que la experiencia y el saber corrijan los malos azares de la fortuna”<sup>47</sup>.

Pedro Mexía, reprobando la ociosidad, alaba el trabajo y el ejercicio aludiendo a que “Galeno, sin trabajo y ejercicio dice que es imposible ser sanos; Avizena dice lo mismo, y con él Cornelio Celso y otros médicos grandes”<sup>48</sup>.

El bachiller Miguel Sabuco, que publicó sus obras con el nombre de su hija Oliva Sabuco de Nantes, se fundamenta en Ovidio para darnos unos acertados consejos a pro-



pósito de la gran importancia que el ejercicio físico tiene en la ocupación del tiempo libre, lo que nosotros conocemos como ocio activo<sup>49</sup>.

Entre los juegos deportivos de la época, unos fueron más practicados que otros en las distintas clases de la sociedad, aunque existe una contradicción evidente entre los diversos tratadistas, como ocurre, por ejemplo, con el juego de pelota, que para unos es impropio de reyes y príncipes, e incluso se prohíbe su práctica a los clérigos en algunas constituciones sinodales, como en la de Calahorra-La Calzada<sup>50</sup>; mientras otros, en cambio, lo consideraban adecuado para la formación física del heredero; el propio Cristóbal Méndez nos refiere en su libro cómo el arzobispo de Sevilla, Don Diego de Deza, era un gran aficionado al juego de pelota<sup>51</sup>.

En los diversos tratados dedicados a la educación de príncipes existen elogios al ejercicio físico, e inclusive se llegan a concretar algunas formas de actividad física como más convenientes para la formación del heredero<sup>52</sup>. Así, se aconseja que “cuando los años del príncipe sean pocos, ningunos divertimentos mejores que los que acrecientan el brío y afirman la fuerza, como las armas, la jineta, la danza, la pelota y la caza”<sup>53</sup>. Este planteamiento ya fue ampliamente desarrollado por el rey Sabio en *Las Partidas*. En términos similares se expresan otros autores de este tipo de obras, como el Padre Juan de Mariana para el que “la carrera, la equitación, los juegos de pelota y otros juegos, la caza, el tiro con arco, la danza y el combate simulado, son formas básicas para la preparación física del príncipe, desaconsejándose las distintas formas de lucha mano a mano y cualquier otra actividad que implique manoseo o forma de derribo del cuerpo del príncipe”<sup>54</sup>. Fray Alonso Remón destaca como prácticas físico-deportivas más apropiadas para la educación de un noble “la caza, el torneo y la justa -sí se practican como entrenamiento y no con intención de aniquilamiento-, el juego de pelota -a mano o a pala-, el ajedrez y, sobre todo, el juego de los trucos, porque tiene grande gala y participa de todo, de alegre creación y de razonable ejercicio”<sup>55</sup>. En cualquier caso, los ejercicios dedicados a la formación física del príncipe en particular, y de la nobleza en general, deben de ser “honestos, frecuentes y no violentos, dirigidos al cuidado de su salud y a la robustez de las fuerzas de su ánimo y de su cuerpo, sirviendo los mismos para dar más brillo y grandeza a la monarquía”<sup>56</sup>.

Sobre la caza, actividad deportiva que gozó de gran prestigio y aceptación entre la nobleza de esta época, nos ilustran diversos pasajes del *Quijote*, en los que el duque, refiriéndose a ella, afirma que “es una imagen de la guerra, porque conlleva estrategias, astucias, insidias para vencer al enemigo, ... y es ejercicio que se puede realizar sin perjuicio de nadie y con gustos de muchos”<sup>57</sup>; y en otro pasaje, el hidalgo campesino, representado por el caballero del Verde Gabán, afirma: “soy más que medianamente rico, paso por la vida con mi mujer, con mis hijos y con mis amigos, mis ejercicios son la caza y la pesca”<sup>58</sup>.

Así, pues, se pueden establecer dos grupos de juegos en función de sus practicantes; unos propios de reyes y nobles, que podemos denominar como *aristocráticos*: las justas y los torneos, la esgrima, la sortija, y el juego de las cañas. Y otros más practicados por el pueblo urbano y rural, que denominaremos como *populares*: la chueca, la vilorta, la argolla, el herrón o tejo, la herradura, los juegos de lanzamiento de barra, lanza y dardo, la lucha, correr parejas, el salto, etc. No obstante, debemos de significar que muchas de estas actividades son comunes a ambos grupos, tales como los juegos de pelota, ciertas formas de caza, la pesca, los birlos, etc.

