

# EL DEPORTE DE LA CABALLERÍA AL HUMANISMO

## Introducción

El periodo comprendido entre la Edad Media (siglos V-XV) y el Renacimiento (siglos XV-XVI) marcó una etapa de transición en la concepción del cuerpo, el juego y las prácticas deportivas. Mientras que en la Edad Media las actividades físicas estuvieron condicionadas por el feudalismo, la nobleza guerrera y la moral cristiana, el Renacimiento y el Humanismo reivindicaron el valor educativo del ejercicio corporal, sentando así las bases de la educación física moderna (Burckhardt, 1995; Mandell, 1984).

El periodo comprendido entre la Edad Media (siglos V-XV) y el Renacimiento (siglos XV-XVI) constituyó una etapa de transición fundamental en la historia de la cultura corporal y deportiva. Mientras la Edad Media estuvo marcada por un fuerte condicionamiento del feudalismo, la nobleza guerrera y la moral cristiana, el Renacimiento –inspirado en el Humanismo y en el redescubrimiento de los ideales grecolatinos– devolvió dignidad al cuerpo y lo integró en los procesos educativos, higiénicos y estéticos (Burckhardt, 1995; Mandell, 1984). Este contraste permite comprender cómo se configuraron las bases de la educación física moderna y, con ella, los fundamentos del deporte reglamentado.

El cuerpo y el movimiento han acompañado la evolución cultural de la humanidad desde sus orígenes, pero su interpretación simbólica, moral y pedagógica ha variado según los contextos históricos. Entre la Edad Media y el Renacimiento –aproximadamente entre los siglos V y XVI–, la concepción del cuerpo, el juego y la educación física experimentó transformaciones decisivas que marcaron la transición del pensamiento teocéntrico al antropocéntrico. Este apunte analiza cómo se configuraron las prácticas corporales y lúdicas en estos períodos, identificando su papel en la vida social, religiosa y educativa, así como su revalorización durante el humanismo renacentista.

## El cuerpo y la espiritualidad en la Edad Media

Durante la Edad Media, la visión del cuerpo estuvo profundamente determinada por la doctrina cristiana. A partir de la caída del Imperio Romano de Occidente (476 d. C.), las

instituciones religiosas adquirieron un papel dominante en la formación del pensamiento y la moral. En ese marco, el cuerpo fue concebido como un vehículo terrenal sometido a la voluntad divina y, en muchos casos, como fuente de tentación y pecado (Le Goff, 1980). La educación corporal, por tanto, se subordinaba a fines espirituales: el dominio del cuerpo simbolizaba la victoria del alma sobre la carne.

Autores como Tomás de Aquino (1225-1274) matizaron esta visión, al sostener que el cuerpo y el alma conformaban una unidad orientada al bien moral. Sin embargo, las actividades físicas no se promovían con fines recreativos o pedagógicos, sino como entrenamiento militar o disciplina monástica (Huizinga, 1938). La guerra, las cruzadas y la caballería constituyan los espacios legítimos de ejercicio físico, regidos por códigos éticos y religiosos como los del *\*ordo militaris\** (Elias, 1978).

En los monasterios, ciertas prácticas corporales estaban permitidas en tanto favorecían la salud o la austерidad del cuerpo. Los monjes benedictinos, por ejemplo, combinaban la oración con el trabajo manual (*ora et labora*), lo que implicaba un uso moderado y disciplinado del cuerpo (Mandell, 1984). Así, la educación física medieval, si bien no existía como disciplina formal, se manifestaba en las prácticas del combate, el trabajo agrícola y el entrenamiento caballeresco.

### **El juego medieval: entre el rito y la prohibición**

El juego, elemento fundamental de la cultura humana, ocupó un lugar ambiguo en la sociedad medieval. Johan Huizinga (1938), en su clásico *Homo Ludens*, señaló que el juego medieval conservaba funciones rituales heredadas de la Antigüedad, pero fue progresivamente restringido por la moral cristiana. Actividades como los torneos, justas y cacerías constituían expresiones de poder y estatus entre la nobleza, mientras que los juegos populares –dados, luchas, danzas o representaciones teatrales– eran vistos con sospecha por las autoridades eclesiásticas.

