

La educación física y la actividad gimnástico-deportiva de las mujeres a partir de la bibliografía especializada del siglo XIX *

The physical education and sport of women
based on the specialized literature of the 19th century

Xavier Torrebadella-Flix

Universidad Autónoma de Barcelona.

Recibido el 25 de febrero de 2011.

Aceptado el 16 de diciembre de 2011.

BIBLID [1134-6396(2011)18:1; 147-179]

RESUMEN

El estudio parte de un repertorio bibliográfico de obras publicadas en España sobre la educación física y las actividades gimnástico-deportivas en torno a las mujeres en el período decimonónico. Se destacan las principales obras, su impacto y la influencia en los diferentes discursos doctrinales que debatieron la incorporación de las mujeres en las prácticas gimnásticas y deportivas del siglo XIX. Esta selección bibliográfica colabora a esclarecer la evolución histórica de la educación física y el deporte, a legitimar su proceso de institucionalización y, asimismo, coadyuva a una mejor interpretación de los estudios históricos de las mujeres en la construcción social del feminismo en la España decimonónica.

Palabras clave: Mujeres. Bibliografía de género. Educación física. Gimnástica. Deportes. Siglo XIX.

ABSTRACT

This study is a bibliographical repertory of works published in Spain on physical education and gymnastics and sport activities about women during the 19th century. It highlights the major works, their impact and influence in different doctrinal discourses as well as the incorporation of women to gymnastics and sportive practices of the nineteenth century. This bibliographical selection is aimed to clarify the historical development of physical education

* La presente aportación tiene como base la tesis doctoral *Contribución a la historia de la educación física en España: Estudio Bio-bibliográfico en torno a la educación física y el deporte (1800-1939)*, leída en el INEFC-Universidad de Lleida el 27 de mayo de 2009, por Xavier Torrebadella Flix y dirigida por el Dr. Javier Olivera Betrán.

and sport, to legitimize the process of institutionalization and also it contributes to a better understanding of the historical studies about women in the social construction of feminism in 19th century Spain.

Key words: Women. Gender literature. Physical education. Gymnastics. Sports. 19th century.

SUMARIO

1.—Aportación preliminar. 1.1.—Antecedentes. 1.2.—La Ilustración. 1.3.—La paradoja liberal de Rousseau. 1.4.—Josefa Amar y Borbón. 2.—La bibliografía decimonónica en torno a la educación física y las prácticas gimnástico-deportivas de las mujeres. 2.1.—Las primeras aportaciones decimonónicas. 2.2.—Mujer y regeneracionismo en la educación física. 2.3.—¿Del deporte moderno al feminismo? 3.—Bibliografía decimonónica en torno a la educación física y gimnástico-deportiva de las mujeres. 4.—Bibliografía general.

1.—Aportación preliminar

1.1.—Antecedentes

En el Medievo la educación aristotélica y escolástica alejó a las mujeres de los dominios del conocimiento y la sometió al ejercicio de sus facultades naturales como madre y a respetar la quintaesencia del sagrado matrimonio. El Renacimiento cuestionó las costumbres y doctrinas del pasado a través del humanismo y la reformulación de arriesgados pero necesarios conceptos epistemológicos, exponiendo a la tribuna el deber que tenía el hombre de instruir también a la mujer, en una educación más intelectual y moralmente más sólida.

En España fueron representativas las obras de Juan Luis Vives (1492-1540), en *Institutione feminae christiana* (1524), dedicado a Catalina de Aragón, la esposa de Enrique VIII de Inglaterra, y *La Perfecta casada* (1595) de Fray Luis de León (1527-1591). Ambas aportaciones fueron editadas en sucesivas ocasiones durante el siglo XVII y acomodadas al pensamiento y a los objetivos de los ilustrados (LÓPEZ CORDÓN, 2005). Aunque la obra de Vives ya llamaba a una formación que fortaleciera el cuerpo físico de la joven (DIEM, 1996: 385), el concepto del ejercicio corporal como fuente de salud no fue fielmente tratado hasta el *Libro del ejercicio corporal* (1553). En esta obra, Cristóbal Méndez atendió la diagnosis higiénica y terapéutica galénica, considerando el ejercicio físico como un medio de prolongar la salud prevenir y curar enfermedades, pero también como medio de recreación, de placer y de desarrollo corporal para hombres y mujeres.

En la *Nueva filosofía de la naturaleza del hombre* (1587), Oliva Sabuco (1562-c.1620) descubría la primera descripción de las afecciones psicoso-

máticas. Sabuco hablaba de las emociones y de cómo podían afectar a la salud y ser causas de enfermedades. Consideraba que la música y el baile eran medicinas excelentes para aliviar los estados depresivos y recuperar las energías anímicas. Sabuco se ocupó de los aspectos higiénicos y consideró que el ejercicio físico debía realizarse por la mañana en plena naturaleza, ya que así proporcionaba salud y rejuvenecimiento, despertando el apetito y el cerebro. En cambio, opinaba que mucho ocio sin ejercicio y, demasiado dormir, perturbaban la salud, pudiendo contraer enfermedades. Comprobaba cómo las personas que vivían en el campo, trabajando o realizando ejercicio al aire libre, respirando aire limpio y fresco, vivían más saludablemente que las personas de las ciudades. También aconsejaba moderar las comidas y los alimentos, puesto que la obesidad y el poco ejercicio eran contraproducentes para la salud.

1.2.—La Ilustración

En la Ilustración se frecuentó el debate epistemológico en torno a la condición y naturaleza de la mujer. En una polémica *Carta dirigida a la “defensa de las mujeres”* (1726), Benito Jerónimo Feijoo (1676-1764) trató de argumentar la igualdad intelectual y moral de ambos sexos y no sentenció la capacidad de robustecerse de la mujer. En oposición, una de las causas que marcó la ausencia de atención por la educación física de las mujeres vino del excesivo influjo que ejerció el conocido tratado del Arzobispo Fenelón (1651-1715), *Educación de las niñas* (1687). En Europa esta obra se convirtió en la guía pedagógica que influyó y marcó el *estigma* de la educación femenina durante más de doscientos años. Como cita Paloma Fernández Quintanilla (1981), Fenelón construyó un modelo femenino, discreto y recatado, que fue recuperado más tarde por la Iglesia y la burguesía y perfeccionado durante todo el siglo XIX. No obstante, otras declaraciones como las de Baldiri Reixac (1703-1781), Campomanes (1725-1802) o Lorenzo Hervás (1735-1809), manifestaron la necesidad de atender derechos e igualdades de género para la educación de las mujeres (PAJARÓN, 1992). R. Campomanes (1775) argumentaba que “la mujer tiene el mismo uso de razón que el hombre: solo el descuido, que padece su enseñanza, la diferencia sin culpa suya” (p. 367). Lorenzo Hervás (1789) contravino el indeleble sistema educativo de la mujer ante la pregunta: “¿qué culpa tienen las mujeres de los errores de los hombres?” (p. 375), y pedía que se organizasen colegios y escuelas públicas para niñas. Baldiri Reixac (1749) reafirmaba la educación de las mujeres argumentando que podían aprender las ciencias de igual modo que lo hacían los hombres, y que el

saber leer, escribir y dominar las ciencias humanas y las reglas políticas era conveniente y útil para el adorno de su carácter.

1.3.—La paradoja liberal de Rousseau

Sin embargo, la posterior influencia de Rousseau y la universalidad del *Emilio* (1762), postergaron y limitaron las posibilidades educativas de las mujeres, aunque no por ello, desatendió su educación física. *Emilio* fue una obra que suscitó numerosos cambios en el pensamiento político y pedagógico de la Ilustración. En el capítulo dedicado a Sofía, Rousseau se mostró cauteloso y desveló opiniones conservadoras que no acompañaban al pensamiento liberal y revolucionario de la obra. Como cita Francisco Fuster (2007), el “*Emilio* se convirtió en el modelo pedagógico que estableció las líneas maestras de la pedagogía moderna-burguesa, naturalista y laica”. Ello ofreció argumentos para que en el pensamiento liberal y burgués, la mujer continuase mostrándose sumisa y complaciente en satisfacer la felicidad del hombre. Como apunta Ballarín (2007), a partir de la “razón” Rousseau sirvió para legitimar el patriarcado contemporáneo, atentando no solamente contra las mujeres, sino contra la razón misma.

En cuanto a la educación física de las mujeres, Rousseau marcó una ejercitación corporal a propósito de su sexo, pero sin que llegasen a robustecerse como los hombres (CORNEJO, 1999). En la educación de las niñas recriminaba el sedentarismo y el aposento en ambientes cerrados y aconsejaba recreaciones francas al aire libre “para jugar, brincar, correr, dar gritos, entregarse a la petulancia natural de su edad” (ROUSSEAU, 1821: 172). Criticaba las costumbres del cristianismo por causar la tristeza de las jóvenes y de las mujeres casadas. Decía que demasiado rezo y labores privaban a éstas del esparcimiento del ánimo, del canto, del baile y de todos los pasatiempos del mundo (ROUSSEAU, 1821). Asimismo, el higienismo naturista de Rousseau defendió el uso de los vestidos cómodos y contravenía los gustos y costumbres de la época que ya sometían el cuerpo de las mujeres a razones estéticas. En España la moda y abuso de fajas y de cotillas fue frecuentemente tratado como uno una de las causas de pérdida de salud de las mujeres y de los elevados índices de mortalidad en las niñas¹. Los

1. Se aconsejaba la lectura de la obra intitulada *La Degradación de la especie humana por el uso de las cotillas* por Mr. Bonneau, y las *Observaciones sobre los vestidos de las mujeres y de los niños* de Mr. Le Roi. Vid. “Del uso de las cotillas con respecto a la salud pública”. En *Memorias Académicas de la Real Sociedad de Medicina de Sevilla*, 1784.

médicos admitían que no solía ser fácil observar una mujer verdaderamente bien formada sin cotilla².

Las ideas de la revolución francesa y las autorizadas opiniones como las del marqués de Condorcet, que denunciaba que el trato que recibían las mujeres era igual al de los esclavos, o bien las manifestaciones revolucionarias de la heroína Olimpia de Gouges (1748-1793) en *Declaración de los derechos de la mujer y de la ciudadana* (1791), coadyuvaron a mantener el prejuicio que todas aquellas ideas que defendían los intereses de las mujeres eran fruto de una conspiración a la monarquía y a la iglesia (LAIR TULLIER, 1841). Coincidientemente en Inglaterra Mary Wollstonecraft (1759-1797) sacudió la moralizante sociedad inglesa con la *Vindicación de los derechos de la mujer* (1792), una obra diametralmente opuesta a las formulaciones que Rousseau había expuesto sobre el sometimiento de la mujer a los designios incondicionales del hombre.

1.4—Josefa Amar y Borbón

En España, la bibliografía de la educación física cobró protagonismo en Josefa Amar y Borbón (1749-1833). En 1872 esta zaragozana ingresó, a pesar de su condición femenina, en la Sociedad Aragonesa de los Amigos del País y escribió varias obras literarias. Integrada en el movimiento ilustrado, el núcleo de su producción literaria se concentró en considerar y defender el equilibrio entre la educación de la mujer y la del hombre. En el *Discurso sobre la defensa del talento de las mujeres* (1786), Josefa Amar demandaba un establecimiento público destinado a la educación de las mujeres y, con ello, se adelantaba arriesgadamente a su tiempo oponiéndose a los círculos culturales que hasta la fecha pertenecían al dominio masculino. Luego escribió el *Discurso sobre la educación física y moral de las mujeres* (1790), una aportación totalmente atípica, puesto que se trataba de una obra de elevada erudición intelectual que había sido escrita por una mujer (LÓPEZ-CORDÓN, 1994). Aunque Josefa Amar abogaba por una educación, en igualdad de condiciones que la del hombre, ello no debía representar el olvido de la naturaleza de la mujer como esposa y madre. De esta manera, las relaciones de las mujeres con la educación física se concentraban a los no menos importantes cuidados durante el período de embarazo, la lactancia o el cuidado higiénico infantil de los primeros años de vida³.

2. “Sobre la educación física de los niños”. *El Correo de Madrid* (1790, 11 de septiembre), pp. 338-339.

3. En París se habían escrito la obra de Riballier, *L'éducation physique et morale des*

Ya que Josefa Amar consideró en igualdad física al hombre y a la mujer, salvando las excepciones que convienen a cada sexo, no tuvo inconveniente en admitir que la mujer podía y debía realizar ejercicios físicos como la equitación, la natación y diferentes recreaciones corporales, como el baile, que contribuye al desarrollo armónico de los movimientos del cuerpo. La ilustrada se lamentaba que en España se estuviera “tan lejos de fomentar una fortaleza varonil en las mujeres” (AMAR, 1790: 5).

