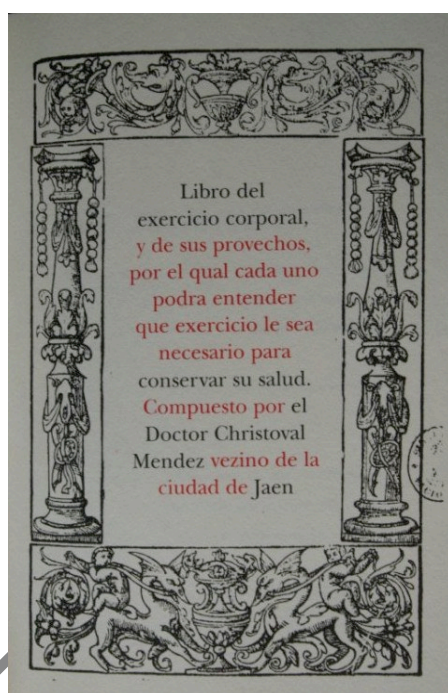


PATRIMONIO HISTÓRICO ESPAÑOL DEL JUEGO Y DEL DEPORTE: LIBRO DEL EJERCICIO CORPORAL Y DE SUS PROVECHOS DE CRISTOBAL MÉNDEZ

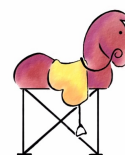


ADRIAN LORENTE IBARRA.

ÁLVARO LÓPEZ LAGUIA.

MIGUEL MOLERO MARTÍN

Año 2011



ÍNDICE

1. Introducción
2. Desarrollo del trabajo
3. Conclusiones
4. Referencias bibliográficas.
5. Índice de ilustraciones

MUSEO DEL JUEGO



1.Introducción:

El planteamiento de esta obra radica en el ejercicio físico que se realiza a través de lo que denomina el autor una voluntad libre, en lo que también se puede añadir una actividad fuera del ambiente laboral del individuo. Cristobal Mendez, no da a entender en toda su obra el ejercicio físico como algo suministrador de la armonía y la belleza física del ser humano o como forma de ocio de personas jóvenes y libres. El ocio para nuestro autor es en cierta medida un sinónimo de inactividad física del individuo y cuyo objetivo es nocivo para la persona. Para C. Mendez, excede la hipótesis clásica en el que se aconseja tipos de ejercicios en consonancia con la edad y el sexo.

También contribuye en una amplia medida al redescubrimiento de nuestro cuerpo humano en el humanismo renacentista español resultado de la secularización del pensamiento en el comentario de la realidad humana que en este ambiente se desarrolla.

Nuestro querido autor como destacado humanista creará una total interpretación de las claves de la ciencia médica clásica, sobre todo galénica en la búsqueda de un equilibrio estable.

En definitiva, se podía afirmar que es un estudio con tintes filosóficos y médicos sobre el juego y ejercicios de la época del libro. En la mayoría de los casos el autor no desarrolla ninguno de los juegos practicados en aquella época y tampoco en la reglamentación de estas propias actividades que se realizaban.

Todo ello lo hace ser original en comparación con otras obras de la época en cuanto a similitud la temática se refiere y nuestro gran



autor, Cristobal Méndez, con todo merecimiento, debería ser inscrito, si no lo ha sido, entre las primeras figuras de la medicina Española del siglo XVI.

Cristóbal Méndez es una de las figuras más notables y enigmáticas de la medicina española renacentista. Nació en la Villa de Lepe hacia 1500-1501 D.C., no viviría mucho en su pueblo natal, pues el mismo, se sitúa en Sevilla aun siendo niño. Estudia medicina en 1524 en Salamanca, ciudad a la que menciona en varios capítulos de su obra.

En 1530 acaba en México dirigiendo y mandaba ejercicios dignos de personas de alta sociedad como arzobispos.

En agosto de 1536 junto al doctor Pedro López son nombrados por el Cabildo de México responsables del Tribunal del Protomedicato de la ciudad, encargado de examinar a los Físicos y Cirujans y ensalmadores y boticarios.

No se conocen referencias directas de su actuación médica en la Nueva España pero es de suponer, que gozó de prestigio en la sociedad mexicana de esa época.

En 1545 inicia su regreso a España. El viaje fue bastante accidentado realizando dos escalas: una en La Habana y la otra en la Isla de San Miguel. Al llegar a España residió en Sevilla.

