

# GIMNASIA EDUCATIVA Y PEDAGOGÍA MODERNA

El redescubrimiento renacentista del cuerpo favoreció el surgimiento de la gimnasia educativa como disciplina pedagógica. Un hito decisivo fue la publicación de *De arte gymnastica* (1569) de Hieronymus Mercurialis, considerada el primer tratado moderno sobre la práctica del ejercicio. En esta obra, el autor retomó principios de la medicina hipocrática para recomendar la actividad física con fines higiénicos, terapéuticos y educativos (Mandell, 1984).

Este nuevo enfoque consolidó la inclusión de la educación física en los programas escolares de la Edad Moderna y abrió el camino hacia la sistematización de la gimnasia en los siglos posteriores.

La gimnasia educativa constituye uno de los pilares de la educación física moderna y se consolidó como disciplina pedagógica a partir del Renacimiento, aunque su sistematización se produjo entre los siglos XVIII y XIX en Europa. Su surgimiento estuvo íntimamente ligado a la recuperación de la cultura clásica, la valorización del cuerpo y la conciencia de la educación integral del individuo (Mandell, 1984; Burckhardt, 1995).

La pedagogía moderna, centrada en la formación completa del ser humano, adoptó la gimnasia como herramienta para desarrollar la salud, la disciplina, la coordinación y la moralidad. Este apunte analiza la evolución histórica de la gimnasia educativa, sus fundamentos pedagógicos y filosóficos, y sus implicaciones sociales, resaltando la importancia de la educación física en la configuración de ciudadanos equilibrados y saludables.

## **Orígenes históricos y contexto renacentista**

El surgimiento de la gimnasia educativa se remonta al Renacimiento, cuando los pensadores humanistas reivindicaron la importancia del cuerpo en la educación. Baldassare Castiglione (1528), François Rabelais (1534) y Juan Luis Vives (1531) subrayaron la necesidad de armonizar la formación intelectual con el desarrollo físico, considerando la actividad corporal como medio para fortalecer la disciplina y la virtud.

Sin embargo, fue en la Europa del siglo XVI y XVII donde se comenzaron a formalizar programas de ejercicios sistemáticos, inspirados en los principios médicos y pedagógicos de Hipócrates y Galeno. La preocupación por la higiene, la prevención de enfermedades y el fortalecimiento del cuerpo llevó a diseñar rutinas de ejercicio adaptadas a distintas edades y objetivos educativos (Mercurialis, 1569).

En este contexto, la gimnasia educativa dejó de ser un simple entretenimiento o preparación militar y se convirtió en un recurso pedagógico, con implicaciones sociales y culturales significativas.

## **Desarrollo de la gimnasia educativa en el siglo XVIII y XIX**

Durante los siglos XVIII y XIX, la gimnasia educativa experimentó un proceso de sistematización y profesionalización. En Alemania, Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852) promovió los Turnvereine, clubes de gimnasia que integraban ejercicio físico, patriotismo y disciplina militar (Pfister, 2003). Su enfoque pedagógico pretendía formar ciudadanos robustos, capaces de servir a la nación y mantener la cohesión social.

Simultáneamente, en Suecia, Pehr Henrik Ling (1776-1839) impulsó la gimnasia sueca, centrada en movimientos naturales, respiración controlada y ejercicios terapéuticos, enfatizando la relación entre actividad física, salud y bienestar (Lindroth, 1991). Este modelo tuvo un gran impacto en la educación física escolar, extendiéndose a otros países europeos y posteriormente a América Latina.

En Francia, durante el periodo napoleónico, la gimnasia adquirió un carácter militar y escolar, sirviendo para preparar jóvenes para el servicio en el ejército y promoviendo hábitos de higiene y disciplina. Estas experiencias marcaron la transición de la gimnasia como práctica informal a disciplina pedagógica organizada, orientada al desarrollo integral del individuo.

### **Fundamentos pedagógicos de la gimnasia educativa**

La gimnasia educativa se basa en principios pedagógicos que integran dimensiones físicas, cognitivas y sociales. Desde la perspectiva filosófica, se sostiene que el desarrollo del cuerpo no es un fin aislado, sino un medio para fomentar la autodisciplina, la cooperación y la formación ética del estudiante (Vives, 1531).

El enfoque moderno de la pedagogía física se centra en la sistematicidad, la progresión de habilidades y la adaptación de los ejercicios a las necesidades de cada individuo. Esto incluye aspectos como el fortalecimiento muscular, la flexibilidad, la coordinación motriz y la resistencia, combinados con el desarrollo del autocontrol, la responsabilidad y la socialización (Mandell, 1984).

Asimismo, la gimnasia educativa promueve la igualdad de oportunidades, al integrar a niños y jóvenes en programas estructurados que buscan la inclusión, la salud y la participación activa en la vida social. Su implementación en las escuelas refleja un compromiso pedagógico con la formación integral y la prevención de problemas de salud física y mental.

### **Dimensiones sociales y culturales de la gimnasia educativa**

Más allá de los objetivos individuales, la gimnasia educativa tiene un papel social y cultural relevante. Durante el siglo XIX, la expansión de programas escolares y clubes deportivos buscó consolidar identidades nacionales, fomentar la disciplina ciudadana y transmitir valores colectivos (Elias & Dunning, 1986).

La participación en actividades gimnásticas promovía la cooperación, la competencia saludable y la cohesión comunitaria, al tiempo que transmitía normas y valores sociales. En el caso de América Latina, la adopción de modelos europeos, como la gimnasia sueca y la inglesa, fue utilizada como estrategia de modernización, incorporando la educación física en la formación de ciudadanos responsables y preparados para los desafíos del nuevo Estado republicano (López de D'Amico, 2007).

### **La gimnasia educativa como antecedente de la educación física moderna**

La consolidación de la gimnasia educativa sentó las bases para la educación física contemporánea, caracterizada por la integración de la actividad física en los planes de estudio escolares y la atención a la salud integral del individuo. Autores como Mercurialis (1569) y Vives (1531) anticiparon la visión actual de la educación física como disciplina pedagógica que combina ejercicio, conocimiento y desarrollo ético.

Los principios de sistematicidad, progresión y adaptación siguen presentes en la educación física moderna, que reconoce la importancia de cultivar habilidades físicas, cognitivas y sociales de manera equilibrada. De este modo, la gimnasia educativa se constituye como un eslabón histórico fundamental, que conecta los ideales renacentistas con la práctica pedagógica actual.