2.—La bibliografía decimonónica en torno a la educación física y las prácticas gimnástico-deportivas de las mujeres

2.1.—Las primeras aportaciones decimonónicas

Durante el siglo XIX, la gimnástica como medio de educación física fue especialmente conceptuada por el hombre y para el hombre. Sin embargo, existieron algunas aportaciones literarias que marcaron un hecho diferencial, poniendo de manifiesto la necesidad que también tenían las mujeres de mejorar su condición física. Durante la primera mitad de siglo en España apenas se hablaba de la educación física de las mujeres, pudiendo afirmar, además, que la práctica de la gimnástica fue un escaso privilegio al alcance de los hombres de clase acomodada. En una aplicación gimnástica fundamentalmente dominada por un carácter militar, las mujeres fueron ignoradas por completo. Prácticamente podemos asegurar que no existió documento alguno que se ocupase de ello específicamente. En una época eclipsada por la instrucción gimnástica napoleónica, el acercamiento de las mujeres a este tipo de prácticas fue insólito⁴. Inclusive, el popularizado sistema gimnástico de Francisco Amorós poco interés aportó a la educación física femenina (FERNÁNDEZ SIRVENT, 2005). Si algún reproche debe hacerse al sistema de educación física impulsado por Amorós, es el poco caso que dedicó al desarrollo y a las necesidades gimnásticas de las mujeres⁵.

4. *femmes* (1779) y, otra anónima, *De l'éducation physique et morale des enfants des deux sexes* (1785).

5. La gimnástica napoleónica se concretó en las clases de esgrima y los ejercicios mediante evoluciones militares de marchas y contramarchas; se trataba de un adiestramiento enteramente a través de las armas con el objeto de la defensa patriótica.

El valenciano Francisco Amorós (1770-1848) fue el introductor del sistema pestalozziano en España y para algunos, también el introductor de la gimnástica. Expulsado de España en 1813 por afrancesado, es conocido por ser el fundador de la gimnástica en Francia. En 1820 tuvo la autorización para fundar en París una Escuela Normal de Gimnástica Civil y Militar (1820-1837). La influencia en España del sistema gimnástico de Amorós estuvo presente durante todo el siglo XIX.

Entre las pocas referencias de principios de siglo, localizamos al doctor Félix González (1814), que apreciaba necesario conocer “que las mujeres deben ser vigorosas y robustas, para emplearse domésticamente en todas las ocupaciones compatibles con la decencia y recato de su sexo” (p. 26). Esta prescripción obedecía sin diferencia social alguna a todas las mujeres, puesto que:

(...) robustas y fuertes por los principios de la educación física lo serán siempre, tendrán hijos robustos y vigorosos por la buena aplicación y uso de las reglas de crianza que conocen prácticamente, y se hallaran prontas para desempeñar todas sus tareas, y cuanto contribuya a la utilidad de sus casas, y de aquí se seguirá la gran ventaja del vivo ejemplo para sus hijos, que vale más, que los mejores elementos y lecciones que puedan dictar los más sabios filósofos (GONZÁLEZ, 1814: 23-28)

Este posicionamiento de asociación entre el robustecimiento de las mujeres y el de los hijos fue reiterado durante todo el siglo XIX, al tratar el asunto de la educación física (PAJARÓN, 1987 y 1892). Sin embargo, es conocido que durante el trono absolutista de Fernando VII todas las propuestas reformistas y liberales fueron silenciadas y sancionadas.

El maestro Vicente Naharro (1750-1823) aportó un humilde libro de texto, que con el título *Descripción de los juegos de infancia, los más propios a desenvolver sus facultades físicas morales, y para servir de abecedario gimnástico* (1818), se ha convertido en la primera obra de la educación física que se publicó para uso de las escuelas de primeras letras. Este maestro aragonés puso el acento en marcar algunas diferencias de género a los juegos gimnásticos. Entre los juegos aconsejados para niñas se consideraron el volante, el tiro con arco —como así lo practicaban las amazonas de la antigüedad— o la Gallina ciega, del que decía:

Dios quiera que ignoréis por mucho tiempo, que estos juegos y chanzas, que parece que no tienen otro fin que vuestra diversión, son la imagen de la vida que os espera: algún día veréis en la venda de la gallina ciega, la figura simbólica que nos roba hasta la vista de los objetos que nos rodean. (NAHARRO, 1818: 50-51)

En 1856 el libro de Naharro aún era considerado como un excelente manual de lectura para las escuelas de Instrucción primaria y, por consiguiente, susceptible de ser utilizado para la educación física (TORREBA-DELLA, 2011a). Tendremos que esperar a Francisco Fernández Villabrille (1864) para poder apreciar el primer manual de *Juegos y entretenimientos de las niñas*, en donde se presentaban:

(...) primero los juegos de acción, tan útiles en las horas de recreo para desquitarse de un trabajo tan sedentario, por medio del movimiento y del ejercicio, dando la preferencia entre estos juegos a los que van acompañados de canciones y bailes. (FERNÁNDEZ VILLABRILLE, 1864: 1)

Excepcional novedad fue la obra publicada en Londres *La gimnástica del bello sexo o ensayo sobre la educación física de las jóvenes* (1822). Durante el resto de siglo, no se escribió en castellano ninguna otra publicación monográfica que cumpliera una finalidad higiénico-práctica para orientar la educación física de las mujeres. Esta obra, que no gozó de titularidad, apenas fue referenciada en la bibliografía decimonónica de la educación física española⁶. El contenido muestra entre once bellas estampas, la descripción de varios juegos y ejercicios físicos que se aconsejaban más apropiados a las señoritas para combatir la pereza: la gallina ciega, el columpio, el volante, la danza y la equitación. El autor —que probablemente fuera el literato y liberal en el exilio José Joaquín de Mora (1783-1864)— criticaba la educación tradicional poco activa y lánguida de la mujer. Por ello, perseguía inspirar a las jóvenes la práctica de los ejercicios físicos con el propósito de mejorar su aspecto y adquirir vigor, destreza y salud. Con este objetivo, el autor presentaba diecinueve ejercicios físicos o juegos corporales, además de algunas consideraciones educativas de tipo moral que proporcionaban el decoro y la gracia propios a la naturaleza de las jóvenes.

El liberalismo se inició precisamente con la presencia de una mujer en el trono de la corona española, la Regencia de María Cristina, gobernante y custodia de la Reina Isabel II. Sin embargo, en este momento el rechazo intelectual de las mujeres en la vida social y política ya había quedado perpetuado en un sector influyente del discurso liberal. No fue baladí el opúsculo *sobre la educación de las mujeres* que presentó Agustín Letamendi (1833) a la Reina Regente, en donde argumentaba como debía de ser acomodaba la educación al dominio de las tres virtudes esenciales de la mujer en razón a su felicidad: la de formar el corazón en base a la religión, los derechos y deberes como esposa y madre, y la administración, aseo y economía de la casa y la familia (FERNÁNDEZ JIMÉNEZ, 1997). Estas tres virtudes fueron requeridas como primera atención de la instrucción de las mujeres, pero añadía Juan Manuel Ballesteros (1833b), médico, pedagogo y director de *Minerva de la Juventud Española* —primera revista de nuestra pedagogía—: “Todo lo demás es simple accesorio; así el estudio de las ciencias

6. La censura política en el período ominoso impidió la circulación de la literatura liberal de la época, sobre todo de aquellos intelectuales y científicos que estuvieron exiliados. No cabe duda que el anonimato de esta obra tenía un valioso juicio para poder esquivar la censura. La obra fue divulgada y conocida en Latinoamérica.

y bellas artes no son más que medios de distracción y recreo que suponen otras ocupaciones más útiles e importantes” (p. 299).

En esta época, podemos apreciar un cambio substancial que favoreció un cierto ambiente gimnástico-deportivo en las mujeres. El regreso de los exiliados y la apertura intelectual y social a los modelos culturales importados de Inglaterra y Francia se hizo sentir. Fueron expositivas las declaraciones de Ballesteros (1833a), que sugirió la gimnástica militar inclusive para las escuelas de niñas: “porque acostumbraría a los jóvenes a tenerse derechos, marchar con firmeza, daría a sus cuerpos agilidad, flexibilidad y gracia. Bajo este punto de vista, tampoco les sería perjudicial a las señoritas” (p. 142). De igual modo, Juan de Olavarria (1834) rescatando las aportaciones de finales de la Ilustración, defendía una educación apropiada para las mujeres, reprochaba a la soberanía varonil y el maltrato indigno, que inclusive se evidenciaba con los azotes inhumanos que recibían en sus puestos trabajo. Al respecto, manifestó que “la superioridad de los antiguos Griegos y Romanos y de los modernos ingleses, consiste en la superioridad de sus mujeres” (OLAVARRIA, 1834: 53), y no en su humillación como seres inferiores.

En 1834 apareció en la *Gaceta Médica* uno de los escasos artículos que aludían a la obra de Francisco Amorós. Se trataba de una carta publicada por éste, que ponía de relieve el excelente tratamiento gimnástico terapéutico que recibió una niña para corregir una deformidad torácica. En España la gimnástica de Amorós fue legitimada en la obra de Marco Antonio Jullien (1775-1848) *Ensayo general de educación física, moral e intelectual* (1840), que se reveló como un excelente manual pedagógico de educación integral, referente de escuela pestalozziana. Jullien sostenía los beneficiosos que eran los ejercicios gimnásticos a las mujeres, que adecuados convenientemente las haría más aptas para ejercer sus deberes de madre. Añadía también:

La gimnástica desarrollaría con ventaja la belleza de sus formas, y sus gracias naturales aumentarían. Se obtendrían de este modo los resultados más felices para la educación física y moral de las mujeres, haciéndolas más ágiles, más diestras y valerosas, y se debería a la gimnástica un desarrollo inesperado de sus fuerzas físicas y morales, que no hubieran podido conseguir por ningún otro medio. (JULLIEN, 1840: 407)

En Barcelona se constituyeron los primeros centros que aplicaron tratamientos de gimnástica ortopédica, mucho antes de lo que se había creído (CLIMENT, 2001). En 1830 funcionaba el establecimiento ortopédico y gimnástico de Pablo Clausolles. Con la ayuda de su mujer Rosalía Pontet, el Dr. Clausolles trataba a las pacientes, sobre todo con deformidades en la espalda o en las piernas, aplicando el método de los juegos gimnásticos.

En esta misma ciudad, surgieron otros establecimientos similares como el del Dr. Font, que propagaba las ventajas de la gimnástica ortopédica para corregir “la curvatura viciosa de la columna vertebral, especialmente para el bello sexo” (TORREBADELLA, 2009). Estos centros trataban de reparar los problemas posturales y la debilidad física que ocasionaba el sedentarismo de la mayoría de las jóvenes, viciadas por los usos y costumbres de las clases acomodadas en las poblaciones urbanas. El sedentarismo de la mujer fue ampliamente tratado por médicos e higienistas. Hacia mediados de siglo, los preceptos higiénicos acercaban todavía más la gravedad del problema, pero el francés Carlos Londe (1843) ofrecía una dirección más favorable al ejercicio físico femenino. Los preceptos higienistas de la época aconsejaron el baile como uno de los pocos ejercicios en el que las mujeres podían contrarrestar los efectos del sedentarismo y lo preconizaron “como medio a propósito para contribuir al establecimiento de la función periódica del útero” (LONDE, 1843: 337).

María del Carmen Simón (1972) identifica un importante número de casas de educación femenina del Madrid de principios de siglo, en donde el baile fue incorporado como una asignatura de “adorno”, indispensable para toda buena señorita que desease poseer las mejores cartas de presentación en sociedad. Algunos de los profesores de baile, además de impartir clases en los colegios, también disponían de Academias y ofrecían sus servicios particulares en casa de las alumnas. Aparte de la propia diversión y del galanteo, el baile ya se tenía como un buen ejercicio físico, y era recomendado “como muy a propósito para desarrollar las facultades físicas y como indispensable para dar al cuerpo agilidad y elegancia”⁷. Por consiguiente, podríamos conceptualizar el baile como el primer deporte o entretenimiento corporal en el que las mujeres llegaron a alcanzar un alto grado de perfeccionamiento. La licencia artística del baile hizo de algunas mujeres las primeras atletas de la sociedad moderna. Agilidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, equilibrio, ritmo y estética eran cualidades que se manifestaban en el baile y, que en relación a los hombres, aventajaban físicamente a las mujeres que lo practicaban. En este escenario es preciso destacar la escuela bolera y el protagonismo que ejerció en el baile teatral y popular del siglo XIX. Desde finales del siglo XVIII se fue popularizando el baile de bolera, caracterizado por el uso de las castañuelas y por la soltura, la elegancia y la gracia de los movimientos. Los boleros adoptaron pasos clásicos, pero también propios y de alta dificultad como los oles o jaleos. Las vueltas, saltos, trenzados y el movimiento altivo y circular de los brazos, descubrían un baile rico en expresión y proximidad (RODRÍGUEZ

7. “Del baile”. *El Correo de las Damas*, núm. 32 (1834), pp. 250-253.