No existen datos de la fecha exacta de su muerte que datan aproximadamente al año 1553.

2. Desarrollo del trabajo.

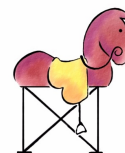


-RESUMEN GENERAL DEL LIBRO:

Con este libro textualmente estudia el ejercicio físico como una terapia a alguna de las enfermedades o como camino para restablecer la salud de la persona. Lo que hace importante a este libro es que el autor trata la temática del ejercicio físico y del juego de forma descriptiva, que ocurre por primera vez en nuestro país, España. Desde una visión médica se trata con extensión el juego y hace alusión, sobre todo, a los juegos en los cuales se emplea la pelota. Este libro en su conjunto aporta valiosamente en el campo educativo y médico de las que se considera pionero, como en el carácter voluntario y placentero del ejercicio físico y un incremento de las funciones respiratorias. En un capítulo define que el mejor y mas provechoso ejercicio es el paseo en el que dan las características de un buen ejercicio. También hace una división del ejercicio entre ejercicio común y ejercicio particular. El autor habla de ejercicio común porque en el se ejercitan todas las partes del cuerpo a diferencia del ejercicio particular en el cual se moviliza una sola parte del cuerpo.

En el capítulo II, Cristobal Mendez, refleja la importancia que tiene para los jóvenes el realizar ejercicio de salud y ejercitarse con las armas para la conservación de la salud.

En conclusión, podemos tomar como idea principal de su magnífica obra que el ejercicio físico y el juego deportivo influyen de manera positiva en la salud, en la prevención de enfermedades y en su tratamiento posterior. También podemos resaltar que esta obra junto



con la de Mercurialis son las únicas que durante el siglo XVI tratan de manera exclusiva el ejercicio físico y el juego, en comparación con la mayoría de los tratados de la época que tocan el tema de la educación física con contenidos filosóficos, médicos o pedagógicos.

Parece ser, que las dos obras fueron realizadas utilizando la misma bibliografía debido a su gran número de coincidencias. Los dos son contemporáneos, médicos y con una formación humanística basada en autores clásicos. Además, la estructura de la obra es muy parecida y ciertos temas como el ejercicio o el juego de pelota se tratan de manera muy similar. En cualquier caso, la obra de Cristobal Méndez, que era desconocida hasta hace unos años, es en estos momentos una obra puntera de la época, puesto que se adelantó quince años a una de las obras que durante siglos ha sido reconocida como la primera más importante referencia de la gimnástica.

MUSEO DEL JUEGO



TRACTADO PRIMERO

Tractado primero en que se trata: que sea ejercicio y sus provechos y de su facilidad y para que se invento.

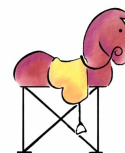
Está dividido en doce capítulos.

En el capítulo I el autor resalta la importancia de la salud en todos los ámbitos de la vida, destacando sus cualidades y el porqué hay que intentar conservarla por todos los medios. En la última parte de este capítulo muestra la intención de su obra: conservar la salud o recuperarla a través de las cosas más fáciles que se hayan en la medicina.

El Capítulo II se hace una clasificación en personas sanas, los cuales deberán realizar ejercicio para conservarla, otros que no son sanos, en los que el ejercicio puede ser conveniente o no dependiendo de la enfermedad, otros a los que llama neutros, que no están ni del todo sanos ni del todo enfermos, y a los que habrá que preservar con el ejercicio para eliminar las superfluidades y el calor; los siguientes son los neutros convalecientes que son los que superan alguna enfermedad pero no se encuentran bien al dormir o la hora de comer.

También hace referencia que es más importante la conservación de la salud antes que recuperarla cuando se está enfermo. A continuación cita varios ejemplos de cómo los animales se encargan de mantener o de recuperar la salud cuando lo necesitan.

