

## **El envejecimiento activo en la antigua Roma: ¿mens sana in corpore sano?**

**Active ageing in ancient Rome: mens sana in corpore sano?**

**Envelhecimento ativo na antiga Roma: mens sana in corpore sano?**

**Alfonso López-Pulido<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Director del Área de Másteres en Didáctica y Organización Escolar. Facultad de Educación. Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), Logroño (La Rioja), España. Orcid: [0000-0003-2365-1108](https://orcid.org/0000-0003-2365-1108).

Correspondencia: Avda. de la Paz, 137, 26006 Logroño (La Rioja-España)

Correo electrónico de contacto: alfonso.lopezpulido@unir.net

Cómo citar este artículo: López-Pulido, A. (2021). El envejecimiento activo en la antigua Roma: ¿mens sana in corpore sano? *Cultura de los Cuidados* (Edición digital), 25(59). Recuperado de

<http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2021.59.09>

*Recibido: 07/11/2020 Aceptado: 22/01/2021*



### **RESUMEN**

Tomando como punto de partida el verso 356 de la sátira X de Juvenal—mens sana in corpore sano—y el análisis y estudio de su errónea interpretación, se detalla cómo uno de los elementos propios del modelo del envejecimiento activo, el del ejercicio físico practicado por los ancianos, ya estaba presente en los escritos de varios personajes de la antigua Roma. A través de la exégesis de las fuentes literarias, se demuestra la relación que existe entre la antigua Roma y nuestros días, en lo tocante al modelo de envejecimiento activo y particularmente en

lo que se refiere a la práctica del ejercicio físico por parte de los senectos. Varios textos de Cicerón, Séneca, Plinio el Joven, Plutarco, Juvenal y Galeno, reflejan la existencia de conceptos propios del modelo de envejecimiento activo en una fecha tan temprana como son los siglos I a.C.-II d.C. Se trata de comentarios, descripciones y consejos, que muestran la importancia que se le daba al ejercicio físico, como garante de calidad de vida, desde una perspectiva empírica y también teórica.

**Palabras clave:** Mente; cuerpo; alma; ejercicio; anciano.

## **ABSTRACT**

Taking as a starting point the verse 356 of the satire X by Juvenal –mens sana in corpore sano- and the analysis and study of its misinterpretation, is described in detail as one of the proper elements of the model of active aging, the physical activity practiced by the elderly, it was present in the writings of several notable people in Ancient Rome. Through the exegesis of literary sources, we see that there is a relation between Ancient Rome and our time, with respect to the model of active aging and particularly in respect to the practice of physical exercise by the elderly. Various texts by Ciceron, Seneca, Plinio the Young, Plutarco, Juvenal and Galeno, reflect the existence of proper concepts of the model of active aging dating back as early as the I b.C -II a.C. It is about commentaries, descripciones and advises, that show the importance given to physical exercise as garantor of quality of life from an empirical and theoretical perspective as well.

**Keywords:** Mind; body; soul; physical activity; elderly.

## **RESUMO**

Tomando como ponte partida o verso 356 de a sátira X de Juvenal –mens sana in corpore sano- e o análisis de estudo errado de interpretação é detalhado como um dos elementos próprios do modelo do envelhecimento ativo, do exercício físico praticado por os anciãos já estava presente nos escritos de varios personagens da Antiga Roma. Através da exegese das fontes literárias, isso mostra a relação que existe entre a Antiga Roma e nossos días no tocante ao modelo de envelhecimento ativo e particularmente no que se refere na prática do exercício físico por parte dos senectos. Varios textos de Cicerón, Séneca, Plinio o Jovem, Plutarco, Juvenal e Galeno, revelam

a existencia de conceitos possuidos do modelo de envelhecimento activo de una data precoce como são os siglos I a.C.-II d.C. É sobre comentários, descrições e conselhos, que mostram a importancia que foi dado ao exercício físico como garantia de qualidade de vida, desde una observação empírica e também teórica.

Palabra clave: Mente; corpo; alma; ejercicio; anciano.