CALDERÓN, 1807). Quizás la *Biografía de la graciosa y celebre gaditana Doña Josefa Vargas* (BUENO DEL CASTILLO, 1850) puede ser tenida en cuenta como la primera publicación española que aborda la vida y éxitos de una celebridad en el dominio de una actividad física recreativa. Y, en cierto modo, nos preguntamos si esta concepción ¿no situaría también a la protagonista en el ámbito “deportivo”?

En este período podemos afirmar que tanto en el ámbito educativo como en el doméstico, la educación física y el ejercicio corporal de las mujeres quedaron prácticamente olvidados. Mientras tanto en Francia, Phokion Heinrich Clias se ocupaba de atender la educación física de las niñas con un sistema hecho a su medida. Aunque las obras de Clias jamás fuesen incorporadas al castellano, el método gimnástico tuvo cierta incidencia en algunas escuelas femeninas privadas⁸.

En España, la propaganda gimnástica que desplegaba desde Madrid el conde de Villalobos (1817-1867) pregonaba, que las ventajas que producía el gimnasio, también podían generalizarse a las mujeres (VILLALOBOS, 1845). En cambio, Pedro Felipe Monlau (1808-1871), probablemente el higienista más conocido del siglo XIX, argumentaba que el destino de la mujer no era el de “figurar en el Liceo ni en el pórtico, en el gimnasio ni en el hipódromo” (MONLAU, 1846: 453). Estas incontestables afirmaciones pronto fueron franqueadas por la primera mujer que reivindicó públicamente el derecho de las mujeres a destacar en rasgos varoniles.

En la *Biografía de Doña Teresa Castellanos de Mesa* (1860), una obra escrita y dedicada a la Reina Isabel II, con el objeto de “transmitir a la posteridad un rasgo varonil en el sexo débil”, descubrimos la aventajada iniciativa de una singular mujer que ejerció de profesora de esgrima y de gimnástica en Madrid a mediados de siglo. Ello hace que apuntemos en las efemérides a la popular heroína, como la primera mujer en participar de una profesión, entonces *tan viril*. Doña Teresa fue la introductora en España de la gimnástica calisténica para niñas del profesor Clias. En 1847 se ocupó de la dirección física de las niñas del Colegio de Loreto Francés, obteniendo extraordinarios resultados y mejorando las dolencias físicas de algunas alumnas.

8. Phokion-Heinrich Clias (1782-1854) criticó duramente el sistema de Amorós e intentó adaptar la gimnástica al entorno escolar a partir de los principios pedagógicos de Guts Muths (1759-1839). En Francia, a Clias se le debe la primera publicación sobre educación física: *Gimnástica elemental* (1819). En 1828 publicó otros tratados gimnásticos (*Calisthemia*) dirigidos a los niños y a las mujeres. CLIAS, P-H.: *Callisthénie: ou somacétique naturelle, appropriée à l'éducation physique des jeunes filles: et expose de moyens... enfants rachitiques*. Paris, Charles Dei, 1843 (2.^a ed.).

En Inglaterra y Francia se adoptaron nuevas técnicas y métodos de montar a caballo destinados a la población civil y a las mujeres. En España, algunos de los tratados, que acentuaron la equitación hacia el “bello sexo”, fueron escritos por Joaquín Blanca (1839), Pedro Bonnevie (1848) o José Hidalgo (1858), aunque este último indicase, que hasta la fecha “esta interesante cuestión ha venido desatendida sin que ningún autor se le hubiese ocurrido nada sobre ella” (HIDALGO, 1889: 111). Estos tratados consideraban los nuevos métodos de aprender a montar más deportivos e higiénicos, cuyas técnicas facilitaban el acercamiento de la equitación a las damas o señoritas.

A partir de 1860 y con el establecimiento de los primeros gimnasios higiénicos se detecta entre los empresarios la búsqueda de mayores beneficios incorporando clases especiales para señoritas y señoritas. Para ello los profesores de gimnástica tuvieron que depositar la confianza en sus esposas, hermanas o hijas para atender la práctica de los ejercicios. Posteriormente, estas pioneras de los ejercicios gimnásticos fueron especializándose y se emplearon como profesoras en colegios femeninos, llegando inclusive a graduarse en la Escuela Central de Profesoras y Profesores de Gimnástica (1887-1892), y a establecer sus propios gimnasios femeninos (TORREBADELLA, 2011b).

El *Manual popular de gimnasia de sala médica e higiénica* del doctor alemán Schreber (1861), fue en España la obra de mayor impacto y popularidad de todo el siglo XIX —tuvo 14 ediciones— y la primera que acercó la gimnástica a ambos sexos. Este singular manual, cuyo método gimnástico fue prescrito tanto para el hombre como para la mujer, influenció a los posteriores tratados gimnásticos de índole educativo, doméstico y médico. Los ejercicios, al alcance de todos —cercanos a la gimnasia sueca—, fueron frecuentemente prescriptivos para restablecer a enfermos y devolver el vigor de numerosas mujeres de salud delicada: “¿Cuántas personas no se encuentran en el gran mundo, sobre todo entre las mujeres, que están habitualmente enfermas y que podrían disfrutar bastante buena salud si procurasen hacer un ejercicio regular y conveniente?” (SCHREBER, 1861: 42).

En 1882, la organización académica de la Escuela Normal Central de Maestras, incorporó en el plan de estudios la asignatura de “Gimnasia de sala” (PAJARÓN, 2000; SARDÁ, 1882). Concepción Sáiz (1908) argumentaba que debido a las malas condiciones en que se verificaba la asignatura, además de una oposición de objeciones pueriles y sin fundamento, trataron de desvirtuarla y ridiculizarla, consiguiendo suprimirla drásticamente del programa en la reforma de 1898 (GARCÍA, 1908).

El *Manual* de Schreber fue ampliamente divulgado por todo tipo de autoridades médicas, higiénicas y pedagógicas, pero sobre todo fue recomendado para la infancia, mujeres y convalecientes (TORREBADELLA, 2009). El método del *Manual* fue utilizado por Dolores Montaner (1887),

Profesora de 1.^a enseñanza superior, en un opúsculo gimnástico que escribió para uso de la educación física en las escuelas elementales y de párvulos. La obra se adecuaba a las recomendaciones de Panadés (1877), Alcántara García (1882a), Fonssangrives (1882) o Sardá (1882).

A partir de la segunda mitad de siglo, la Facultad de Medicina y Cirugía de la Universidad Central, preocupada por la nueva corriente higiénico-médica, impulsó concursos doctorales incorporando la presencia de la educación física. Como ya detectó Consuelo Flecha (1992), ante un temario establecido en el que los candidatos debían elegir un tema, se destacó el número 30: *¿Cuál es la educación física y moral de la mujer más conforme a los grandes destinos que han confiado la divina providencia?*

Generalmente estas aportaciones fueron dirigidas a destacar prescripciones de tipo higiénico-estético y de carácter moralizante, ocupándose de las funciones domésticas y maternales de la mujer, propias de la tradición y que imponía la sociedad católica de la época. Algunos de estos discursos recomendaron la gimnástica metodizada, moderada y bien dirigida (TORREBADELLA, 2009): Iborra (1863), Bertrán (1863), Botana (1864), Meléndez (1866), Benito Ruiz (1866), González (1867), Crespo (1873) y Castro (1876). En cambio, otros no otorgaron importancia a los ejercicios gimnásticos e inclusive, ni siquiera contemplaron su posibilidad: Pérez (1859), Mayoral (1859), Medina (1861), Hysern (1864), Moreno (1865), Ávila (1866), Gómez (1866), Carrera (1867).

En esta época, las jóvenes recibían una educación predominantemente moral y religiosa, menospreciando una educación intelectual, que muy vagamente se ceñía a cuestiones de orden doméstico (BALLARÍN, 1989). En cuanto a la educación física o clases de gimnástica, no existía para nada en la enseñanza pública y las jóvenes sólo tenían acceso a ella a través de las clases particulares o en las clases de “adorno” que se ofrecían en algunos centros educativos de carácter elitista, en donde las limitaciones de los ejercicios gimnásticos venían prescritas higiénica y moralmente (PAJARÓN, 1987). Eduardo Bertrán (1863) no aceptaba que la ejercitación física de las mujeres sobrepasara ciertos límites que hicieran de ellas “robustos gimnastas, infatigables nadadores, ágiles jinetes y hasta maestros de armas” (p. 22). Como complemento educativo aceptaba la danza, el paseo por el campo y una gimnástica metódica, pero “cuyos ejercicios guarden siempre relación con las condiciones especiales, con la gracia y delicadeza de su organismo femenino” (pp. 22-24). Hubo opiniones que incluso limitaron todavía más la educación física de las mujeres. En el caso del Dr. Luis Hysern (1864), confinó a la mujer a los quehaceres domésticos, considerando éstos como unos excelentes ejercicios gimnásticos que, al fin y al cabo, como decía: la preparaban para ser la dueña de su casa (CORTADA, 1992). Socialmente estas aportaciones venían subordinadas por el contexto elitista de las clases

acomodadas y el liderazgo moral y doctrinal que ejercía la profesión médica (GARCÍA, 1989). La aceptación o reprobación del estilo de vida de las mujeres vino marcado por el constructo de alcanzar el control higiénico-sanitario de las estructuras sociales. En este sentido, las prácticas gimnásticas y deportivas sirvieron como propaganda para incentivar el acceso a la educación física de las mujeres pero, también, para legitimar el estilo de vida de la familia burguesa y la diferenciación social ante la clase proletaria o campesina (PASTOR, 2003). A lo largo de todo el siglo XIX, el sector higiénico-médico fue representativo del modelo católico y liberal burgués que retiró a las mujeres del espacio público, de los círculos intelectuales y políticos, “convirtiéndolas como madres y esposas que gobiernan el hogar” (BALLARÍN, 2007).

Joaquín Lladó (1868) fue el primero que incorporó en un tratado gimnástico para la educación, un capítulo dedicado a los “ejercicios más a propósito para el bello sexo”. En él comprobamos las prescripciones y convencionalismos del prejuicio varonil que imperaba en la época:

Lejos de mi ánimo el querer que la mujer se asemeje al hombre ni intente igualarle en fuerza y agilidad: ni física ni moralmente no debe traspasar la mujer los límites que el Criador le ha señalado, pues de lo contrario se haría indigna de la misión que lleva en la tierra. (LLADÓ, 1868: 124-127)

Lladó coincidía con otras opiniones de la época, en que las mujeres debían robustecer su cuerpo con ejercicios gimnásticos, aún más, aquellas que no realizaban trabajos domésticos. Sin embargo, opinaba que hacían falta unos “estudios especiales y ejercicios que estén acorde con su armonía y naturaleza”, y sugería que la gimnástica de la mujer fuese dirigida por mujeres.

Hasta principios del siglo XX, la aportación del barcelonés Lladó, promocionada por la editorial pedagógica de Juan Bastinos, tuvo el honor de ser el primer gran tratado que se publicó para atender la educación física escolar bajo la sistematización del método de Amorós. Le reprochamos que no trató para nada los juegos corporales y de no concretar suficiente los ejercicios gimnásticos indicados a las mujeres⁹. Luis Pastor (2003, 193) menciona que la obra de Lladó contenía un discurso en el que parecía ser más importante la salvaguarda del pudor y la moral que el propio desarrollo de la condición física. Ballarín (2007) anota que estas posiciones fueron perpetuándose durante todo el siglo XIX, apenas sin cambio de rumbo; inclusive advierte que fueron revestidas en los discursos más aduladores del

9. La obra contó con cuatro ediciones: 1868, 1876, 1896 y 1912.

“liberalismo católico y regeneracionismo ilustrado”, como el que representaba la famosa obra del Dr. José Panadés (1877-1878).