### 3. EL LIBRO DEL EJERCICIO CORPORAL: REFERENCIAS A LA MUJER Y A LAS MONJAS

La aproximación al estudio del *Libro del ejercicio* corporal exige una breve exposición previa sobre la transformación producida en el pensamiento humano por el Renacimiento, que afectará de manera importante al modo de vida y a las costumbres de un concreto estamento social: la burguesía.

El descubrimiento del cuerpo humano, como consecuencia de la secularización producida en la comprensión de la realidad del hombre, conducirá a la aparición de un inusitado interés por la conservación de la salud. Preocupación, por otra parte, ya antigua, y que se remonta a los albores de la medicina hipocrática griega -*Sobre la dieta*-; transmitiéndose con posterioridad, por medio de Claudio Galeno, a los tratadistas islámicos -Avicena, Averroes, Maimónides-.

La conservación de la salud supondrá también un tema de particular interés para los profesionales de la medicina medieval -Arnau de Vilanova, Roger Bacon, Bernard Gordón, etc.-, que plasmarán sus conocimientos dietéticos en los famosos "*regimina sanitatis*" -escritos dirigidos al ordenamiento de la vida privada de reyes, nobles y altas jerarquías eclesiásticas-, antecedentes más próximos a los "*regimientos de salud*" y a los "*tratados de educación de príncipes*" renacentistas -aunque estos últimos con un carácter más pedagógico que médico-.

La consideración humanista del cuerpo en su realidad natural, dará paso a la necesidad de prestarle atención, buscando el logro de un perfecto equilibrio entre las denominadas por los médicos antiguos "seis cosas *no naturales*".

Este es el pilar fundamental sobre el que se asentará el cuidado de la salud corporal: la comida y bebida, la evacuación y retención, el sueño y vigilia, el movimiento y quietud, y las denominadas pasiones del alma.

Los médicos renacentistas españoles, a excepción de Cristóbal Méndez, dirigirán toda su atención al examen de la dieta -entendida ésta no como la *diátes* de la medicina clásica griega, sino exclusivamente centrada en la comida y la bebida<sup>59</sup>.

En este sentido, son de obligada referencia las obras de algunos médicos coetáneos suyos, como Luis Lobera de Avila, al que ya hemos aludido anteriormente, y cuyos tratados, previos al *Libro del ejercicio corporal*, titulados *Banquete de nobles caballeros* (1542) y el *Libro del regimiento de salud* (1551), están destinados a ofrecer normas de vida para uso de los cortesanos del Emperador Carlos V, al que Lobera sirvió como médico particular.

En su *Banquete de nobles caballeros*, dedica un capítulo entero al ejercicio físico que se debe de realizar antes de comer y cenar, y a los beneficios que de su práctica se derivan; así mismo, y recurriendo a la autoridad de Galeno y Avicena, considera que el ejercicio físico moderado es muy bueno e indicado para los enfermos que sufren de gota y artritis, afirmando que "el ejercicio conserva la vida humana y despierta el calor natural, [...], dando muerte a las enfermedades que con la sola práctica del ejercicio se suelen curar"; el ejercicio físico, insiste Lobera, "evita muchas purgas y sangrías y otras medicinas menos saludables"<sup>60</sup>.

Posterior a Luis Lobera y al propio Cristóbal Méndez, el médico Francisco Núñez de Coria escribirá el *Aviso de Sanidad* (1569), en el que examina los inconvenientes que para el mantenimiento de la salud, se derivan de un inadecuado hábito alimentario, así como los beneficios higiénico-corporales que el baño produce<sup>61</sup>.

Ya a finales de siglo, otro insigne médico humanista, Blas Alvarez de Miraval, dedicará a este mismo tema varios capítulos de su obra *La conservación de la salud del cuerpo y del alma* (1597), donde considera que la práctica de un moderado ejercicio físico conserva y perfecciona el calor natural del cuerpo humano, ayudando a evacuar los humores superfluos; el ejercicio físico, afirma, “aumenta el calor natural y da más velocidad al movimiento de los espíritus”<sup>62</sup>; advirtiéndose una clara identificación con las opiniones de Cristóbal Méndez y otros médicos humanistas, en su preferencia por el juego de pelota como la forma de ejercicio físico más saludable.

Dentro de la similitud de criterios que inspiran la concepción de la actividad física en los médicos humanistas, el *Libro del ejercicio corporal* se distingue claramente de los demás por el tratamiento específico que hace del ejercicio, renunciando a todo comentario sobre las actuaciones precautorias acerca de las restantes “cosas *no naturales*”; y será precisamente este matiz el que le otorgue singularidad e interés a su texto, pues no existe ningún otro tratado como éste en la literatura médica renacentista, ya que el *De arte gymnastica*, del médico italiano Jerónimo Mercurial, libro de obligada referencia aquí, además de ser posterior, pues se edita en 1569, aborda el estudio del ejercicio físico con un criterio bien distinto -digamos que más técnico, alejado de principios higiénicos y de salud, y más centrado en lo que hoy definiríamos como práctica deportiva- del que es gufa en la obra de Cristóbal Méndez<sup>63</sup>.