## **INTRODUCCIÓN**

A lo largo de los tiempos, el verso 356 de la Sátira X — mens sana in corpore sano— de Décimo Junio Juvenal (c. 50-c.130 d.C.), ha sido enarbolado y servido de lanza para demostrar que la mente no puede estar sana en un cuerpo enfermo, y, en consecuencia, es imprescindible que todas las personas practiquen el ejercicio físico.

Sin embargo, la frase está totalmente sacada de contexto, tanto por los versos que la preceden como por aquellos que la suceden. Es más, los versos posteriores abogan más por la salud del alma, precisamente aquello en lo que Lucio Anneo Séneca (c. 4 a.C.-65 d.C.), unos años antes, había hecho hincapié cuando recomendaba que se practicase ejercicio físico. Es decir, que debíamos, a diario, ejercitarse el cuerpo, pero, sobre todo, el alma.

La frase completa de Juvenal lo que indicaba era que debía pedirse a los dioses que nos diesen una mente sana en un cuerpo sano:

Para que puedas, no obstante, pedir algo y prometer a los santuarios las entrañas y las salchichas sagradas de un cochinillo blanco, hay que rogar por una mente sana en un cuerpo sano. Demanda un ánimo vigoroso, que no se aterrorice ante la muerte, y que considere el último tramo de la vida como un regalo de la naturaleza [...] (Juvenal, Sátiras, X 353-358).

De ello podemos colegir que el poeta abogaba por esperar de la divinidad la salud física y mental, y, en modo alguno, estaba haciendo depender lo mental de lo físico.

Debemos remarcar la influencia senequista (Dick, 1969), claramente ejemplificada en este pasaje: «Aun cuando des las gracias a los dioses por tus antiguos votos, formula otros nuevos: pídeles rectitud de la mente, buena salud del alma y luego también del cuerpo» (Séneca, Epístolas morales a Lucilio, I, 10 4).

No vamos a centrar la discusión en el ámbito filológico, ya que, en latín, mens, en una de sus acepciones, significa alma y no mente, y, más aún, si en los versos que suceden al 356 de la sátira X, tal y como acabamos de indicar, se habla del alma y esta aparece bajo su forma más habitual, la de animum. Por ello, sostendremos que Juvenal se refería a la mente, pero estableceremos las semejanzas y diferencias con lo escrito por Séneca e incluso Cicerón (106-43 a.C.) —cuidar el alma y el cuerpo—, aunque no dejaremos de añadir más asertos polémicos, como el de Ovidio: «El influjo de mi espíritu enfermo (es decir, el alma) estropea los miembros de mi cuerpo.» (Ovidio, Tristes, III, 8 25).

Pese a lo expuesto, debemos reconocer que el cuerpo y la mente están indisolublemente unidos y que se influyen mutuamente, de tal forma que si desatendemos a cualquiera de los dos, las repercusiones en el otro serán inevitables. Así, por ejemplo, descuidar el cuerpo de tal forma que influya negativamente en la mente, nos traerá consigo una mala calidad de vida, y, por el contrario, no ejercitar la mente, también repercutirá en algunas acciones corporales (Alba Martín, 2015).

Por último, debe mencionarse que el objetivo de la investigación es el de

demostrar la relación que existe entre la antigua Roma y nuestros días, en lo tocante al modelo de envejecimiento activo y particularmente en lo que se refiere a la práctica del ejercicio físico por parte de los senectos.

## ESTADO DE LA CUESTIÓN

El estudio de la ancianidad en la Roma antigua o, de una forma más general, en la Antigüedad clásica, ha sufrido un escaso predicamento. Pese a la existencia de tratados sobre esta etapa de la vida, tanto en el mundo griego como en el romano, era un tema poco lucido y con escaso atractivo. Esta cuestión es la que hace aún más soberbio el De senectute de Cicerón, verdadero encomio de la vejez y el primer tratado de gerontología que poseemos. Después de esta obra, de mediados del siglo I a.C., no encontramos ninguna obra ni tampoco poseemos noticias de que hayan visto la luz textos dedicados, por entero, al tratamiento de la edad provecta. Existen fragmentos de ello en obras de tipo más general o en tratados sobre medicina, como es el caso de Galeno (129-c. 216 d.C.), particularmente en el libro V de Sobre la conservación de la salud. En el plano de la investigación académica, si damos un salto cronológico y nos situamos en el siglo XX, el tema, como ya se ha señalado, no ha sido muy estudiado, no recibiendo el tratamiento que han tenido otras etapas de la vida como la infancia o la juventud u otros aspectos como la familia, la mujer, la muerte o la esclavitud.