Como anota (CORTADA, 1992), si la falta de propuestas pedagógicas en torno a la educación de la niñas era un hecho fehaciente, todavía más raro era encontrar propuestas concretas que tratasen de su educación física. Podemos también manifestar que esta circunstancia empezó a cambiar a partir de la aportación de Pilar Pascual (1827-1899), Regente de la escuela Práctica Aneja a la Normal de Magisterio de Barcelona, y su colaboración en el *Monitor de primera enseñanza* publicando con el artículo “La educación física de las niñas” (BALLARÍN, 1999; CORTADA, 1992)¹⁰. Pilar Pascual (1870 y 1871) analizó y criticó la precaria situación del sistema educativo y la poca atención que recibía la educación física en la familia y en las escuelas. Así ofrecía consejos a las madres sobre la educación física de la infancia; reprochaba la poca higiene de los locales y la mala formación de las maestras en las escuelas de párvulos. Por todo ello, recomendó que, a poco que se pudiese, no se encerraran las niñas en colegios internados, en donde la educación física dejaba mucho que desear por las pocas condiciones higiénicas y el inmovilismo al que eran sometidas las alumnas. Añadía que si en estos colegios se organizase la educación física y “presidiese una sabia dirección, mucho influiría esto en la robustez y fortaleza de la generación destinada a sucedernos!” (PASCUAL, 1870c: 270). Pilar Pascual indicó una propuesta de ejercicios físicos para las niñas con la incorporación de juegos, bailes y ejercicios gimnásticos, aunque admitió que era difícil llevar a cabo la tarea con todos los preceptos que la higiene recomendaba. Además había que añadir el reparo de muchas familias que todavía no veían el sano provecho de los ejercicios gimnásticos. La maestra trasladaba a las autoridades una severa crítica por la falta de higiene en las escuelas y denunciaba el defectuoso mobiliario escolar, el espacio reducido, la falta de ventilación y luminosidad, la falta de calefacción o la atmósfera de humedad. Aparte de los habituales juegos de niñas, proponía “otros ejercicios, que no por ser más varoniles son menos necesarios para el desarrollo de las niñas” (PASCUAL, 1871a: 82). Para atender la salud y el robustecimiento sugería que los directores de los colegios privados tuvieran menester de establecer un gimnasio con algunos aparatos y un profesorado especializado. Para las escuelas públicas emplazaba la atención a los ejercicios más naturales¹¹.

10. Sus escritos se centraban en la aceptación de una doctrina de esferas separadas, es decir pública para los hombres y privada o doméstica para las mujeres, respetando el carácter familiar del rol de la mujer como esposa y madre en una condescendencia de la vida católica (CORTADA, 1992).

11. Parece ser que estos artículos fueron presentados como memoria en un Certamen Pedagógico de Granada. PASCUAL DE SAN JUAN, Pilar: *Importancia de la educación física*

Aparte del tratado de Lladó, fueron muy pocas las obras publicadas anteriores al siglo XX, que se ocuparon de la gimnástica femenina o de ambos性os (MORATONES, 1863 y CARUE, 1880). Los tratados gimnásticos de mayor reconocimiento de la época no consideraron el incorporar ejercicios destinados a las mujeres (TORREBADELLA, 2009): Sebastián Busqué (1865), Pedro Carlier (1867), Salvador López (1873), José del Campo (1878) y Francisco Pedregal (1884).

José Panadés (1877-1878) en *La educación de la mujer* (1877-78), un excepcional tratado de tres tomos del que decía ser “Monumento erigido a la regeneración de la mujer”, dedicó más de 600 páginas a la educación física de la mujer. La obra repleta de prescripciones higiénico-pedagógicas en torno a la educación física de las mujeres, se configura como la aportación crítica más importante de todo el siglo XIX. Atendió la educación física bajo un concepto amplio, en donde se integraba la higiene, la gimnástica y las recreaciones corporales¹². José Panadés recomendó a las jóvenes el baile, la equitación y la natación, ejercicios que desde el punto higiénico y gimnástico son muy beneficiosos para la salud. Asimismo recomendó la gimnástica de Schreber, que decía ser “el mejor tratadista de gimnástica doméstica sin aparatos” (t. I, p. 196).

El pedagogo Alcántara García (1882c) advertía que había muchas personas que aceptaban la gimnástica de los niños, pero todo lo contrario sucedía cuando se trataba de las niñas, que la miraban con prevención. Por ello, aún la legislación no prescribía la gimnástica escolar del sexo femenino. Para tratar el asunto, la revista *La Instrucción para la mujer*, dejó constancia de varios artículos dedicados a la educación física de las niñas (GARCÍA, 1882a y 1882b; FONSSAGRIVES, 1882; SARDÁ, 1882). Asimismo, Rafael Torres Campos (1884), ocupándose sobre *La reforma en la enseñanza de la mujer*, mencionaba que “de merecer igual atención la educación de las mujeres que la de los hombres, se hubiera comenzado por establecer la gimnasia en las escuelas de niñas y señoritas” (pp. 6-7).

Concepción Sáiz (1897a), profesora de la Escuela Normal Central de Maestros, manifestó que el “movimiento feminista no ha encontrado en nuestra patria otras defensoras que las maestras e institutrices” (pp. 330-331). Se refería en especial a la proclama de Adela Riquelme en el Congreso Pedagógico de 1882, reclamando el derecho de la mujer a la instrucción, a

de las niñas. Memoria premiada en el segundo Certamen Pedagógico. Granada, “El profesorado de Granada”, 1880. (Cfr. en CRIADO Y DOMÍNGUEZ, Juan P.: *Literatas españolas del siglo XIX. Apuntes bibliográficos*. Madrid, Imp. Antonio Pérez Dubrull, 1889, pp. 130 y 135) Posteriormente las propuestas en torno a la educación física y los ejercicios gimnásticos de Pilar Pascual mostraron mayor concreción y solidez (PASCUAL Y VIÑAS, 1896).

12. *Vid. t. I, pp. 13-268; t. II, pp. 5-216; t. III, pp. 5-198.*

modo que lo estaban haciendo otras embajadoras como Concepción Arenal, Concepción Gimeno de Flaquer o Martina Castells.

La tesis doctoral de la leridana Martina Castells Ballespí (1855-1884) presentada en la Facultad de Medicina de Madrid, con el título *Educación Física, moral e intelectual que debe darse a la mujer para que esta contribuya en grado máximo a la perfección y la dicha de la humanidad*, situó el deseo explícito de una mujer en reanudar el debate ideológico y doctrinal de la educación del sexo femenino (FLECHA, 1999). Martina Castells fue la primera mujer española que se doctoró en medicina. Esta efeméride, aunque fue noticia en toda la prensa, paradójicamente no supuso la publicación de la tesis¹³. Apadrinada por el célebre doctor José Letamendi, trataba un tema que en aquel tiempo muy pocas mujeres tenían la licencia de desarrollar eruditamente. Ideológicamente Castells se situaba en las ideas que ya había pronunciado Concepción Arenal en *La Mujer del Porvenir* (1869) o en *La instrucción del Pueblo* (1881). Castells consideraba que había que transformar el sistema educativo de la mujer, pero no olvidaba, por eso, las obligaciones maternas de la naturaleza de su sexo.

En cuanto a la gimnástica, la doctora participaba de las ideas de Letamendi (1876). Prefería los ejercicios y juegos naturales al aire libre como las carreras, los saltos, los lanzamientos, la natación, la esgrima, el juego de pelota o las danzas, que la misma gimnástica de aparatos, que tanto se prodigaba en los gimnasios. Por ello pedía que en España se atendiese este ramo tan importante de la educación, tal y como sucedía en otros países. Más tarde, Matilde del Real, vinculada a los círculos krausistas y a Concepción Arenal, volvió a ocuparse del problema y denunció el abandono del sistema educativo de niñas (LÓPEZ DEL CASTILLO, 2003). Matilde del Real (1890) pedía la creación de gimnasios y jardines infantiles que sustituyeran a las “lóbregas Escuelas cárcel”, en donde los ejercicios físicos y la robustez del cuerpo estaban desgraciadamente tan olvidados, siendo la educación física “primera condición para la salud del espíritu” (p. 19).

Denodadamente, hubo algunos esfuerzos propagandísticos como los de José Sánchez (1879), Eusebio Ferrer (1882) o Salvador López (1882) que trataron de fomentar la práctica gimnástica femenina, superando prejuicios y confusiones populares. José Sánchez (1879) hablaba del abandono en la educación física de las mujeres, concretando sobre todo, las terribles consecuencias de la moda que a través del corsé malbarataban la salud de las jóvenes y provocaban enfermedades como la tisis, que al final se pagaba absurdamente con la vida. Desde los sectores higiénicos la campaña contra

13. *Vid. “Doña Martina Castells Ballespí, doctora en medicina y Cirugía por la Universidad Central”. Ilustración Española y Americana*, núm. XLII (1882, 15 de noviembre), p. 282.

el corsé fue intensa (MORENO, 1887)¹⁴. Isidro Naspré (1886) se ocupaba en desterrar el uso antihigiénico del corsé argumentando que: “es sobrado perjudicial, porque tiene comprimida la región torácica y los importantes órganos que esta cavidad encierra, y por fuerza ha de resentirse la salud de un modo notable a consecuencia de la opresión excesiva que deben sufrir estos órganos” (pp. 22-25). Naspré Recomendaba la gimnástica del *bello sexo*, ya que la situaba como la base fundamental para el desarrollo físico, intelectual y moral de las futuras generaciones. Consideraba a la mujer débil por naturaleza, con el inconveniente, además, de su tendencia a la inacción y al olvido del ejercicio físico.

La bibliografía en torno a la higiene privada y pública escasamente recogió algunos de los preceptos gimnásticos orientados a las mujeres. Baile, paseos o montar a caballo, natación o patinaje fueron algunas de las recomendaciones de la gimnástica decimonónica. Como identifica Ballarín (2007), estos preceptos higiénico-gimnásticos fueron añadidos en algunos tratados sobre la educación de las niñas y de “nociones de higiene y economía doméstica” (PÉREZ y SALCEDO, 1895; RIQUELME, 1885; SURÓS, 1892; YÉVES, 1882).

Adela Riquelme (1885), ex Directora de la Escuela Normal y profesora de la Normal Central de Maestras, en *Nociones de higiene doméstica escritas para la enseñanza en las escuelas normales y primarias*, incorporó un capítulo dedicado al “Ejercicio”, en el que se abordan los ejercicios naturales, los juegos, deportes (esgrima, caza, baile, bolos, volante, pelota, natación, patinaje, equitación) y la gimnástica metódica. En el prólogo el doctor Osío conceptuó a la mujer como la primera higienista del hombre y no puede “ignorar el modo de hacer practicar metódicamente a los hijos los ejercicios gimnásticos, tan necesarios para su desarrollo, evitando con ello achaques y deformidades sin cuento” (p. VIII). Riquelme atribuía, además, que parte de la causa en las afecciones nerviosas y cloróticas de las mujeres era debido a la falta generalizada de ejercicio físico al aire libre. Trataba las prescripciones de la gimnasia moderada como medio para tratar las “pasiones”, favoreciendo la actividad orgánica y equilibrando del ejercicio físico con el ejercicio de las facultades del pensamiento.

El manual de Antonio Surós (1892) —profesor de Escuelas normales y Inspector de primera enseñanza—, *Lecciones de higiene y economía doméstica para uso de maestras de 1.^a enseñanza y madres de familia*, obra

14. García Bonafé (1992): “En este sentido la moda del corsé venía a ser un signo revelador de la ociosidad de las mujeres, que lucían la moda y “padecían” dicha prenda, funcionando también como indicador de la distinción social de respecto de las mujeres que debían llevar, por su trabajo, vestidos amplios y sueltos”. *Vid. “La mujer en las grandes poblaciones y el uso del corsé”*. *Ilustración Gimnástica*, núm. 15 (1886), pp. 114-116.

aprobada en 1880 para servir de texto de las escuelas y fue reeditada y mejorada en varias ocasiones. Sin embargo, le recriminamos que aún y considerar un apartado a los ejercicios gimnásticos, se ocupa muy general y superficialmente del asunto. Simplifica conocimientos de las diferentes aplicaciones de la gimnástica en el ámbito escolar, militar, médica, higiénica, ortopédica, atlética, etc.; describe algunos ejercicios y aparatos gimnásticos ocupándose de enunciar las ventajas que ofrecen al organismo, pero no aporta un enfoque de género y se centra en las prescripciones higiénicas y morales de la educación doméstica de las mujeres¹⁵. Asimismo presenta una gimnasia escolar excesivamente limitada:

La gimnasia escolar se ejecuta cotidianamente en las escuelas, haciendo con regularidad las diferentes evoluciones en las marchas y contramarchas en línea de desarrollo, en el cambio de secciones, en variadas actitudes del cuerpo en la entrada y salida de las mesas, en la lectura en alta voz, y en los canatos, máximas y oraciones que se recitan. (SURÓS, 1892: 48)

2.2.—Mujer y regeneracionismo en la educación física

El regeneracionismo de finales del siglo XIX abarcó todos los campos del pensamiento. En el ámbito pedagógico, médico y gimnástico se llegó a decir que la regeneración física debía iniciarse a través de la incorporación de las mujeres a las prácticas gimnásticas y del robustecimiento corporal (LÓPEZ SERRA, 1998). Así quedó manifiesto con la Ley de 9 de marzo de 1883, primera ley de nuestra educación física, creando la Escuela Central de Profesoras y Profesores de Gimnástica (1887). Este efímero centro del primer profesorado de gimnástica constató en su Reglamento la atención en cuanto a la necesidad de formar específicamente un cuerpo de profesoras de gimnástica, que se ocupase de atender la tan olvidada educación física de las mujeres (PAJARÓN, 1992). Además en este contexto había que unirle la preocupación eugenésica que exclamaba que “el desarrollo físico de la mujer es de gran trascendencia, porque de ella, más que del hombre, depende la mejoría o el aniquilamiento de la raza” (SÁNCHEZ GONZÁLEZ, 1884: 79-84). Sobre la depauperación física de la mujer y de la raza, fueron recurrentes algunos artículos en prensa, que se lamentaban de las modas y de la poca presencia de las mujeres en las prácticas gimnásticas¹⁶.