El Capítulo III el autor muestra algunos consejos de cómo llevar a cabo ciertas actividades cotidianas como la comida, los alimentos que se pueden comer en determinadas situaciones, la elaboración del



pan, el tipo de carne adecuado, que tipo de agua se debe beber, la temperatura del aire... y solucionar ciertos problemas de salud que se puedan tener. La conclusión del autor es, que con el ejercicio y el movimiento podemos solucionar todos los problemas que cita, sin necesidad de recurrir a alimentos o métodos que no tenemos. Se puede reflejar en el siguiente fragmento:

“Solo el ejercicio es el facil: y el mas provechoso y el comprehendente a todos: y suple por todos. ES bueno para los hombres mal regidos: y mejor para los bien ordenados... sino podeys comer exercitaos: y gastarse a lo que los causa. Si comeis mucho y no bueno: hazed ejercicio y ayudareys a digerillo: y gasta y consume o malo que del se engendra...”(Mendez,1998,74)

En el Capítulo IV el autor hace una definición y clasificación del ejercicio. Cristóbal Mendez define el ejercicio como un movimiento voluntario, no forzoso, que hace aumentar la frecuencia y la velocidad de la respiración. Distingue tres tipos de movimiento que son el voluntario, el natural y otro que mezcla los dos anteriores. El voluntario sería el que realizamos cuando queremos mover alguna extremidad; el natural sería el del corazón o los pulmones y para el mixto de los dos anteriores pone como ejemplo la sensación de hambre que te lleva a la voluntad de comer o no comer, pueden encontrarse dentro de estos movimientos los reflejos que realizamos, por ejemplo, cuando nos protegemos de un golpe que nos van a dar, o el reflejo de cerrar los ojos cuando dormimos.



C.Mendez define el ejercicio de la siguiente forma:

“ Por que la difinicion declara: que sea la cosa de que se ha de tratar: que es el fundamento de toda la obra justo sera: que primeramente sepamos: que cosa es ejercicio: y según todos los mas que escriven desta materia: dizen que el ejercicio es un movimiento voluntario: con el qual el hanelito se haze veloz: y frequenta:”(Mendez,1998, 77)

En el Capitulo V se explican los efectos que tiene el ejercicio en el aumento de calor en el cuerpo y lo argumenta con una serie de ejemplos. También expone la teoría de la aparición del fuego en la antigüedad según la cual, el fuego se produjo un día de mucho viento debido al calor generado por el movimiento producido por dos árboles.

En el Capítulo VI se muestran algunas opiniones de cómo el ejercicio y el movimiento producen calor. Una de estas opiniones se basa en que el movimiento del cuerpo se realiza con la mayor perfección, y esta perfección es la que genera el calor, ya que este es el más perfecto de las cualidades. El autor no parece estar muy convencido de esta opinión ya que piensa que cualquiera podría contradecir esta opinión. Otra opinión es la que dice que el calor se perfecciona con el movimiento, y pone de ejemplo como al mover una lumbre o al utilizar un fuelle, el movimiento producido hace que genere más calor.

“ ... Y que sea verdad que el calor tomo esta perfeccion con el movimiento: esta muy claro: por que meneando la lumbre muy mejor se enciende y assi parece que quando con el fuelle o aventadero se



aumenta la lumbre: no hay otra causa sin el movimiento que se haze en el carbon o leña: que como una parte esta encendida muevese con el ayre quando aventays y como sea esta su perfeccion: crece y aumentase la lumbre:"(Mendez, 1998,83)

El Capítulo VII muestra una teoría con la que intenta demostrar porqué los cuerpos producen calor cuando se mueven o cuando se frotan. C. Mendez explica que existen cuatro elementos que forman todas las cosas y que son: fuego, aire, agua y tierra. Y que cada cosa que forma la tierra está compuesta con estos elementos pero en diferente proporción. El movimiento provocaría que estos elementos se mostraran, como por ejemplo, al golpear el eslabón con el pedernal en el que saldría el fuego. Y así dependiendo del cuerpo y el movimiento se mostraría más el calor o menos.

En el Capítulo VIII el autor explica como el ejercicio provoca calor en el cuerpo humano. Para él existen cinco cosas que son muy calientes en el hombre que son: el corazón, el espíritu, la cólera, la sangre y el calor natural. De estas, el espíritu, la sangre la cólera se mueven en nuestro cuerpo humano, y como cualquier cosa, al moverse genera calor, estas tres cosas también lo harán dentro del cuerpo. Con lo cual, cuando hay movimiento con el ejercicio se aumenta el calor en el cuerpo.

"... que como aya movimiento en nuestro cuerpo con el ejercicio: friegase mucho la sangre y assi espiritus y colera con los miembros: los miembros con otros miembros: y cavian sutilidad y raleza y muestrase el calor que en ellos ay. Y los calientes mas se encienden: y por esta via se augumenta el calor en nuestro cuerpo por el



ejercicio.(Mendez,1998,89)

En el Capítulo IX se muestran otras formas de argumentar el aumento del calor en el cuerpo humano con el ejercicio a través del calor natural. También distingue el calor celeste y elemental, los cuales son dañinos en nuestro cuerpo. Al final del capítulo vuelve a nombrar el resto de teorías que intentan explicar el aumento del calor con el movimiento.