El doctor Méndez fundamentará su concepción biológica del ejercicio físico en los mecanismos básicos del vivir orgánico elaborados por la antropología médica griega, posteriormente ordenados y codificados por Claudio Galeno, y cuya vigencia se remontrará a etapas históricas bastante posteriores al humanismo renacentista<sup>64</sup>.

El organismo humano, igual que todas las demás cosas existentes, está constituido, según el médico presocrático Empédocles, por la combinación de cuatro elementos, ordenados en dos pares de contrarios: caliente-frío y húmedo-seco. A partir de esta interpretación, los médicos hipocráticos elaborarán sus teorías fisiológicas sobre el funcionamiento orgánico, que encontrarán su definitiva expresión en la antropología galénica -*Sobre la naturaleza del hombre*-, añadiendo a la noción de “*elemento*” la más compleja de “*humor*”, fundamento, a su vez, de una trilogía a partir de la cual se llegarán a explicar las causas de la enfermedad y la correspondiente ordenación de sus tratamientos.

La composición de los diferentes humores vendrá determinada por una mezcla específica de “*elementos*” cuya corrupción podría ser la causa desencadenante de diversas alteraciones biológicas. La medicina griega establece la existencia de cuatro humores diferentes: *la sangre, la flema o pituita, la bilis amarilla y la bilis negra o melancolía*, cuya generación vendrá dada por la descomposición de los alimentos, siendo su actividad, junto con la del calor innato, decisiva en el funcionamiento orgánico, además de depender de su adecuada proporción o perturbación, la causa más inmediata de la salud o de la enfermedad.

La mayor presencia cuantitativa de alguno de estos humores, por vía hereditaria, será la causa de las diferencias individuales, dando lugar a la constitución de una tipología definida por los cuatro biotipos clásicos: *el sanguíneo, el flemático, el colérico y el melancólico*. Esta ordenación biotipológica será utilizada por Cristóbal Méndez, como más adelante comprobaremos al analizar su obra, para planificar el tipo de ejercicio físico más conveniente a cada individuo, así como la cantidad y calidad óptima del mismo<sup>65</sup>.

La teoría explicativa del proceso digestivo, mediante el cual se recupera el desgaste orgánico, supondrá la segunda clave biológica utilizada por el doctor Méndez para explicar los provechos derivados de la práctica del ejercicio físico. Los alimentos ingeridos estarían sometidos a cuatro digestiones antes de llegar a ser absorbidos por el organismo humano, originándose en cada una de ellas una serie de productos de desecho o "superfluidades", como él las denomina, cuya regeneración interna o expulsión al exterior son imprescindibles para la conservación del estado de salud del individuo. El ejercicio físico, según el doctor Méndez, cumpliría una misión fundamental al producir un importante incremento del calor natural o innato del cuerpo humano, factor éste transcendental en los procesos digestivos y de expulsión al exterior de las sustancias de desecho provenientes de los mismos<sup>66</sup>.

Este mismo calor natural o innato, procedente de la humedad radical que el organismo recibe en su generación, sufre un progresivo proceso de agotamiento, siendo repuesto por la humedad procedente de la alimentación y por la práctica de ejercicio físico, factores ambos decisivos para el desarrollo corporal -crecimiento- en las primeras edades. Ello justificaría, según Cristóbal Méndez, la importancia que la motricidad -expresada durante este período infantil en forma de juego y con un marcado carácter espontáneo, natural y placentero, es decir, autotélico- tiene durante la infancia. El desarrollo corporal se completaría, según él, sobre los veinticinco años, momento a partir del que, tanto la alimentación como el ejercicio físico pasarían a cumplir una misión de sustento o mantenimiento de la vida<sup>67</sup>.

Así pues, el calor natural, término que el autor del *Libro del ejercicio corporal* utiliza para referirse al calor innato de la fisiología galénica, será la correa de transmisión que va a facilitar el funcionamiento de todo el engranaje orgánico-corporal, teniendo encomendado el trabajo de transformación y eliminación de las sustancias de desecho, cuestión ésta de vital importancia para evitar la enfermedad y mantener un óptimo estado de salud. La acción positiva del ejercicio físico sobre los mecanismos de producción y purificación de este calor natural son evidentes, según el autor, porque su práctica aumenta la temperatura corporal, a la vez que ejerce un efecto fortalecedor sobre la fragilidad natural del organismo humano, mejorando su complexión o temperamento, al que considera, siguiendo los dictados marcados por la doctrina humoral griega, como el juicio o cimiento sobre el que se asienta la cura de las enfermedades<sup>68</sup>.