15. La lección IX trata sobre el “Ejercicio y el reposo.- De la gimnasia y sus diferentes clases.- Utilidad que presta la gimnasia como medio higiénico y terapéutico”, pp. 47-58.

16. “La gimnasia para las niñas”. *La Vanguardia* (1884, 28 de febrero), p. 6.

A partir de esta época fueron sucediéndose declaraciones considerando la necesidad de involucrar a la mujer al llamado “renacimiento de la educación física”. El “apostolado” gimnástico o de aquellos cuya dedicación profesional se centraba en torno a los establecimientos gimnásticos, emprendió una campaña con el objeto de organizar el llamamiento regeneracionista y corresponder al nivel emergente que el movimiento gimnástico estaba protagonizando en los países más avanzados.

Generalmente a finales del siglo XIX, la educación física de las mujeres se relacionó con un acervo genérico de consejos teóricos y prácticos relacionados con la higiene y la estética: formas de vestir, baños, cosmética, etc. La prescripción del ejercicio corporal se limitaba al consejo de la práctica, sin más indicaciones: paseos, gimnasia, juegos de pelota, aro, patín, tenis, equitación o natación. Esta percepción de la educación física estaba destinada a la clase aristocrática y burguesa; pues las mujeres de las clases más populares no disponían ni del tiempo, ni de los recursos económicos necesarios para seguir tales consejos. Además, las señoritas de la aristocracia atendían a las indicaciones estéticas de la moda y la belleza, antes que a las recomendaciones propias del ejercicio corporal y la salud (ALEIXANDRE, 1886; P., 1890).

La campaña del “apostolado” gimnástico y/o de la educación física, se vio notablemente enriquecida con el apoyo de una corriente pedagógica de pensamiento krausista, que encabezaban miembros de la Institución Libre de Enseñanza (LÓPEZ SERRA, 1998). Sectores liberales, heterodoxos y progresistas coincidieron en argumentar una mayor instrucción a las mujeres en base a fundamentaciones regeneracionistas (BALLARÍN, 1989). Además, con el discurso de la coeducación se crearon las bases doctrinales para que las mujeres alcanzasen oportunidades y derechos hasta entonces privativos del hombre. Sirvan como precedentes las aportaciones de Aniceto Sela, Joaquín Sana o Adolfo Posada que se destacaron con una significada conceptualización ideológica.

Aniceto Sela (1863-1935) en el *Discurso leído en la solemne inauguración del curso 1888 a 1889* (1888) de la Escuela de Comercio para señoritas de Valencia, trató ampliamente sobre la educación física de las mujeres. El discurso aludía a la poca atención que hasta la fecha se había concedido a la educación física femenina, la cual estaba mermada por el escaso cuidado que se le concedía y por las costumbres sociales. Sela solicitaba una inmediata reforma educativa y un cambio en los hábitos del sexo femenino que atendiese a las prescripciones de la higiene y la salud. Por ejemplo, recomendaba las reformas de los vestidos, impropios de la higiene, que siguiendo la moda, las mujeres utilizaban oprimiendo el cuerpo y rompiendo la naturalidad del movimiento. Aconsejaba vestidos anchos y sueltos como los utilizados en la antigua Grecia y que aconsejaron Rousseau y Herbert

Spencer (1879). También aconsejaba, que una vez terminados los estudios, las jóvenes no se adormecieran en los encantos sociales, sino que tomasen una vida activa con los ejercicios y juegos corporales al aire libre como la pelota, el volante, el *lawn-tennis* y otros juegos parecidos.

Algunas aportaciones del sector higiénico-médico también se sumaron a la campaña propagandística, ya que desde este campo se declaraban alarmas sobre la progresiva depauperación física de las jóvenes como consecuencia de las absurdas costumbres. Sobre esta cuestión fue representativo el Congreso Pedagógico Hispano-Portugués-Americano (1892) realizado en Madrid, en el que se debatió en torno a la educación física de las mujeres¹⁷. En las discusiones intervinieron Joaquín Sama, el doctor Ángel Pulido y las señoras Concepción Arenal, Emilia Pardo Bazán, Solo de Zaldívar y Jesusa Granda, además de otras autoridades médicas (GARCÍA FRAGUAS, 1896: 255-281). Sama (1892) admitía que la mujer no es por naturaleza inferior al hombre y por ello había que “recomendar la gimnasia para alcanzar la regeneración física de la mujer”, empleando los mismos medios que se emplean en la educación física del hombre. El doctor Pulido en *Educación física de la mujer* (1892) expuso una reflexión sobre la necesidad de atender las reformas de la educación general de las niñas y jóvenes, del mismo modo que se estaba haciendo en los países más avanzados de Europa¹⁸; es decir insistió en la modificación urgente de los programas escolares de las niñas y, sobre todo, el de educación física¹⁹. De modo parecido intervino la profesora de la Escuela Central de Gimnástica, Jesusa Granda, que reivindicaba el derecho y la necesidad de atender la educación física de la mujer a partir del ejercicio de la profesión gimnástica femenina (GRAN-DA, 1963). El colofón de Concepción Arenal todavía fue más contundente cuando expresaba que España la educación física de la mujer no solamente estaba descuidada, sino que además tenía una “dirección torcida” (ARENAL, 1929: 337-365)²⁰. Concepción Sáiz (1897a), manifestaba que nuevamente el Feminismo se había despertado con el Congreso de 1892, en donde se dejó plateado el problema por las principales representantes femeninas con

17. En esta época también se publicaba la disertación de Mossó, Ángel: “la educación física de la mujer”. *BILE*, núm. 373 (1892), pp. 241-249.

18. *Vid.* Pulido (1893a y 1894b). La memoria de Ángel Pulido y otros artículos en torno a la educación física (Pulido, 1893b y 1894a) fueron publicados en *El Álbum Ibero Americano* (1890-1909), revista líder del feminismo en España que dirigida por Concepción Gimeno Flaquer (1850-1919).

19. El Dr. Pulido siguió el pensamiento de Concepción Arenal, que no admitía la inferioridad orgánica de la mujer y defendía la igualdad de oportunidades entre sexos.

20. También puede localizarse “La educación de la mujer”. en el *BILE*, núm. 377 (1892), pp. 304-312.

el apoyo incondicional de la Institución Libre de Enseñanza y la colaboración de los señores Sama, Posada, Sardà, Sela, Pulido, San Martín o Torres Campos entre otros.

En el contexto educativo, la literatura gimnástica en torno a la educación física, tomó buenas las referencias de la ILE, que preconizaban los juegos al aire libre y el mismo tipo de educación para niños y niñas, acercándose así a la coeducación (BLANCO, 1894; PAJARÓN, 1992). Aisladamente fueron pronunciándose manifestaciones propagandísticas a cargo de los profesores de gimnástica. Manuel Arellano (1894), director de un gimnasio de Castellón, advertía a la mujer sobre la necesidad de que no descuidase su desarrollo físico. No obstante, ponía límites viriles, tal y como procedía por los convencionalismos ideológicos de la época. Por ello recomendaba la gimnasia de sala de Schreber. Francisco Mendel Asensi (1896), profesor de Gimnástica del Instituto de Murcia, veía en la falta de ejercicio de la mujer una de las primeras causas de por qué no se regeneraban físicamente las generaciones.

Hacia finales de siglo, en la bibliografía decimonónica española todavía no había aparecido ninguna obra o tratado que considerase específicamente la educación física de las mujeres. Ángel Mosso (1846-1910), médico y profesor de Fisiología Terapéutica en la Universidad de Turín, echaba en falta un buen libro de gimnasia femenina. Ante la debilidad física de las jóvenes, Mosso (1894) propuso una gimnasia acorde a la fisiología de la mujer, principalmente dirigida a fortalecer el pecho —músculos de la respiración— y el abdomen, para “persuadir a las madres de que se trata de la salud y del porvenir de sus hijos”, y lejos de los ejercicios de fuerza típicos de la gimnasia alemana y de hombres. Para atender la educación física de la mujer, aconsejaba la gimnasia sueca y los ejercicios de Schreber, aunque indicaba la falta de una metodología adecuada para “hacer más atractiva la gimnasia por medio de los juegos”. En este sentido proponía una propaganda a favor de los juegos como el *lawn tennis*. Consideraba además, que había que desarrollar la elegancia estética del movimiento femenino en las actitudes y el andar (MOSSO, 1894: 241-265).

Singularmente, José Esteban García Fraguas (1870-1908), que consideraba la “imperiosa urgencia de interesar a la mujer en el renacimiento físico de la raza”, se ocupó en el *Tratado racional de gimnástica y de los ejercicios y juegos corporales* (1896) de este asunto. En un amplio capítulo repleto de argumentaciones teorizantes presentó un programa de ejercicios físicos para la mujer, adoptando un criterio científico, que despojaba, según él, “de la malsana pedantería de los titiriteros e industriales de la Gimnástica”. Este programa estaba basado completamente en las obras de autores extranjeros (GARCÍA FRAGUAS, 1896: 255-296).

2.3.—¿Del deporte moderno al feminismo?

A partir de 1894 la *Moda elegante*, también trataba de vestir de *sport* a la mujer española. Trajes para la practicar excursionismo, caza, baño, gimnástica, *lawn tennis* o montar en bicicleta o a caballo, eran exhibidos en esta elitista revista publicada en Madrid de finales del siglo XIX y principios del XX.

En estos años, la prensa ciclista fue propagando una campaña para incentivar las prácticas ciclistas en el sexo femenino. Numerosas portadas fueron ocupadas por mujeres ciclistas, invitando así a participar de un nuevo estilo de vida femenino —con aires de cierta independencia—, en donde el glamour y el modernismo se unían en la práctica. Incluso los ciclos “Columbia” utilizaban como reclamo publicitario una mujer montada en una bicicleta. No obstante, prevalecía más el interés comercial que el de dirigir a las mujeres a las prácticas deportivas. En este contexto, los prejuicios aún tomaron mayor carta de naturaleza, tal y como indicaron algunas publicaciones que trataron de limitar las prácticas ciclistas de las mujeres (IZQUIERDO y GÓMEZ, 1999)²¹. Así, por ejemplo, en un artículo sobre “La bicicleta en la mujer” (1887), publicado en *La Regeneración Física* se citaba que “ciertos autores pretenden que la bicicleta tiene influencia desfavorable sobre el aparato genital de la mujer; que provoca congestión de éste y favorece el desarrollo del onanismo”.

En estos momentos debemos reconsiderar el modelo social pasivo y frívolo de muchas mujeres. Emilia Pardo Bazán, mitificada feminista, prefería y asumía un papel pasivo de la mujer ante los espectáculos viriles como el polo o el *foot-ball*, deportes que decía recordaban a los antiguos torneos en los que la presencia de la mujer ofrecía la aprobación y el aplauso. En cambio, del tenis opinaba que era “más bien cosa infantil, aunque los jueguen algunas señoras por lucir el talle” (PARDO, 1896).

Adolfo Posada (1899a) escritor de *Feminismo*, negaba cualquier identificación de un movimiento feminista, tal y como se estaba desarrollado desde hacia tiempo en países como Francia, Inglaterra o Estados Unidos (POSADA, 1896 y 1897; SÁIZ, 1897a y 1897b). El autor mencionaba la evidencia que, ni siquiera en España, existía una verdadera corriente feminista²². No obstante, no negaba el interés de gentes por estudiar la cuestión (POSADA, 1899b). Sin embargo, en España el feminismo llevaba

21. *Vid.* BLASCO, 1895; CALATRAVEÑO, 1895; CODINA, 1893; CORRAL, 1894; ALTABÁS, 1895; GAYA, 1896.

22. Concepción Sáiz (1897a) admitía que el movimiento feminista en España ya no era un hecho reprobado.

tiempo manifestándose en diferentes ambientes intelectuales y sociales. Un ejemplo se concretó en la revista *Última moda* (Madrid, 1897), en donde se incorporaron secciones que informaban de los “ecos de sociedad” del movimiento feminista internacional.