“Diximos que avía un calor natural: tambien este sin duda es que principalmente se aumenta y se enciende: quando las otras partes que diximos se movían. Que sea este calor natural: y la diferencia que tenga de otros dos que se hallan: que son celeste y elemental...”(Mendez, 1998, 92)

En el Capítulo X se explica la necesidad de realizar ejercicio para mantener la salud del hombre al aumentar el calor en el cuerpo. Todas las “superfluidades” que se generan en nuestro cuerpo deben ser evacuadas y es el calor el instrumento del cuerpo para llevar a cabo estos procesos y poder eliminarlas. Para el saber médico de la época, estas “superfluidades” se podían mediante cuatro métodos: provocando el vómito, sangrando, purgando o sudando y orinando mucho. Estos procesos provocan un beneficio pero a la vez son dañinos para otros procesos. Así, considera que el ejercicio no tiene ningún inconveniente y puede limpiar al cuerpo, por esto se debe usar y se debe apreciar mucho.

En el capítulo XI se realiza una clasificación del ejercicio pudiendo distinguir entre el que se da con movimientos a gran velocidad y muy continuos, el que se produce por movimientos muy lentos y



discontinuos y el que está entre media de estos dos, el que se realiza según el autor, con templanza y moderación.

El autor considera que el primer tipo es malo para la salud, ya que consume el calor natural y trae grandes daños y prejuicios, generando muchas "superfluidades" y dando lugar a enfermedades.

El que se realiza de forma lenta no produce ni daños ni ventajas aunque conserva el calor natural.

El que se encuentra entre medias de los dos anteriores es el que va a gastar las "superfluidades" y aumenta el calor natural, evitando las enfermedades y conservando la salud. Expone numerosos casos en los que el ejercicio puede actuar como la mejor medicina para solucionar la enfermedad.

En el capítulo XII se explican las condiciones que ha de tener el ejercicio para conseguir los beneficios propuestos. Se puede resumir en cuatro.

La primera cosa necesaria es que se realice por voluntad propia, sin ningún tipo de obligación. Lo segundo que se realice con alegría y placer. La tercera condición es que el ejercicio se realice de forma continuada y sin interrupciones y la cuarta condición es que la respiración sea corta.



TRATADO SEGUNDO:

Capítulo I:

En este capítulo se divide el ejercicio y se explica en general el ejercicio particular. Más adelante el autor se centrará en el ejercicio común aunque a continuación lo definamos.

Continuando con lo anterior el autor dice del ejercicio común, que es aquel en el que se mueven conjuntamente diferentes partes de todo nuestro cuerpo. El particular lo define el autor como aquel ejercicio que moviliza una parte de nuestro cuerpo como de la mitad para arriba, de la mitad para abajo, el lado izquierdo, el lado derecho, la cabeza, un brazo... El autor habla de que un ejercicio particular en el cual no hay un movimiento total del cuerpo, puede ser de alta intensidad o de baja intensidad.

Explica la función primordial que tiene el desarrollo de los órganos de los sentidos. El autor hace alusión a que el sentido común con el que se perciben las cosas depende de las "superfluidades" que aparecen en los órganos sensoriales: "si a un anciano ciego le dan los ojos de un mozo, entonces el anciano vería como ve el mozo", "cuando estamos acatarrados huelo ni tengo gusto, no por que mi juicio este perturbado sino porque las vias del olfato y gusto estan enfermas"(Mendez,1998,106). Para el autor el término superfluo se podría afirmar que es todo aquello físico que aparece en el órgano del sentido e impide una adecuada comunicación con la parte frontal del encéfalo donde según el autor está la zona donde se arman los juicios.



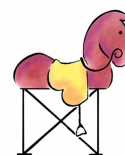
Capítulo II.

En este capítulo, el autor habla de los ejercicios con los ojos y como entrenarlos.

Al principio comienza explicando de que el ojo lo percibimos como el órgano de mayor perfección y seguidamente habla de cómo entrenarlo: mirar letras pequeñas, admirar retratos con diferentes colores, intentar observar cosas a lo lejos, abrir los ojos cuando haga viento, lavarse los ojos con agua caliente por las mañanas, recién levantado frotarse los ojos... explicando el porque de cada ejercicio donde la mayoría afirma que se limpia de superfluidades.