No obstante, estos juegos cumplían una función social relevante: reforzaban los lazos comunitarios y servían como válvulas simbólicas frente a la rigidez del orden feudal (Burke, 1991). Las festividades religiosas, como el Carnaval o la Fiesta de los Locos,

invertían temporalmente las jerarquías sociales, permitiendo la risa y el desorden corporal (Bakhtin, 1987). En estos espacios, el cuerpo dejaba de ser instrumento de penitencia para convertirse en vehículo de expresión y libertad colectiva.

La cultura caballeresca también generó un tipo de juego reglado con sentido de honor y competencia, precursor de los deportes modernos. Los torneos medievales, descritos por Froissart en el siglo XIV, implicaban destrezas físicas, estrategias tácticas y un código ético centrado en la nobleza del combate. Estas prácticas anticiparon la idea de \*fair play\* y del deporte como representación simbólica de valores sociales (Guttmann, 2004).

### **El Renacimiento: redescubrimiento del cuerpo y el humanismo educativo**

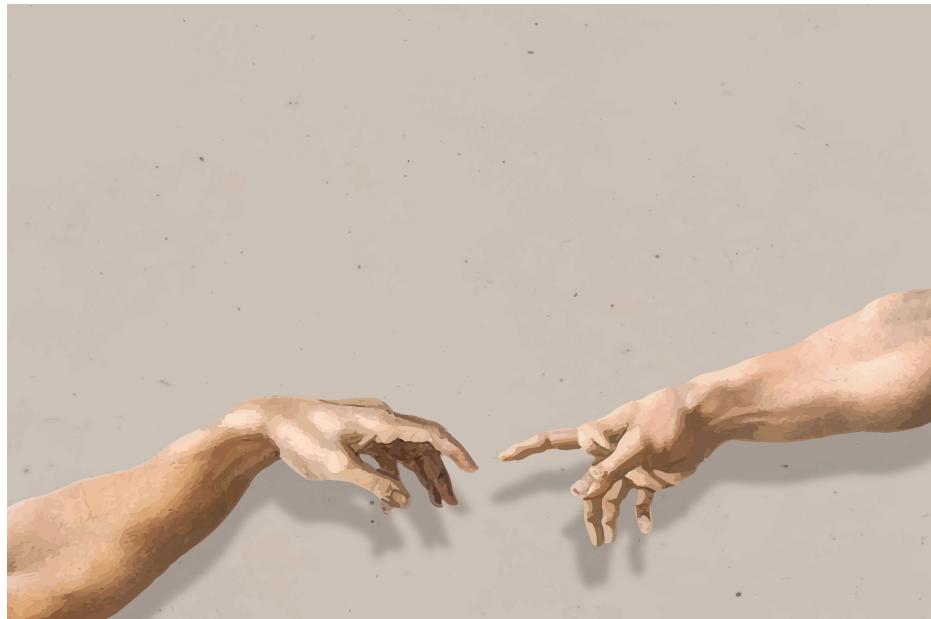
Con el Renacimiento, iniciado en Italia durante el siglo XIV, el cuerpo experimentó una revalorización sin precedentes. El pensamiento humanista colocó al ser humano en el centro del universo, reivindicando su dignidad, su razón y su capacidad creadora (Burckhardt, 1860/1998). Este cambio de paradigma implicó una reconciliación entre el espíritu y la materia: el cuerpo dejó de ser considerado enemigo del alma y pasó a ser visto como una manifestación de la belleza y la armonía divina.

Autores como Leon Battista Alberti, Leonardo da Vinci y Michelangelo Buonarroti celebraron el cuerpo como obra perfecta de la naturaleza. En el ámbito pedagógico, el humanismo se tradujo en una educación integral que abarcaba tanto la mente como el cuerpo. Vittorino da Feltre (1378-1446), considerado uno de los fundadores de la educación física moderna, estableció en su escuela de Mantua un programa educativo que combinaba el estudio de las letras con la práctica del ejercicio físico, los juegos y las actividades al aire libre (Mandell, 1984). Su objetivo era formar ciudadanos saludables, virtuosos y equilibrados.