Es conocido que el deporte femenino de finales de siglo XIX fue protagonizado por un reducidísimo corpúsculo de mujeres ciñéndose únicamente a unas pocas prácticas que en la época eran consideradas como posibles y aptas para ellas. Ante el eufemismo de apreciar las prácticas deportivas femeninas como simples ocupaciones de “adorno”, para muchas mujeres no fue así. Podemos apreciar que hacia finales del siglo XIX, las mujeres ya mostraban una cierta actitud y tendencia *sin ruido* al movimiento feminista que emergía del deporte moderno. Las mujeres no tardaron en incorporarse al *skating ring*, a la caza, al ciclismo, al excursionismo, a la equitación, a la esgrima, al tiro al blanco o al *lawn-tennis*. No obstante, aunque su presencia fuese anecdótica, sin interesar demasiado a los portavoces del movimiento gimnástico y deportivo que se mediatizó en la prensa, las mujeres estaban anunciando un cambio de profunda raíz liberal. Es obvio que los inicios del deporte femenino deben buscarse en aquellas clases más acomodadas, en donde la buena condición económica solía despojar a las mujeres de las prácticas domésticas habituales —ocupándose el servicio de ellas—, pudiéndose entregar a ciertas actividades sociales y de ocio. Las prácticas deportivas fueron una forma más de establecer un posicionamiento de diferenciación clasista, a la vez, que sirvieron como elemento de refuerzo de la nueva imagen feminista que progresivamente se manifestaba en este tipo de sociedad.

El *sport* fue una tribuna de exhibición en donde algunas mujeres tuvieron la oportunidad de iniciar las primeras actividades reivindicativas en el ámbito de la educación física. Las actividades físico-recreativas y gimnásticas a las que tuvieron acceso también estuvieron incentivadas desde sectores higiénicos e intelectuales, que ya fuese a través de argumentos higienistas o regeneracionistas, vieron la necesidad de la educación física de las mujeres (SELA, 1890 y PULIDO, 1892). En este contexto y, a su vez, tratando de emular las modas europeas que del *sport* femenino se divulgaban por Europa en la prensa de sociedad, las “amazonas” españolas también desearon “robustecerse”. Así, por ejemplo, en la sección de *La Vanguardia* “Crónica de Sport”, el redactor dedicaba un espacio de “crónica de sport femenino” refiriéndose a los acontecimientos que en París estaban protagonizando algunas señoritas en el dominio de las prácticas de la esgrima y el velocípedo (FONT, 1896). Sin embargo, la presencia femenina en algunas de las prácticas deportivas fue reprobada por los sectores más recalcitrantes de la sociedad viril, que trataron el asunto con cierta actitud cómica y burlona (PAJARÓN, 1992).

Para las mujeres “la moda del sport” fue un espacio en el que poder cuestionar situaciones y actitudes costumbristas y ridículas, que menospreciaban completamente la capacitación y habilitación de las mujeres. Desde esta visión, el deporte proporcionó un espacio más de reivindicaciones y la emancipación de género que coadyuvó a estimular las primeras manifestaciones feministas, aunque éstas fueran de forma aislada o individual. La posibilidad de abarcar un espacio que se presentaba inicialmente vedado, provocó todavía más el entusiasmo. Aunque el deporte de finales del siglo XIX no acentuó el asociacionismo feminista, sí que ofreció un germen inicial para poder trasgredir ciertas opiniones y actitudes de los convencionalismos tradicionalmente sexistas. Acaso, tómese como ejemplo *Los Deportes* (1899), en el que aparecían unas ilustraciones de dos mujeres en actitud deportiva y algo arrogante, tratando de resaltar que también existían mujeres dispuestas a practicar los *sports*, al mismo nivel que lo hacían los hombres²³. Un texto acompañaba a una mujer ciclista y otro a una esgrimista. En el encabezado aparecía “El feminismo”, indicando la percepción que en las relaciones de género algo estaba cambiando: “Soy simpática; soy bella y consumada ciclista y hago 50 kilómetros en carretera y pista”; “Con un florete en la mano nadie en el mundo me gana y resulto campeona en todas las salas de armas” (“El Feminismo”, 1899). Esta manifestación no trataba de ser ingenua, puesto que manifestaba el auge que el movimiento internacional feminista estaba tomando en el seno de la clase burguesa. En España esta situación tomó expansión y bríos a partir del nuevo siglo con aportaciones como los *Evangelios de la mujer*, de la declarada feminista Concepción Gimeno (1900).

La consideración femenina apenas tuvo espacio en la bibliografía gimnástico-deportiva y de la educación física. Salvando raras excepciones, insistimos en confirmar que la bibliografía decimonónica sobre la educación física y gimnástico-deportiva de las mujeres fue inexistente. No obstante, existió una cierta preocupación que se manifestó en unos pocos tratados de higiene y de gimnástica del siglo XIX, al incorporar algún que otro capítulo dedicado a considerar la educación física de la mujer, aunque siempre de modo circunstancial, superfluo y reiterativo. Asimismo, algunos pocos y aislados artículos propagandísticos que abordaron la cuestión fueron divulgados en círculos culturales minoritarios, sin apenas trascendencia aparente. Sin embargo, desvelaban un interés de ciertos de sectores regeneracionistas provenientes del ámbito higiénico-pedagógico y propiamente de la profesión gimnástica que trataron de despertar en las mujeres el interés por los ejer-

23. En *Los Deportes* de 1899 y 1900 se localizan algunas pruebas ciclistas y competiciones femeninas.

cicios corporales, argumentación que indeleblemente fue aprovechada por la aristocracia y la sociedad burguesa de finales del siglo XIX.

3.—Bibliografía decimonónica en torno a la educación física y gimnástico-deportiva de las mujeres

- [ANÓNIMO]: *De l'éducation physique et morale des enfants des deux sexes*. Paris, Nyon, 1785.
- [MORA, José Joaquín]: *La gimnástica del bello sexo...: La gimnasia del bello sexo o ensayo sobre la educación física de las jóvenes*. Londres [...], R. Ackermann, 1827 (2.^a ed.).
- [VILLALOBOS, conde de]: “Gimnasia”. *Semanario Pintoresco Español*, núm. 41 (1845), pp. 322-326.
- “Del baile”. *El Correo de las Damas*, núm. 32 (1834), pp. 250-253.
- “La bicicleta en la mujer”. *La Regeneración Física*, núm. 8, (1887), pp. 5-6.
- “La gimnasia para las niñas”. *La Vanguardia* (1884, 28 de febrero), p. 6.
- “La mujer en las grandes poblaciones y el uso del corsé”. *Ilustración Gimnástica*, núm. 15 (1886), pp. 114-116.
- “Sobre la educación física de los niños”. *El Correo de Madrid* (1790, 11 de septiembre), pp. 338-339.
- ALEIXANDRE, Concepción: “La gimnasia en la mujer”. *La Regeneración Física*, núm. 6 y 7 (1886), p. 4.
- ALTABÁS, Julio: “El sport velocípedico a través de la higiene. Velocipedia femenina”. *La Dinastía* (1895, 7 de agosto), p. 2.
- AMAR Y BORBÓN, Josepha: *Discurso sobre la educación física y moral de las mugeres*. Madrid, Imp. de Benito Cano, 1790.
- AMORÓS ONDEANO, F.: “Gimnástica médica”. *Gaceta Médica de Madrid*, núm. 24 (1834), pp. 189-191.
- ARELLANO MARTÍNEZ, Manuel: *Educación física. Gimnástica higiénica - médica y ortopédica*. Castellón, Tomas Boix, 1894.
- ARENAL, Concepción: “La educación de la mujer”. *BILE*, núm. 377 (1892), pp. 304-312.
- ARENAL, Concepción: *En obras completas, tomo undécimo*. Madrid, Librería de Victoriano Suárez, 1929 (“La educación de la mujer”. Informe presentado en el Congreso Pedagógico Hispano-Portugués-Americanos, el día 14 de octubre de 1892), pp. 337-365.
- ÁVILA Y TORO, Nicolás: *Discurso leído en la Universidad Central en el acto solemne de recibir la investidura de Doctor en la Facultad de Medicina* (¿Cuál es la educación física y moral de la mujer más conforme con los grandes destinos que la ha señalado Providencia?). Madrid, Oficina Tip. del Hospicio, 1866.
- BALLESTEROS, Juan Manuel: “De la educación”. *Minerva de la Juventud Española*, I (1833), pp. 136-146.
- BALLESTEROS, Juan Manuel: “Educación del bello sexo. Artículo 2.^o”. *Minerva de la Juventud Española*, IV (1833), pp. 296-301.
- BERTRÁN Y RUBIO, Eduardo: *Discurso leído en la Universidad Central*. Madrid, Imp. de José M. Ducazcal, 1863.
- BLANCA DE RUIZ, Joaquín: *Elementos de equitación, o verdaderos principios de la escuela de a caballo, para uso de los caballeros y damas que deseen aprender tan noble como honesto y útil ejercicio*. Barcelona, Imp. J. Oliveres y Monmany, 1839.
- BLANCO SUÁREZ, Pedro: “Los ejercicios corporales”. *BILE*, núm. 413 (1894), pp. 227-234.
- BLASCO, Eduardo: *Manual del Velocipedista: Arte de montar a bicicleta, biciclo, triciclo*,

- tándem, sociable, etc. Accidentes, modos de evitarlos y sus remedios. Higiene del velocipedista. Obra escrita en presencia de las mejores y más modernas publicaciones extranjeras sobre la materia.* Barcelona, Ed. Salvador Manero Bayarri, s.a. (1895).
- BONNEVIE, Pedro: *Nuevo manual de equitación: o arte de montar a caballo para uso de las señoritas o caballeros militares.* Barcelona, Imp. de Manuel Saurí, 1848.
- BOTANA BARBEITO, Ángel: *Discurso leído ante el claustro de la Universidad Central en el solemne acto de recibir la investidura de Doctor en Medicina y Cirugía en la misma Facultad (¿Cuál es la educación física y moral de la mujer, más conforme a los grandes destinos que la ha confiado la Providencia?).* Madrid, Imp. de F. Martínez García, 1864.
- BUENO DEL CASTILLO, Santos: *Biografía de la graciosa y celebre gaditana Doña Josefa Vargas, primera bailarina del Teatro de la Comedia.* Madrid, Est. Tip. de Mellado, 1850.
- CALATRAVEÑO, Ángel: "Del velocipedismo". *El Álbum Ibero Americano*, núm. 43 (1895), pp. 509 y 512; "Continuación", núm. 44 (1895), pp. 524- 526; "Conclusión", 1895, núm. 45 (1895), pp. 533 y 536.
- CARRANZA IBÁÑEZ, Ramón: *Discurso leido en la Universidad Central en el acto de recibir la investidura de doctor en la Facultad de Medicina* (Tema núm. 10: Consideraciones higiénicas acerca de la educación física y moral más conveniente al uno y al otro sexo). Madrid, Imp. Luis Beltrán, 1865.
- CARRERA SAINZ, Anastasio: *Discurso leído ante el claustro de la Universidad Central en el acto solemne de recibir la investidura de doctor en Medicina y Cirugía* (tema núm. 30 ¿Cuál es la educación física y moral de la mujer más conforme a los grandes destinos que la ha confiado la divina Providencia?). Madrid, Imp. de Antonio Peñuelas, 1867.
- CARUE, Ph. J. B.: *Tratado práctico de gimnástica higiénica para ambos sexos.* París, Editorial en Casa del autor, 1880.
- CASTELLANOS DE MESA, Teresa: *Biografía de Doña Teresa Castellanos de Mesa.* Madrid, Imp. J. M. Ducazcal, 1860.
- CASTRO PÉREZ, Francisco Javier: *¿Cuál es la educación física y moral de la mujer más conforme a los grandes destinos que han confiado la divina Providencia?* (discurso leído en la Sociedad de Ginecología Española). Madrid, Imp. Gómez Fuentenero, 1876.
- CODINA CASTELLVÍ, José: *El velocípedo, sus aplicaciones higiénicas terapéutica.* Madrid, Librería de la Vda. de Hernando y Cía., 1893.
- CORRAL Y MAIRÁ, Manuel: *Higiene velocípedica. Preceptos, consejos y reglas higiénicas que debe practicar el que monta el velocípedo.* Madrid, Administración de "El Veloz Sport", 1894 (Apéndice: "La mujer y el velocípedo"), pp. 195-207.
- CRESPO ESCORIAZA, B. (Benito): *¿Cuál es la educación física y moral de la mujer más conforme a los grandes destinos que han confiado la divina Providencia?: Discurso Leido en la Universidad Central en el acto de recibir la investidura de Doctor en la Facultad de Medicina.* Badajoz, Imp. de José Santamaría y Navarro, 1873.
- ESCUELA CENTRAL DE PROFESORAS Y PROFESORES DE GIMNÁSTICA: *Disposición legislativa. Reglamento y Programas Oficiales de la Escuela Central de Profesoras y Profesores de Gimnástica.* Madrid, Tip. de Manuel G. Hernández, 1887.
- FERNÁNDEZ VILLABRILLE, Francisco: *Juegos y entretenimientos de las niñas.* Madrid. Imp. Establecimiento de Mellado, 1864.
- FERRER, E.: "Necesidad de la gimnasia para las mujeres". *El Gimnasta Español*, 15 de diciembre de 1882, núm. 12, pp. 5-6.
- FONSSAGRIVES, J. B.: "La Gimnástica en la educación física de las niñas". *Instrucción para la mujer*, núm. 4 (1882), pp. 52-56; núm. 9, pp. 135-139; núm. 10, pp. 147-151.
- FONT, E.: "Crónica de Sport". *La Vanguardia* (1895, 18 de enero), p. 3.
- GARCÍA FRAGUAS, José Esteban: *Tratado racional de gimnástica y de los ejercicios y*