También desaconseja el uso de gafas porque según él "no hecer ejercicio con los ojos", impide la salida de los vapores del ojo "por tener allí delante aquellas puertas y no poder exalarse ni Sali, yo tengo por muy cierto que se tornan adetro" afirmando posteriormente que "sin dubda que traen muy grande perjuyzio". En caso de tener la vista muy débil se pueden usar pero el recomienda "quitarlos algún tiempo del día y limpiar los ojos". El autor afirma que no se debe estudiar siempre con gafas y que es mejor estar ratos sin ellas, así el ojo llora, y se limpia.

El autor afirma que para mejorar la vista hay que entrenarlo y para ello las gafas no ayudan, sino todo lo contrario, empeoran como afirma en el caso del Doctor Carrera.



Capítulo III:

En este capítulo el autor explica como se ejercita el olfato o la vía olfativa.

Para ello, el autor, dice que para ejercitar el olfato de deben oler cosas "muy sutiles", es decir cosas muy fuertes como es el vinagre, el vino fuerte..., tambien oler cosas calientes que permite que el vapor de agua arrastre las superfluidades que hay en las vias.

Por otro lado, según el autor no se deben oler cosas que traigan mal olor porque "sin dubda bastan a matar al hombre". Sin embargo, tenemos que estar atentos porque hay cosas que huelen bien y son malas para el olfato y viceversa, como la cebolla, que es buena para el olfato.

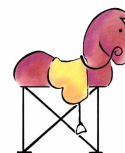
Para el autor este es el órgano que más tenemos que ejercitar porque casi siempre "narizes son desacuerdo del cerebro", pues en el hombre el olfato es menor que en el resto de los seres vivos según el autor.

La mejor forma de ejercitar el olfato es estornudando por las mañanas provocándolo sino lo tenemos y así lo limpiamos de superfluidades.

Capítulo IV:

En este capítulo el autor explica como se ejercita el olfato o la vía auditiva.

Para ejercitar el oido hay que escuchar sonidos fuertes como "oyendo tiros de artillería o truenos del cielo", con ruidos que van perdiendo intensidad "echando una piedra en el río o medio de una fuente hasta



llegar al fin”.

El autor habla como principal superfluidad del oído, el aire que hay entre el origen del sonido y el oído “veys cortar algún árbol lexos, primero veyas dar el golpe, y luego lo oys”(Mendez,1998,115).

Para limpiar las superfluidades que hay dentro del oído hay que hacerlo con el meñique por las mañanas al levantarnos, y después de cada comida.

Capítulo V:

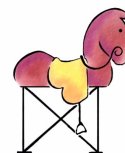
Habla del sentido común el cual lo relaciona con la parte frontal de cerebro. Para ejercitar el juicio común debemos “juzgar y considerar mucho lo que oye y lo que ve”.

También hace referencia a la fantasía, que es un área de nuestro cerebro que distorsiona la realidad y por otro lado, la imaginación, que “nos ayuda a ordenar y componer la fantasía”. El autor habla de saber juzgar lo imaginativo y lo real.

Capítulo VI:

Cristóbal, nos habla en este capítulo sobre la cogitativa y de la memoria.

Con la memoria guardamos lo pasado y con la fantasía e imaginación inventamos en base a cosas que hemos guardado. En relación a esto, el autor habla de la cogitativa, que según Cristobal “ordena todo lo que se quiere hacer por venir, con todo lo pasado que está guardado”. Cuanto más se entrene la memoria, más cosas seremos



capaces no olvidar.

Méndez afirma que todo ser humano no es perfecto en todas las virtudes del alma: imaginativa, fantasía, memoria, sentido común y cogitativa.

Capítulo VII:

Habla aquellos ejercicios en los que se ejercita la imaginativa, fantasía, memoria, sentido común (y sus transmisores, los órganos sensoriales) y cogitativa.

Hace referencia al ajedrez y a los naipes donde incluso cuando se trata de hacer trampa la imaginación se agudiza. Son ejercicios muy importantes para el desarrollo de las habilidades del alma.

Capítulo VIII:

El autor nos explica que en nuestro tiempo libre y de forma voluntaria, el trabajo de campo es un gran ejercicio y muy provechoso.

Cristóbal cuenta la anécdota de un amigo donde decía que él nunca le dolía la cabeza ni tubo ninguna fiebre siempre que él trabajaba unas 3 o 4 veces por semana en el campo.