El planteamiento biológico realizado por Cristóbal Méndez, sobre de los efectos orgánicos producidos por el ejercicio físico, tendrá una aceptación generalizada entre los médicos humanistas posteriores a él, que trataron este tema. Sirva para atestiguarlo el ejemplo del ya citado Blas Alvarez de Miraval, quien en su obra reconoce al hombre como "señor de la naturaleza", porque "su cuerpo es el más excelente de todos los mixtos, y en el que concuerdan y se juntan en paz y concordia cuantas cosas hay creadas en el universo", aunque añade "la fábrica humana asombrosa por su maravilloso concierto de órganos y funciones tiene frágiles y caducos fundamentos por las perturbaciones que pueden derivarse de los cuatro elementos y los humores que la constituyen"<sup>69</sup>. Por eso, el auxilio del médico resultaría necesario, aunque no tanto para salvar al enfermo de sus dolencias como, sobre todo, para facilitarle una serie de normas y preceptos que ordenen su vivir cotidiano y le prevengan de la enfermedad.

Cristóbal Méndez también se hará eco en su *Libro* de los conceptos de hombre y mujer, inscritos en la nueva concepción antropocéntrica del cosmos y dentro de las nuevas directrices culturales que trae el Renacimiento.

Esta nueva visión del ser humano encontrará su respaldo teórico en el redescubrimiento humanista de Platón y su ideal femenino, llegando a convertirse en el punto de arranque ideológico de un sector del feminismo moderno y contemporáneo. Según la doctrina de Platón la mujer ha de hacerlo todo en común con el hombre, y “por consiguiente, dice el filósofo de la Academia, si pedimos a las mujeres los mismos servicios que a los hombres, es preciso darles la misma educación, porque no hay en la República oficio alguno que sea propio únicamente de las mujeres y no hay propiamente profesión que esté afecta al hombre o a la mujer por razón de su sexo, sino que todos los oficios pertenecen en común a ambos”<sup>70</sup>.

El autor que ejerció una mayor influencia en la educación de la mujer durante esta época fue, sin lugar a dudas, el humanista español Juan Luis Vives. Su obra titulada *Educación de la mujer cristiana*, supondrá un notable avance con respecto a las teorías de la Edad Media, convirtiéndose en un claro precedente de la pedagogía científica, y el punto de partida de muchos logros posteriores, siendo pionero en muchos planteamientos básicos de la psicología evolutiva y de la educación, y de la sociología. Este tratado está dividido en tres libros, dedicados cada uno de ellos a los tres estados de la mujer: doncella, casada y viuda, aunque en cada uno de ellos hay consejos válidos también para los otros dos estados de la mujer. Luis Vives hace un retrato de la mujer perfecta en cada uno de estos tres estados, pero se detiene muy particularmente en la conducta moral y social de la mujer casada. El humanista valenciano parte de la idea de que el ser humano en su totalidad, ya sea mujer o varón, está igualmente dotado para la educación. La falta de educación en la mujer es la causa de la ociosidad y de que se entregue al lujo y a las frivolidades en los días de bonanza, o de abatimiento y angustia en circunstancias adversas. Por eso, las jóvenes no deben de aprender solamente las labores domésticas, sino también las letras.

La educación renacentista estaba dirigida a una élite, circunstancia ésta que, aún siendo difícil de asumir, será una constante en todas las épocas históricas. En la actualidad todavía existe un tipo de educación que tan sólo pueden costearse los adinerados, y otra que es la que recibe la gran mayoría de la población. La mujer española del Renacimiento, al igual que la mujer europea en general, no tiene acceso a las Universidades ni como discente, ni como docente. Pero entonces, lo mismo que ocurre en la actualidad, el saber de calidad y la creación literaria se desarrollaban fuera de las aulas universitarias, en academias o círculos culturales muy reducidos. De esta manera se formaron mujeres con una gran personalidad y carácter, como Beatriz Galindo, Lucía de Medrano, Francisca de Nebrija, Mencía de Mendoza, Catalina de Badajoz, Ana de Cervatón, o Luisa Gonzaga<sup>71</sup>.

Sentada la premisa de la necesidad que la mujer ociosa<sup>72</sup> tiene que realizar ejercicio, establece una clara diferenciación entre aquellas citadas y las que ayudan a sus maridos en el trabajo diario, o que atienden a las labores de su casa. A estas últimas, no es necesario darles ninguna regla de ejercitación física para la conservación de la salud, porque el propio trabajo sería actividad suficiente para mantener un nivel físico adecuado<sup>73</sup>.