La influencia de los clásicos griegos y romanos fue determinante. El redescubrimiento de textos como \*De arte gymnastica\* de Hieronymus Mercurialis (1569), considerado el primer tratado sistemático sobre ejercicio físico en la era moderna, consolidó la educación del cuerpo como un saber médico y pedagógico (Mercurialis, 1569/1963). En esta obra, el

autor italiano analizó las prácticas gimnásticas de la Antigüedad y propuso su aplicación para el mantenimiento de la salud y la formación moral del individuo.

En este periodo, el juego también adquirió un nuevo sentido: dejó de ser visto como ocio improductivo y se reconoció su valor educativo y recreativo. Las actividades lúdicas se integraron a la formación de los jóvenes aristócratas y cortesanos, como medio de disciplina, destreza y sociabilidad (Elias & Dunning, 1986).



### **La educación física entre la moral cristiana y el humanismo secular**

Durante los siglos XV y XVI coexistieron dos modelos de educación del cuerpo: uno ascético, heredero del pensamiento medieval, y otro humanista, orientado a la armonía y al desarrollo integral. La pedagogía jesuita, expresada en la \*Ratio Studiorum\* (1599), aún subordinaba el ejercicio físico a la disciplina moral, aunque reconocía su utilidad para la salud y la disposición del espíritu (O'Malley, 1993). Por otro lado, el humanismo cívico defendía una educación que fortaleciera tanto el cuerpo como la virtud ciudadana, anticipando ideales del Renacimiento tardío.

El deporte, entendido como forma organizada de ejercicio, aún no existía en sentido moderno, pero las prácticas físicas –equitación, esgrima, danza, caza o natación– se

integraron en la vida cortesana como signos de educación y refinamiento (Elias, 1978). Estas actividades preparaban al individuo para la guerra, el liderazgo y la vida pública, pero también respondían a una nueva sensibilidad estética: el cuerpo como medida de la proporción y la gracia humana.

### Para ejercitarte tu razonamiento crítico

Entre la Edad Media y el Renacimiento se produjo una profunda transformación en la concepción del cuerpo, el juego y la educación física. Del cuerpo penitente al cuerpo armónico, del juego ritual al lúdico formativo, la historia de este periodo muestra el tránsito de un orden teocéntrico a uno antropocéntrico. El Renacimiento no solo recuperó los ideales clásicos de equilibrio entre mente y cuerpo, sino que sentó las bases para una pedagogía moderna que reconoce el valor del movimiento en la formación humana.

Sin embargo, esta revalorización no fue homogénea. Persistieron tensiones entre la moral religiosa y la libertad corporal, entre el ocio popular y el juego cortesano, entre la salud y la estética.

Estas tensiones siguen siendo visibles en la educación física contemporánea, que oscila entre la disciplina institucional y la búsqueda del bienestar integral. Así, el estudio histórico del cuerpo y el juego permite comprender no solo las raíces del pensamiento educativo occidental, sino también los desafíos actuales de una pedagogía del movimiento que aspire a integrar, en armonía, cuerpo, mente y espíritu.

### Referencias:

- Bakhtin, M. (1987). \*La cultura popular en la Edad Media y el Renacimiento: El contexto de François Rabelais\*. Alianza.
- Burckhardt, J. (1998). \*La cultura del Renacimiento en Italia\*. Fondo de Cultura Económica. (Obra original publicada en 1860).
- Burke, P. (1991). \*La cultura popular en la Europa moderna temprana\*. Alianza.
- Elias, N. (1978). \*The Civilizing Process\*. Blackwell.
- Elias, N., & Dunning, E. (1986). \*Quest for Excitement: Sport and Leisure in the Civilizing Process\*. Blackwell.
- Guttmann, A. (2004). \*From Ritual to Record: The Nature of Modern Sports\*. Columbia University Press.
- Huizinga, J. (1938). \*Homo Ludens\*. Alianza.
- Le Goff, J. (1980). \*La civilización del Occidente medieval\*. Paidós.
- Mandell, R. (1984). \*Sport: A Cultural History\*. Columbia University Press.
- Mercurialis, H. (1963). \*De Arte Gymnastica\*. University of Illinois Press. (Obra original publicada en 1569).
- O'Malley, J. (1993). \*The First Jesuits\*. Harvard University Press.
- Mandell, R. (1984). Sport: A cultural history. Columbia University Press.
- Burckhardt, J. (1995). La cultura del Renacimiento en Italia. Alianza Editorial. (Obra original publicada en 1860).