Capítulo IX:

Nuestro autor nos cuenta en este capítulo como las mujeres ociosas deben realizar algún tipo de ejercicio como en algunas partes de España donde ellas ayudan a sus maridos en sus profesiones del campo. A estas mujeres no les hace falta recomendar ejercicio para



cuidar su salud, solo aquellas ociosas.

Para Cristóbal el ocio disminuye la salud, y por ello las mujeres ociosas que les hacen todas las tareas de casas deben hacer cosas como andar antes de comer, y hacer ejercicio sentadas tales como "hilar y devanar las madexas, assi el labrar, coser, texer cintas, hacer trenças..."(Mendez, 1998, 126)

Capítulo X:

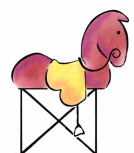
El autor da las pautas de cómo sacar provecho del oficio para hacer ejercicio. Resalta que hay oficiales adinerados o viejos que en vez de trabajar a ellos y aprovecharse del ejercicio que su trabajo le proporciona y con ello una mejora de salud, mandan a otros que hagan el trabajo por ellos.

Debemos tomar el trabajo como algo placentero, es decir trabajar hasta que nos cansemos o tengamos hambre. Además cuenta la historia de un oficial marinero el cual les hacia trabajar mucho en su última hora de trabajo y su motivo era para sudar y limpiarse el cuerpo.

Capítulo XI:

Aquí, Méndez explica como el mejor ejercicio particular es el de pasear de forma voluntaria y libre y si es antes de las comidas (mediodía y cena) mejor.

Afirma que no hay excusa para no sacar tiempo para ello, pues dice que "como que se tenga tiempo para todos los negocios del mundo, y que para este falte".(Mendez, 1998,131)



Capítulo XII:

Cristóbal habla de la tercera condición para que el paseo sea un ejercicio que es que se tome con placer y alegría.

TRATADO TERCERO:

En el capítulo I trata del ejercicio común y de estos los más comunes que existían en la época en la que escribe el autor en el que en estos juegos hay movimiento que se alcanza en el que el ejercicio es de gran utilidad para la salud. De todos los ejercicios que describe, tiene cuatro que son para personas delicadas. También pone como ejemplo a las señoras a la hora de hacer ejercicio. Aquí hay un fragmento interesante que resume el capítulo:

“Todos estos ejercicios se pueden tomar: pero los mas son de hombres robustos. Solo quatro lo pueden moderamente usar hombres delicados. Assi como yr a caça: baylar: jugar birlos y pelota” (Mendez, 1998, 143)

En el capítulo II dice que el ejercicio le conviene a los mancebos. En el que se destaca que el ejercicio común ideal es el de las armas (para los mancebos) pero también destaca el juego de la pelota y el montar a caballo. Cuenta también varios consejos del porqué no utilizar el juegos de las armas como dice en este fragmento:

“Yo no aconsejaría: que tan mal exercicio usasen los hombres. Aunque agora dizen: que han hecho un remedio muy grande: y es: que ponen a los puntas de las espadas unas bolicas de madera: para que aunque den con la punta: no traygan daño. Pero yo digo: que se podía quebrar un ojo: y que con todo esto no lo



hagan..."(Mendez, 1998, 146)

En el capítulo III trata de explicar que al comienzo del práctica de cualquier ejercicio,el primer día después de hacerlo se siente un cansancio muy grande y que a lo largo que se sigue practicando de va quitando ese cansancio. Aconseja la práctica continuada, que abandonar(la solución más fácil) como aquí dice:

En el capítulo IV escribe lo fácil que es la práctica del juego de la pelota y hace una comparación con la caza y saca unas conclusiones más que convincentes del uso del juego de la pelota.