A las señoras que no tienen necesidad ni obligación de trabajar, les aconseja una actividad física casera: vigilar las labores domésticas, coser, hilar y devanar madejas, tejer, hacer trenzas, etc., y como este tipo de actividades se realiza normalmente sentadas, les aconseja completar su ejercitación con la participación en largos paseos<sup>74</sup>. El autor, una vez más, intenta reafirmar sus planteamientos contándonos una anécdota referida a la iniciativa que en 1530 tuvo la Emperatriz, ofreciéndose a enviar un cargamento de lino a las mujeres nobles de México para que hilasen y de esta manera ocu-

pasen su tiempo de ocio con un ejercicio provechoso<sup>75</sup>; obviamente, esto molestó mucho a dichas señoras, puesto que lo llegaron a considerar como una afrenta de la reina hacia sus personas<sup>76</sup>. Curiosamente, finaliza el capítulo con el consejo de la práctica de ejercicio físico a las monjas, aunque “sus cantos, paseos y trabajos del convento, serían formas de actividad física de mantenimiento adecuadas”<sup>77</sup>.

En nuestra sociedad actual no existen prácticamente diferencias cualitativas entre las actividades físicas realizadas por el hombre y la mujer, de manera que desde los niveles básicos de enseñanza -educación física escolar-, hasta la tercera edad -mantenimiento físico-, los medios utilizados para llevar a cabo la actividad son los mismos, estableciéndose una serie de modificaciones, eso sí, en los parámetros cuantitativos de la práctica, es decir, la intensidad, el número de repeticiones, el tiempo de recuperación, etc.

## BIBLIOGRAFIA

### 1. Fuentes.

ÁLVAREZ DE MIRAVALL, B., *La conservación de la salud del cuerpo y del alma*, Andrés Renaut, Salamanca 1601.

LOBERA DE ÁVILA, L., *Banquete de nobles caballeros*, Juan de Brocar, Alcalá de Henares, 1542; *Vergel de Sanidad*, Juan de Brocar, Alcalá de Henares 1551.

MÉNDEZ, C., *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos*, Grigorio de la Torre, Sevilla 1553.

MERCURIAL, H., *De Arte Ginnástico*, ordenado y traducido del latín al castellano por F. de Paula Abril, Victoriano Hernando, Madrid 1845.

NÚÑEZ DE CORIA, F., *Tratado de medicina intitulado Aviso de Sanidad*, A. Gómez, Madrid 15691; *Proceso del Santo Oficio contra el Doctor Méndez*, Archivo General de la Nación, México, noviembre, 1538.

SORAPÁN DE RIEROS, I., *Medicina Española contenida en proverbios vulgares de nuestra lengua*, edic. facsímil de la Príncipe (Madrid 1616), Universitas, Badajoz 1991.

VIVES, J.L., *Diálogos*, Austral, Madrid 1959.

### 2. Estudios y monografías.

ESPERABE ARTEAGA, E., *Historia prágmatica e interna de la Universidad de Salamanca*, Universidad, Salamanca 1917.

SÁNCHEZ GRANJEL, L., *La Medicina Española Renacentista*, Universidad, Salamanca 1980.

SANTANDER, T., *Escolares médicos en Salamanca (siglo XVI)*, Universidad, Salamanca 1984.

SENDÍN CALABUIG, M., *El colegio Mayor del Arzobispo Fonseca de Salamanca*, Universidad, Salamanca 1977.

SPRENGEL, J., *Histoire de la médecine*, Salvat, Barcelona 1982<sup>4</sup>.

VARIOS AUTORES, *Catálogo de pasajeros a Indias: siglos XVI, XVII y XVIII*, Ministerio de Trabajo y Previsión, Archivo General de Indias, Madrid 1930.