- juegos corporales...*, tomo III *Pedagogía General, Educación Física y Juegos Corporales*. Madrid, Imp. Viuda de Hernando y Ci^a, 1896. [Capítulo II “La educación física de la mujer”, pp. 255-294]
- GARCÍA, Pedro de Alcántara: “Algunas observaciones sobre educación física”. *Instrucción para la mujer*, núm. 16 (1882a), pp. 242-245.
- GARCÍA, Pedro de Alcántara: “Los juegos de la infancia bajo el punto de vista de la educación”. *Instrucción para la mujer*, núm. 3 (1882b), pp. 36-41.
- GARCÍA, Pedro de Alcántara: *Teoría y práctica de la educación y la enseñanza* —t. V—. Madrid, Lib. de Sucesores de Hernando, 1908, p. 120 [Nueva edición refundida y ampliada por Concepción Sáiz de Otero].
- GARCÍA, Pedro de Alcántara: *Teoría y práctica de la educación y la enseñanza: De la educación física, tomo V*. Madrid, Gras y Ci^a Editores, 1882c.
- GAYA VALLDUVÍ, José: “El bello sexo ciclista”. *Barcelona Cómica*, núm. 45 (1896, 9 de noviembre), pp. 692-693.
- GÓMEZ TORRES, Antonio: *Discurso leído en el solemne acto de recibir la investidura de Doctor en la Facultad de Medicina y Cirugía (¿Cuál es la educación física y moral de la mujer más conforme a los grandes destinos que le ha confiado la Providencia?)*. Madrid, Imp. Médica de D. Manuel Álvarez, 1866.
- GONZÁLEZ ENCINAS, Santiago: *Discurso leído ante el claustro de la Universidad Central en el acto solemne de recibir la investidura de doctor en Medicina y Cirugía (¿Cuál es la educación física y moral de la mujer más conforme a los grandes destinos que han confiado la divina Providencia?)*. Madrid, Imp. Española, 1867.
- GONZÁLEZ, Félix: *Educación física en el hombre. Necesidad de promoverla en España por las madres, y escuelas públicas de enseñanza*. Madrid, Imp. Sancha, 1814. [La obra fue escrita en Cádiz en 1812]
- GRANDA LAHIN, Jesusa de: “La gimnástica femenina”. *Citius, Altius, Fortius*, t. V. (1963), pp. 473-481.
- HIDALGO TERRÓN, José: *Tratado de equitación y nociones de veterinaria: o sea idea general de los conocimientos que debe reunir todo hombre de a caballo*. Madrid, Imp. Militar de Pedro Montero, 1858. [Capítulo XXII. Reglas de equitación aplicadas a las señoritas, pp. 199-215]
- HIDALGO Y TERRÓN, José: *Obra completa de equitación: La más extensa publicada hasta el día. Dividida en dos tomos o series y cada serie en dos cursos. Arreglada para servir de texto en cualquier centro de instrucción —tomo I*. Madrid, Imp. R. Velasco, 1889 (4.^a edición). [XV. Enseñanza de las señoritas, pp. 111-119]
- HYSERN CATÁ, Luis: *Discurso leído en la Universidad Central en el solemne acto de recibir la investidura de Doctor en la Facultad de Medicina (¿Cuál es la educación física y moral de la mujer más conforme a los grandes destinos que la ha confiado la divina Providencia?)*. Madrid, Imp. de José M. Ducazcal, 1864.
- IBORRA Y GARCÍA, José: *Reflexiones sobre la educación física y moral de la mujer en la Facultad de Medicina, en el solemne acto de recibir la investidura de Doctor*. Madrid, Imp. de D. Antonio Pérez Dubrull, 1863.
- JULLIEN DE PARÍS, Marco Antonio: *Ensayo General de educación física, moral e intelectual con un plan de educación práctica para la infancia, la adolescencia y la juventud: Investigaciones sobre los principios de una educación perfeccionada, para acelerar la marcha de un pueblo hacia la civilización*. Valencia, Imp. Ventura Lluch, 1840.
- LLADÓ, Joaquín: *Nociones de gimnasia higiénica, aplicables a las escuelas de instrucción primaria de uno y otro sexo como elemento de educación física y de utilidad en todas*

- las edades y para todas las clases de sociedad.* Barcelona, Lib. de Juan Bastinos e hijo, Editores, 1868 [“Ejercicios más a propósito para el bello sexo”, pp. 124-127].
- LONDE, Carlos: *Tratado completo de higiene.* Madrid, Lib. de los Señores Viuda de Calleja e Hijos, 1843.
- LÓPEZ GÓMEZ, Salvador: “La gimnástica en el bello sexo”. *El Gimnasta Español*, núm. 12 (1882), pp. 3-4.
- MAYORAL MEDINA, Miguel: *Discurso pronunciado ante el claustro de la Universidad Central en el solemne acto de recibir la investidura de doctor en la Facultad de Medicina y Cirugía* (¿Cuál es la educación física y moral de la mujer, mas conforme a los grandes destinos que la ha confiado la Providencia?). Madrid, Imp. de Don Pedro Montero, 1859.
- MEDINA PULIDO, M.: *¿Cuál es la educación física y moral de la mujer más conforme a los grandes destinos que han confiado la divina Providencia?* (Discurso leído en la investidura de doctor en la Facultad de Medicina y Cirugía). Madrid, Imp. y Estereotipia de M. Rivadeneira, 1861.
- MELÉNDEZ Y HERRERA, Francisco: *Discurso leido ante el claustro de la Universidad Central en el solemne acto de recibir la investidura de doctor en la Facultad de Medicina y Cirujía* (¿Cuál es la educación física y moral de la mujer más conforme a los grandes destinos que le ha confiado la divina Providencia?). Madrid, Imp. de Pascual Conesa, 1866.
- MENDEL ASENSI, Francisco: “Refutaciones al Dr. Sergi”. *La Regeneración Física*, núm. 16, (1896), pp. 2-4.
- MONLAU, Pedro Felipe: *Elementos de higiene privada: o arte de conservar la salud del individuo.* Barcelona, Imp. de Pablo Riera, 1846.
- MONTANER, Dolores: *Gimnasia elemental, infantil y escolar.* Ocaña, Imp. de José Peral, 1887.
- MORATONES FREIXA, Antonio: *Nociones elementales de gimnasia, para jóvenes de ambos sexos.* Barcelona, Imp. de Joaquín Bosch 1863.
- MORENO JIMÉNEZ, Francisco: “El corsé. La mujer necesita la educación física”. *Ilustración Gimnástica*, núm. 20 (1887), pp. 153-154.
- MORENO y MARTÍNEZ, Miguel: *Discurso leido en la Universidad Central en el solemne acto de recibir la investidura de doctor en la Facultad de Medicina* (Tema núm. 30: ¿Cuál es la educación física y moral de la mujer más conforme a los grandes destinos que la ha confiado la Providencia?). Madrid, Imp. de Rivas y Vercher Segovia, 1865.
- MOSSO, Ángel: “la educación física de la mujer”. *BILE*, núm. 373 (1892), pp. 241-249.
- MOSSO, Ángel: *La educación física de la juventud, seguida de La educación física de la mujer.* Madrid, Librería de José Jorro, 1894, pp. 241-265.
- NAHARRO, Vicente: *Descripción de los juegos de infancia, los más propios a desenvolver sus facultades físicas morales, y para servir de abecedario gimnástico.* Madrid, Imp. que fue de Fuentenebro, 1818.
- NASPRÉ, Isidro: *Algunas observaciones sobre la utilidad de la gimnasia higiénica aplicables a las escuelas de instrucción primaria de ambos性, y útiles a todas las clases de sociedad.* Reus, Imp. Reuense, 1886.
- OLAVARRÍA, Juan de: *Memoria dirigida a S-M. en 9 de agosto de 1833 sobre el medio más breve y eficaz de mejorar la condición física y moral del pueblo español.* Madrid, Imp. de Ortega, 1834.
- P. [Pascual de Sanjuán, Pilar]: “La educación física de las niñas”. *El Monitor de Primera Enseñanza*, núm. 18 (1870a), pp. 142-144; núm. 25 (1870b), pp. 197-199; núm. 34 (1870c), pp. 269-271; núm. 50 (1870d), pp. 397-399; núm. 11 (1871a), p. 82; núm. 24 (1871b), p. 186; núm. 29 (1871c), pp. 225-227.

- P. Dr.: "La gimnasia al bello sexo". *El sport*, Madrid, núm. 63, (1890), p. 85.
- PANADÉS Y POBLET, José: *La educación de la mujer según los más ilustres moralistas e higienistas de ambos sexos* —t. I. II y III—. Barcelona, Jaime Seix y Compañía, 1877-1878.
- PASCUAL DE SANJUÁN, Pilar y VIÑAS Y CUSÍ, Jaime: *La educación de la mujer. Tratado pedagógico para las maestras de primera enseñanza*. Barcelona, Editor y Librería de Antonio J. Bastinos, 1896.
- PÉREZ GARCÍA, Manuel y SALCEDO MANRIQUE, Pablo: *Nociones de Higiene y economía doméstica*. Madrid, Saturnino Calleja, 1895.
- PÉREZ y GARCÍA, Juan: *Discurso leído en la Universidad Central en el ejercicio del grado de doctor en medicina, y en el acto de recibir la investidura del mismo el día 24 de Octubre de 1859 (¿Cuál es la educación física y moral de la mujer más conforme a los grandes destinos que la ha confiado la divina Providencia?)*. Madrid, Est. Tip. de A. Vicente, 1859.
- PULIDO FERNÁNDEZ, Ángel: *El corro de las niñas* (Discurso leído en la Sociedad Española de Higiene en la sesión inaugural del curso 1893-94). Madrid, s.e., 1893a.
- PULIDO, Ángel: "Educación física de la mujer", *El Álbum Ibero Americano*, 7 de enero de 1893, núm. 1, pp. 2-4; "Continuación", núm. 2 (1893), pp. 14-16; "Conclusión", núm. 3 (1893b), pp. 29-30.
- PULIDO, Ángel: "El corro de las niñas", *El Álbum Ibero Americano*, 14 de febrero de 1894, núm. 6, pp. 65-68; "Continuación", núm. 7 (1894), p. 81; "Conclusión", núm. 8 (1894a), pp. 88-89.
- PULIDO, Ángel: *Educación física de la mujer* (tesis del Congreso Pedagógico). Madrid, Imp. Enrique Teodoro, 1892.
- PULIDO, Dr. A.: *Miniaturas científicas*. Madrid, Est. Tip. de E. Teodoro 1894b.
- REAL y MIJARES, Matilde del: *La escuela de niñas*. Madrid, Lib. de la Viuda de Hernando y Cª, 1890.
- RIQUELME DE TRECHUELO, Adela: *Nociones de higiene doméstica escritas para la enseñanza en las escuelas normales y primarias*. Madrid, Librería de Hernando, 1885.
- RODRÍGUEZ CALDERÓN, Juan Jacinto: *La bolerología o quadro de las escuelas del bayle bolero, tales cuales eran en 1794 y 1795 en la Corte de España*. Philadelphia, Imp. Zacharias Poulson, 1807.
- RUIZ DE DIEGO, Manuel Benito: *Discurso leído en el paraninfo de la Universidad Central en el acto solemne de recibir la investidura de Doctor en la Facultad de Medicina y Cirugía (¿Cuál es la educación física y moral de la mujer más conforme a los grandes destinos que le ha confinado la Providencia?)*. Badajoz, Imp. de la Política, 1866.
- SAMA, J.: "Educación física de la mujer". *BILE*, núm. 381 (1892), pp. 371-379.
- SÁNCHEZ DE SOMOANO, José: "La educación física en España". *La Guirnalda*, núm. 16 (1879, 20 de agosto), pp. 1-2.
- SÁNCHEZ GONZÁLEZ DE SOMOAMO, José: *Propaganda Gimnástica*. Madrid, Imp. de Minuesa de los Ríos, 1884 ["La gimnasia en el bello sexo", pp. 79-84].
- SARDÁ: "La gimnasia". *Instrucción para la mujer*, núm. 15 (1882b), pp. 225-227.
- SCHREBER, Daniel Gottlob Moritz: *Manual popular de gimnasia de sala médica e higiénica*. Madrid, Imp. Carlos Bailly - Baillière, 1861.
- SELA, Aniceto: *Discurso leído en la solemne inauguración del curso 1888 a 1889 [Sobre la educación física de la mujer]*. Valencia, Imp. Unión Tipográfica, 1888.
- SELA, Aniceto: *Instituto para la enseñanza de la mujer: Memoria curso de 1888 a 1889*. Valencia, Imp. de Francisco Vives y Cª, s.a., (1890).
- SPENCER, Hebert: *De la educación intelectual, moral y física*. Sevilla, Imp. de R. Balda-raque, 1879.