"...porque para exercitaros con el:aun rincon de vuestra casa sin que nadie este con vos la podeys hazer:botandola de un pared en otra todo el tiempo:que quisieredes.Y si aveys de yr fuera de vuestra casa:con llevar una pelota y aun bien chica en la mano:basta."(Mendez, 1998, 151)

En el capítulo V explica como tienen que ser los jugadores de pelota y las características que tienen que tener como habilidoso, es forzado, ágil como decía el señor duque de Cesa:

"..del buen jugador de pelota:allende de ser animoso y esforçado no ha de ser floxo:ni muy en carnes:ni gran comedor:sufrir mucho la sed: no beber vino sino muy poco:y muy templado:nunca vello:acostumbrado a trabajo:ligero:suelto en todas las cosas."(Mendez, 1998, 155)

En el capítulo VI se explica la variabilidad de ejercicios en el juego de pelota y de todas las partes que pueden llegar a trabajarse conjuntamente. Vuelve a defender la falta de peligro de este juego



pero hace dos advertencias: una que alguna caída o golpe con la pared o con la cabeza en el suelo y la segunda es que provoca bastante sed. Por eso concluye con:

"...por eso se ha de tomar con moderación: porque las cosas moderadas son las que duran y permanecen. Y aunque ayamos sido prolixos esto baste para este ejercicio del juego de la pelota: pues es tan bueno para conservar la salud." (Mendez, 1998, 159)

En el capítulo VII trata de aconsejar en las edades de la infancia el ejercicio que tienen que hacer pero en la edad pueril aconseja hacer el juego de la pelota pero totalmente prohibido hacerlo después de comer porque puede causar la muerte. Aconseja para después de comer el ajedrez.

En el capítulo VIII continúa hablando de las edades de la vida y acondiciona ejercicios y da consejos de salud acorde a su edad. Este fragmento es lo más importante de esta parte:

"Ansi que tornando el proposito cada uno tome para si el ejercicio de los muchos que tenemos dicho: no olvidando para los recogidos el pasear: y para los demas la pelota: sino oviere aplicacion particular de alguno otro..." (Mendez, 1998, 164)

En el capítulo IX trata de explicar un poco el trato de enfermedades y ejemplos de varios de sus pacientes en los que explica su tratamiento y sobre todo su importancia que el ejercicio como el juego de pelota para prevenir la salud o reducirla

TRATADO CUARTO:



Introduce en el capítulo I un poco el como es el funcionamiento del aparato digestivo en general y alguna aportación de cuando hacer el ejercicio.

“ ...que tal el ejercicio no se ha de hacer en ayunas.” (Mendez, 1998, 172)

En el capítulo II resume de forma particular el como y el cuando se acaba la digestión y qué hay que hacer para solucionarlo si no se ha hecho una buena digestión. También destaca lo que se hace o debe de hacer antes del ejercicio para que sea fuerte con el objetivo de conservar la salud.

En el capítulo III recomienda lo que se tiene q hacer después de las ingestas(recomienda dos comidas al día:comida y cena)y si hay que hacer algún tipo de ejercicio o no, o si hay que hacerlo las cantidades que debe de comer. También hace especial hincapié a las fases del sueño.

En el capítulo IV resume el ejercicio en cada época del año y aconseja cuando se debe de hacer este ejercicio sobre todo en el estío(verano en nuestra época) que los días tienen mas duración y soportamos en cierta medida más calor.

En el capítulo V se basa en lo que pasa en las distintas fases del ejercicio y el ejercicio que tiene que hacer o no a las gentes con distintas complexiones y como se desarrolla en su organismo. Y en el último capítulo,capítulo VI, trata de lo que se debe de hacer después del ejercicio y sobre todo los consejos de higiene después de la practica de los ejercicios.



3. Conclusiones

- La obra C. Mendez refleja la importancia que tenía el mantenimiento de la salud y el bienestar para la época, así como el interés creciente en investigar la influencia del ejercicio en beneficio de la salud.
- Podemos comprobar que sus conocimientos acerca del cuerpo humano y su funcionamiento son bastante limitados en comparación con el saber actual, pero muy avanzados para la época de que retrata y los medios con los que contaban. Así, empezaban a vislumbrar las posibilidades que tenía el ejercicio a la hora de influir de manera positiva en la salud intentando explicar las razones para influir en una población, seguro, no muy familiarizada con este tipo de ejercicio y de ideas.
- La idea básica de la realización de ejercicio para mejorar la salud es que el ejercicio aumenta el calor corporal y nos ayuda a eliminar lo que denomina "superfluidades" de nuestro cuerpo.

4. Referencias bibliográficas:

- Mendez, C. (1998). Libro del ejercicio corporal y sus provechos, Madrid, Biblioteca Nacional de Madrid.
- Álvarez del Palacio, E. (1997). Cristóbal Méndez y su obra, 1553: transcripción moderna y comentarios.
- Hernández V. (2000). Estudio antropológico del juego deportivo en España : desde sus primeros testimonios gráficos hasta la Edad Moderna