## NOTAS

1. SORAPÁN DE RIEROS, I., *Medicina española contenida en proverbios vulgares de nuestra lengua*, facsímil de la Príncipe (Madrid 1616), Universitas, Facultad de Medicina de la Universidad de Extremadura, Badajoz 1991, XXXIX, pp. 380-396.
2. Sobre la ordenación de las corrientes del galenismo del siglo XVI, aplicada a la medicina española de la época, Cfr. J.M. LÓPEZ PIÑERO, "Tradición y renovación de los saberes médicos en la España del Siglo XVI", *Medicina Española*, Valencia 1978, LXXVII, pp. 355-366. P. LAÍN ENTRALGO, *Historia de la Medicina*, Salvat, Barcelona 1982<sup>4</sup>, pp. 248-253.
3. SPRENGEL, J., *Histoire de la médecine*, Jourdan, Paris 1815, III, 1, p. 416.
4. GALENO, C., *De sanitate tuenda*, traducido en *Oeuvres anatomiques, physiologiques et médicales de Galien*, por Ch. DAREMBERG, París, J.B. Baillièere 1854, I.
5. *Ibidem*.
6. *Ibidem*.
7. La euxía galénica abarcaba el concepto que en nuestros días utilizamos para dar a entender nuestra óptima disposición corporal y mental, resumido en la famosa frase del "estar en plena forma".
8. SANCHEZ GRANJEL, L., *La Medicina Española Renacentista*, Universidad, Salamanca 1980, pp. 25, 116 y 237.
9. El dato de su lugar de nacimiento lo encontramos en el Proceso del Santo Oficio que sufrió el Dr. Cristóbal Méndez en noviembre de 1538, durante su estancia en México. El documento consta de diez folios, con el nombre de *Proceso contra el Doctor Méndez*, Noviembre 1538. Se encuentra en el Archivo General de la Nación, Grupo documental: Inquisición, vol. 40, Exp. 3, ff. 15-19 v.
10. Diego de Deza nació en Toro (Zamora) en 1443 y murió en Sevilla en 1523. Hijo de Antonio de Deza e Inés Tavera, de noble familia. Fue teólogo, arzobispo e inquisidor general. Perteneció a la Orden de Predicadores. En 1480 sustituye en la Cátedra de Prima de Teología al maestro Osma. Por expreso mandato de los Reyes Católicos, fue nombrado preceptor del príncipe Don Juan, al que, según nos relata el cronista Fernández de Oviedo, enseñó a leer, escribir y la gramática.
11. MÉNDEZ, C., *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos*, fol. XIX a.
12. *Ibidem*, fol. XXXVI a.
13. *Ibidem*, fol. L b.
14. *Ibidem*, fol. XXXVI b.
15. *Ibidem*, fol. XLVII b.
16. SANTANDER, T., *Escolares médicos en Salamanca (siglo XVI)*, Universidad, Salamanca 1984.
17. ESPERABE ARTEAGA, E., *Historia pragmática e interna de la Universidad de Salamanca*, Universidad, Salamanca 1917, II, p. 426.
18. *Ibidem*, fol. XLIII. M. SENDIN CALABUIG, en su obra *El Colegio Mayor del Arzobispo Fonseca de Salamanca*, Salamanca 1977, dice que se edifica en la tercera década del siglo XVI. El profesor Luis Sánchez Granjel nos cuenta que participó personalmente en la reconstrucción de este edificio, amenazado de ruina, cuando fue devuelto a la Universidad; instalando, en tan monumental edificio del conjunto universitario salmantino, el "Instituto de Historia de la

Medicina Española”. Cfr. L. SANCHEZ GRANJEL, “La obra de un Médico giennense: Cristóbal Méndez”, *Seminario Médico*, Instituto de Estudios Giennenses, Jaén 1990, 42, p. 15.

19. MÉNDEZ, C., *op. cit.* fol. XLVII a.

20. *Ibidem*, fol. VII b.

21. VARIOS AUTORES, *Catálogo de pasajeros a Indias: Siglos XVI, XVII y XVIII*, Ministerio de Trabajo y Previsión, Archivo General de Indias, Madrid 1930, I (1509-1533).

22. MÉNDEZ, C., *op. cit.* ff. XXXVII b y XXXVIII a. Todo este pasaje lo refiere también Gil González Dávila como ocurrido en 1530, y recogido en el Teatro Eclesiástico de las Iglesias de Indias, I, p. 24. En la carta que el Arzobispo Zumárraga y otros padres escribieron al Consejo de Indias el 27 de marzo de 1531, dicen: “Y no va esto fuera de lo que nuestra señora la Emperatriz ha mandado: que las mujeres de esta tierra hilen: ojalá así fuese”.

23. El pleito entre Hernán Cortés y Diego Velázquez, boticario, sobre la tasa de unas medicinas empleadas en la curación de doña Juana de Zúñiga, esposa de Cortes, se inició en mayo de 1534 y se conserva íntegro en el Archivo General de la Nación, Ramo Colonial, donde forma parte del llamado Archivo del Hospital de Jesús. Constituye el expediente número 109 del legajo 300.

24. Todas las referencias a resoluciones del Cabildo de la ciudad de México, aparecen recogidas en la obra de Ignacio Bejarano, en veintiséis volúmenes, titulada: *Actas de Cabildo de la Ciudad de México*, Municipio Libre, México 1889.