SURÓS, Antonio: *Lecciones de higiene y de economía doméstica para uso de maestras de 1.^a enseñanza y madres de familia, 1892.* Barcelona, Plaza y Janes Editores, 1998 (prólogo de Carmen Rigalt)

YÉVES, Carlos: *El mentor de las niñas.* Madrid, Librería de Hernando 1882.

4.—Bibliografía general

- “Doña Martina Castells Ballespí, doctora en medicina y Cirugía por la Universidad Central”. *Ilustración Española y Americana*, núm. XLII (1882, 15 de noviembre), p. 282.
- “El Feminismo”. *Los Deportes*. núm. 14 (1899, 4 de junio), pp. 250-251.
- AMAR Y BORBÓN, J.: *Discurso sobre la educación física y moral de las mujeres, 1790.* Ed. a cargo de M.^a Victoria López-Cordón, Madrid, 1994.
- AMAR Y BORBÓN, Josepha: “Discurso sobre la defensa del talento de las mugeres, y de su aptitud para el gobierno, y otros cargos en que se emplean los hombres”. En *Memorial Literario Instructivo y curioso de la corte de Madrid, tomo VIII.* Madrid, Imp. Real, 1786, pp. 399- 430 (Agosto de 1786, núm. XXXII)
- ARENAL, Concepción: *La instrucción del Pueblo. Memoria premiada por la Real Academia de Ciencias Morales y Políticas en el concurso de 1878.* Madrid, Tip. Guttenberg, 1881.
- ARENAL, Concepción: *La mujer del porvenir. Artículos sobre las conferencias dominicales para la educación de la mujer, celebradas en el Paraninfo de la Universidad de Madrid.* Sevilla-Madrid, Eduardo Perié-Félix Perié, 1869.
- BALLARÍN DOMINGO, Pilar: “La educación de la mujer española en el siglo XIX”. *Historia de la educación*, vol. 8 (1989), pp. 246-260.
- BALLARÍN DOMINGO, Pilar: “La escuela de niñas en el siglo XIX: la legitimación de la sociedad de esferas separadas”. *Historia de la educación*, vol. 26 (2007), pp. 143-168.
- BALLARÍN, Pilar: “El regeneracionismo de Pilar Pascual de Sanjuán”. En *La educación en España a examen (1898-1998) —tomo I—.* Zaragoza, MEC, 1999, pp. 87-96.
- CLIAS, P-H.: *Callisthénie: ou somacétique naturelle, appropriée à l'éducation physique des jeunes filles: et expose de moyens... enfants rachitiques.* Paris, Charles Dei, 1843 (2.^a ed.)
- CLIMENT BARBERÁ, José M.: *Historia de la rehabilitación médica. De la física terapéutica a la reeducación de inválidos.* Barcelona, Edika Med, 2001.
- CORNEJO DOMÍNGUEZ, Carlos: *Historia de la educación física en Rousseau.* Ed. Madrid, Gymnos, 1999.
- CORTADA ANDREU, Esther: “Una precedent en l'educació física de les nenes. La proposta de Pilar Pascual de Sanjuán desde les pàgines de El Monitor de primera Enseñanza”. En *14è Congrés Internacional Educació, Activitats Físiques i Esport en una perspectiva històrica, Barcelona del 3 al 6 de setembre de 1992.* Barcelona, Ed. Jordi Monés i Pere Solà, 1992, pp. 261-267.
- DIEM, Carl: *Historia de los deportes —vol. I —.* Barcelona, Luis Caralt Editor, 1966.
- FEIJOO, Benito Gerónimo: *Teatro crítico universal —tomo I—.* Madrid. Imp. de Ayguals de Izco Hermanos, 1832.
- FENELÓN: *La educación de las niñas.* Madrid, Espasa-Calpe, 1934.
- FERNÁNDEZ JIMÉNEZ, M.^a Antonia: “*Mi opinión sobre la educación de las mujeres 1833.* Historia y Comunicación Social, 2 (1997), pp. 135-140.
- FERNÁNDEZ SIRVENT, Rafael: *Francisco Amorós y los inicios de la educación física moderna. Bibliografía de un funcionario al servicio de España y Francia.* Alicante, Publicaciones de la Universidad de Alicante, 2005.

- FERNÁNDEZ-QUINTANILLA, Paloma: *La mujer ilustrada en la España del siglo XVIII*. Madrid, Ministerio de Cultura, 1981.
- FLECHA GARCÍA, Consuelo: "El carácter médico higiénico de la gimnástica en el siglo XIX". En: *Actas del Primer Congrés Internacional, Educació, Activitats Físiques i Esport en una perspectiva històrica*. Barcelona, Ed. Jordi Monés y Pere Solà, 1992, pp. 268-273.
- FLECHA GARCÍA, Consuelo: "La educación de la mujer según las primeras doctoras en medicina de la Universidad española, 1882". *Dynamis. Acto Hispanica ad Medicinæ scientiarumque històriam i illustradam*, núm. 19 (1999), pp. 241-278.
- FUSTER GARCÍA, Francisco: "Dos propuestas de la Ilustración para la mujer: Rousseau versus Mary Wollstonecraft". *A Parte Rey-Revista de Filosofía*, núm. 50 (2007), pp. 1-7.
- GARCÍA BONAFÉ, Milagros: "Las mujeres y el deporte: del corsé al chándal". *Sistema*, núm. 110-111 (1992), pp. 37-57.
- GARCÍA, Mila: "L'inici de l'esport femení". En RELLO, Rosa (coord.): *Dona i esport*. Barcelona, Ajuntament de Barcelona, 1989, pp. 23-37.
- GIMENO DE FLAQUER, Concepción: *Evangelios de la mujer*. Madrid, Lib. Fernando Fé, 1900.
- HERVÁS PANDURO, Lorenzo: *Historia de la vida del hombre*, —tomo I—, Concepción, Nacimiento, Infancia y Niñez del hombre. Madrid, Imp. de Aznar, 1789. [Capítulo VI: "Educación de la mujer en su niñez", pp. 367-379]
- IZQUIERDO MACÓN, Eugenio y GÓMEZ ALONSO, M.^a Teresa: "La difícil incorporación de la mujer española a la locura velocípedica del siglo XIX". En: *Actes del quart congrés de les ciències de l'esport, L'educació i la recreació de l'INEFC de Lleida*, 1999, Lleida, INEFC, pp. 117-125.
- LAIRTULLIER, E.: *Las mujeres célebres en Francia desde 1789 hasta 1795 y su influjo en la revolución*. Barcelona, Lib. de Juan Oliveres, 1841.
- LETAMENDI, Agustín de: *Mi opinión sobre la educación de las mujeres*. Imp. Madrid. Marcelino Calero, 1833.
- LETAMENDI, José: *La gimnástica cristiana*. Barcelona, Editorial Jesús Roviralta, 1876.
- LÓPEZ CORDÓN CORTEZO, María Victoria: *Condición femenina y razón ilustrada: Josefa Amar y Borbón*. Zaragoza, Prensas Universitarias de Zaragoza, 2005.
- LÓPEZ DEL CASTILLO, M.^a Teresa: *Defensoras de la educación de la mujer. Las primeras inspectoras escolares de Madrid (1861-1926)*. Madrid, Comunidad de Madrid, 2003.
- LÓPEZ SERRA, Francisco: *Historia de la educación física de 1876 a 1898. La Institución Libre de Enseñanza*. Madrid, Ed. Gymnos, 1998.
- MÉNDEZ, Christoval: *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos, por el cual uno podrá entender que ejercicio le sea más necesario para conservar la salud*. Sevilla, Imp. Gregorio de la Torre, 1553.
- PAJARÓN SOTOMAYOR, Rocío: "La práctica de la educación física de la mujer en el siglo XIX, en España". En: *14è Congrés Internacional Educació, Activitats Físiques i Esport en una perspectiva històrica*, Barcelona del 3 al 6 de setembre de 1992, Ed. Jordi Monés i Pere Solà, Barcelona, 1992, pp. 20-26.
- PAJARÓN SOTOMAYOR, Rocío: *La educación física escolar en España en la primera mitad del siglo XX*. Departamento de Teoría e Historia de la Educación, Facultad de Educación, Universidad Complutense de Madrid, 2000. [Tesis doctoral]
- PAJARÓN, Rocío: *La educación física de la mujer en España. Perspectiva de la segunda mitad del siglo XIX*. Madrid, Ed. UAM, 1987.
- PARDO BAZÁN, Emilia: "Vida contemporánea. Polo". *La Ilustración Artística*, núm. 758 (1896, 6 de julio), p. 466.
- PASTOR PRADILLO, José Luis: *Gimnástica. De la inopia conceptual a la utopía meto-*
- ARENAL*, 18:1; enero-junio 2011, 147-179

- dológica, Librerías Deportivas Esteban Sanz, Madrid, 2003 (“La gimnástica del bello sexo”), pp. 173-228.
- POSADA, A.: “Los problemas del feminismo”. *La España Moderna*, núm. 95 (1896), pp. 118-145.
- POSADA, A.: “Progreso del feminismo”. *La España Moderna*, núm. 99 (1897), pp. 91-129.
- POSADA, Adolfo: “Feminismo”. *La Vanguardia* (1899a, 10 de junio), pp. 4-5.
- POSADA, Adolfo: *Feminismo*. Madrid, Librería de Fernando Fé, 1899b.
- REIXAC, Baldiri: *Instruccions per la ensenyansa de minyons. Obra utilissima per la instrucció dels minyons, y descans dels Mestres*. Girona, Narcís Oliva Estamper y Libreter, s.a. (ca. 1749).
- RIBALLIER: *L'éducation physique et morale des femmes, avec une notice de celles qui sont distinguées dans les différentes carrières*. Paris, Estienne, 1779.
- RODRÍGUEZ CAMPOMANES, Pedro: *Discurso sobre la educación popular de los artesanos y su fomento*. Madrid, Imp. Antonio de Sancha, 1775 [“XVII. De las ocupaciones mujeriles a beneficio de las artes”, pp. 357-384].
- ROUSSEAU, Jean-Jacques: *Emilio o de la educación* —tomo II—. Madrid, Imp. de Alban, 1821.
- SABUCO, Oliva: *Nueva filosofía de la naturaleza del hombre no conocida ni alcanzada de los grandes filósofos antiguos la qual mejora la vida y salud humana*. Madrid, por Madrigal, 1588. (2.^a impresión enmendada, y añadidas algunas cosas curiosas).
- SÁIZ, C.: “El feminismo en España”. *La Escuela Moderna*, núm. 80 (1897a), pp. 28-334.
- SÁIZ, C.: “El feminismo en España”. *La Escuela Moderna*, t. 13, núm. 4 (1897b), pp. 248-260.
- SIMÓN PALMER, María del Carmen: *La enseñanza privada seglar de grado medio en Madrid (1820-1868)*. Madrid, Instituto de Estudios Madrileños, 1972.
- TORREBADELLA FLIX, Xavier: “Vicente Naharro y los juegos corporales en la educación física española de la primera mitad del siglo XIX”. *Ágora para la Educación física*, núm. 13 (2011a), pp. 165-182.
- TORREBADELLA FLIX, Xavier: *Contribución a la historia de la educación física en España. Estudio bio-bibliográfico en torno a la educación física y el deporte (1800-1939)*. Lleida, Universitat de Lleida, Departament d’Història de l’Art i Història Social [tesis doctoral publicada].
- TORREBADELLA FLIX, Xavier: *Repertorio bibliográfico inédito de la educación física y el deporte en España (1800-1939)*. Madrid, Fundación Universitaria Española, 2011.
- TORRES CAMPOS, Rafael: *La reforma en la enseñanza de la mujer y la reorganización de la Escuela Normal Central de Maestras*. Madrid, Est. Tip. de El Correo, 1884.
- VIVES, Juan Luis: *Libro llamado Instrucción de la muger christiana*. Valencia, por Jorge Castilla, 1528 (primera traducción en lengua castellana).
- WOLLSTONECRAFT, M.: *Vindicación de los derechos de la mujer*. Madrid, Ed. Debade, 1977.