25. *Ibidem*. El Tribunal del Protomedicato fue creado por los Reyes Católicos en la pragmática de 1477 con el fin de regular la profesión médica y evitar el intrusismo en la misma; su labor se vio complementada con el nacimiento de las Cofradías, que representaron la resistencia de las ciudades no castellanas a la aceptación del poder centralizador del Protomedicato de Castilla.

26. *Ley de la Novísima Recopilación* (52), VIII, 10, Ley 1ª. Recoge esta Ley las pragmáticas de los Reyes Católicos, de Madrid (1477), Real de la Vega (1491) y Alcalá (1478).

27. Este documento se conserva en el Archivo de Notarías, libro del escribano Martín de Castro, que recoge las escrituras desde el 20 de junio de 1536 al 28 de marzo de 1538, donde ocupa el folio 308 r. y v.

28. *Ibidem*.

29. MÉNDEZ, C., *op. cit.*, fol. XLVII b.

30. Doña Juana de Zúñiga, segunda esposa de Hernán Cortés, era de noble familia, hija del conde de Aguilar y sobrina del duque de Béjar; contrajo matrimonio con el Descubridor extremeño en Enero de 1530, durante su estancia en España, y poco después se embarcó para América. Fruto de su matrimonio con Cortés, nacieron dos hijas, doña María y doña Juana.

31. MÉNDEZ, C., *op. cit.*, fol. XLVIII a. ANTONIO DE MENDOZA. Primer virrey de Nueva España (1535-1550) y segundo del Perú (1551-1552). Pertenecía a una noble familia, y entre sus hermanos figura Diego Hurtado de Mendoza, a quien se le atribuye la autoría de El lazarillo de Tormes. Nace en Granada, hacia 1493.

32. *Proceso del Santo Oficio contra el Doctor Méndez*, Archivo General de la Nación, México, noviembre, 1538, 40, 3, ff. 15-19 v.

33. BLAS DE BUSTAMANTE, denunciante de Cristóbal Méndez ante el Tribunal de la Inquisición, es ampliamente conocido en México durante esta época por ser un eminente gramático que obtuvo el grado de Doctor en Cánones. Fue catedrático de gramática de la recién creada Universidad de Nueva España.

34. De la declaración de Cristóbal Méndez ante el Tribunal del Santo Oficio, se pueden extraer conclusiones importantes acerca de su formación médico-humanística. Así, por ejemplo, al constatar a la primera pregunta que le formulan, inicia su declaración con estas palabras: “dixo: que



podra haber seis o siete años que este confesante leyó astrología en esta ciudad en la Iglesia mayor de ellas, e andando mirando y estudiando en unos libros de medicina halló un doctor, que se dice Arnaldo de Villanueva, el cual entre los médicos es doctor famoso y aprobado" (*Proceso*, nota 23, fol. VI). Este pasaje demuestra que sus conocimientos iban más allá de los puramente médicos, llevándole su inquietud científica a leer algunas obras de Arnau de Vilanova -por su contenido seguramente se trataría del *De sigillis* y *De astronomia*-; siendo la lectura de la primera de ellas la que le acarrearía a Cristóbal Méndez su proceso inquisitorial.

35. JUAN DE ZUMÁRRAGA, nació en Durango (Vizcaya) en 1468, en el seno de una familia acomodada. Estudió en el convento franciscano de Nuestra Señora de Aránzazu (Guipúzcoa) y en él vistió el hábito de San Francisco. Se le recuerda en su tierra como un luchador incansable contra una corriente de brujería que invadió el País Vasco a principios del siglo XVI.

36. MÉNDEZ, C., *op. cit.*, fol. XL a.

37. *Ibidem*, fol. LVII b.

38. *Ibidem*, fol. LVI b.

39. *Ibidem*, fol. LII b.

40. *Ibidem*, fol. I b.

41. *Ibidem*, fol. XVIII b.

42. El *Diccionario de Autoridades de la Real Academia*, hace la palabra *deporte* de género masculino y femenino y la define como "diversión, holgura, pasatiempo". Añade que "es compuesto de la preposición *de* y la voz *porte*: y como ésta significa el trabajo de portear o pasar las cosas de unos parajes a otros, puede que se dijese *deporte* para explicar que se disponía absolutamente todo lo que era cuidado y fatiga para divertirse mejor. Lat. *vacatio, otium, animi relaxatio*". La palabra *Deporte* en el siglo XVI la encontramos atestiguada en J. de Mariana, *Historia de España*, L. VIII, Cap. 9: "Gobernó este capitán las cosas de los moros ...por su rey, que vivía ocioso, sin cuidar más que de sus *deportes*". Y también en FONSECA, *Vida de Christo*, T. I, Lib. 2, Cap. 8: "No porque en el Paraíso tuviese necesidad de buscar aire, a donde sobra tanto *deporte* y recreación".

43. CAGIGAL, J.M., "Aporias iniciales para un concepto de deporte", *Citius, Altius, Fortius*, Madrid 1968, I, Fasc. 1, pp. 7-35.

44. *Ibidem*.

45. PFANDL, L., *Cultura y costumbres del pueblo español de los siglos XVI y XVII, Introducción al estudio del Siglo de Oro*, Barcelona 1959, p. 261.

46. *Ibidem*.

47. VIVES, J.L., *Diálogos*, Austral, Madrid 1959, pp. 123-124.

48. MEXÍA, P., *Silva de varia lección*, Sevilla 1540, fol. 124

49. SABUCO DE NANTES, O., *Nueva filosofía de la naturaleza del hombre, no conocida ni alcanzada de los grandes filósofos antiguos*, Madrid 1587; *Coloquio del conocimiento de sí mismo*, edición de Florentino M. Torner, Madrid 1934, XIX, p. 112

50. *Constituciones Synodales antiguas y modernas del Obispado de Calahorra y La Calzada. Recogidas, reformadas y aumentadas novissimamente por el Ilustrísimo Señor D. Pedro de Lepe, obispo de este Obispado*, Madrid 1700.

51. MÉNDEZ, C., *Libro del exercicio corporal y de sus provechos*, Sevilla 1553, fol. XIX a.

52. SAAVEDRA FAJARDO, D., *Ideas de un príncipe político-cristiano representados en cien emblemas*, B.A.E., Madrid 1950, III, 25, p. 16.

53. *Ibidem*, LXXII, 25, p. 198.
54. Padre MARIANA, J. DE, *Del Rey y de la institución real*, B.A.E., Madrid 1950, XXXI,5, pp. 505-506.
55. FRAY ALONSO REMÓN, *Entretenimientos y juegos honestos y recreaciones cristianas, para que en todo género de estados, se recreen los sentidos sin que se estrañe el alma*, Madrid 1623, pp. 48-57.
56. Padre MARIANA, J. DE, *op. cit.*, XXXI, p. 506.
57. CERVANTES, M. DE, *El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha*, edic. J. García Soriano y J. García Morales, Aguilar, Madrid 1989<sup>2</sup>, XXXIV, p. 153.
58. *Ibidem*, XVI, p. 462.
59. SÁNCHEZ GRANJEL, L., *La obra de un médico giennense: Cristóbal Méndez*, en *Seminario Médico*, p. 20.
60. LOBERA DE ÁVILA, L., *Banquete de nobles caballeros*, Juan de Brocar, Alcalá de Henares 1542.
61. NÚÑEZ DE CORIA, F., *Regimiento de Sanidad*, Francisco del Canto, Medina del Campo 1569.
62. ALVAREZ DE MIRAVAL, B., *La conservación de la salud del cuerpo y del alma*, Andrés Renaut, Salamanca 1597.
63. SANCHEZ GRANJEL, L., *La obra de un médico giennense: Cristóbal Méndez*, en *op. cit.*, p. 21.
64. MÉNDEZ, C., *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos*, Grigorio de la Torre, Sevilla 1553, fol. IX a.
65. MÉNDEZ, C., *op. cit.*, fol. XXII a.
66. *Ibidem*, ff. XX a y XX b.
67. *Ibidem*, fol. XX a.
68. *Ibidem*, fol. IX a.
69. ÁLVAREZ DE MIRAVAL, B., *op.cit*, cap. III, fol. 9.
70. PLATÓN, *La República*, traducción, notas y estudio preliminar por F. GARCÍA PABÓN y M.F. FERNÁNDEZ GALIANO, Madrid 1949, II, pp. 117-118 (=R.453 a-455 a). J. ORTEGA ESTEBAN, *Platón: Eros, Política y Educación*, Univesidad de Salamanca, Salamanca 1981, pp. 155-192.
71. MOROCHO GAYO, G., *Humanismo y educación de la mujer*, en *Estudios de tradición clásica y humanística, VII Jornadas de Filología Clásica de las Universidades de Castilla y León*, Universidad de León, 1993.
72. El tema de la ociosidad, tanto del hombre como de la mujer, es uno de los más recurrentes en el humanismo español, desde Luis Vives a Pedro de Valencia. Cfr. P. de VALENCIA, *Obras completas*, IV61, León 1994.
73. *Ibidem*, fol. XXXVII b.
74. *Ibidem*, fol. XXXVII b.
75. *Ibidem*, fol. XXXVIII a.
76. *Ibidem*, fol. XXXVIII a.
77. *Ibidem*, fol. XXXVIII b.