Sin embargo, debemos destacar a un investigador belga, S. Byl, quien es quizás, a lo largo de la segunda mitad de la pasada centuria, el que ha tratado de una forma más pormenorizada la cuestión de la ancianidad, pero centrado en Grecia. Obras importantes también son las de B.E. Richardson, E. Eyben, W. Suder, J.U. Krause y U. Mattioli. En tiempos más recientes, es preciso señalar

los trabajos de síntesis de H. Brandt, K. Cokayne y T. Parkin.

En España, el panorama es aún más desolador, ya que son muy pocos los investigadores que han estudiado la vejez en el Mundo clásico. Sin mencionar algunas aportaciones aisladas u ocasionales, deben destacarse los trabajos de M. Gómez Pérez —centrados en Grecia y en el aspecto concreto de la muerte por inedia—, de S. Casamayor Mancisidor —focalizados en Roma y en las mujeres— y los de A. López-Pulido —que abarcan la Antigüedad clásica y que se centran en todo lo relativo a la geriatría, la gerontología preventiva y los cuidados—.

Cuestión aparte la constituyen los trabajos científicos, que se cuentan por millares, que se han encargado del estudio de la ancianidad, desde puntos de vista y perspectivas diversas, especialmente a partir de la década de 1960, de forma tal que sea una labor imposible la de poder resaltar, por razones de espacio, obras de conjunto o artículos concretos, dada la variedad y calidad de los trabajos publicados. Si nos ceñimos a los estudios con perspectiva histórica, en nuestro país podemos citar como referentes a L. Sánchez Granjel y a J. M. Ribera Casado. No obstante, en lo relativo a la salud y los cuidados, destacamos las aportaciones de J.L. García Sierra y P. González González, ya que muestran un fuerte paralelismo con lo indicado por los textos antiguos, corroborando claramente los asertos del pasado.

De forma complementaria, se pueden apreciar estudios relativos a la sociología de la vejez (Sánchez Martínez y López Doblas, 2017; López Doblas y Díaz Conde, 2018). En ellos se puede reflejar la importancia de que los ancianos desarrollem actividades colectivas con el fin de contrarrestar los efectos de la soledad, mejorando sustancialmente su salud mental y por ende, física.

## FUENTES Y MÉTODOS

En cuanto a las fuentes, es preciso deslindar entre los textos de los autores clásicos —base y punto de partida de nuestro estudio— y los trabajos de especialistas contemporáneos del área de la salud.

En el caso de los textos de los autores clásicos nos hemos visto obligados a recurrir a un amplísimo abanico de fuentes, muchas de ellas dispersas, pues, salvo el caso del *De senectute*, la información se halla en estado fragmentario. También debemos resaltar el que esas fuentes, a las que deberíamos sumar la iconografía, son tendenciosas y parciales por lo general, pues tanto en el arte como en la mitología se exageran, se generalizan, se exaltan o se suavizan, aquellos aspectos que interesan al estamento del que proceden o para el que se escribe. La ancianidad solo se vislumbra en los grupos privilegiados, cuyos miembros solían alcanzar edades más elevadas que los pertenecientes a las capas populares de la sociedad. Pero ello tampoco impide el que sea posible extraer la esencia verdadera, el núcleo en el que basar este análisis sobre la vejez en el Mundo clásico. Así, hemos acudido a cartas y toda suerte de textos autobiográficos ofrecidos en versión literaria, pero también a fuentes de información indirecta, como lo es la literatura en toda su amplitud, desde la reflexión filosófica a las obras de creación, tanto novelas como obras teatrales y composiciones poéticas, ya que presentan, de forma real o modificada, la realidad humana que recrean. Importantes son los testimonios provenientes de la literatura médica por constituir un inestimable caudal de datos: el análisis y posible diagnóstico de las enfermedades, el saber cómo los antiguos se enfrentaban a la vejez y qué opinión tenían acerca de ella, así como su reacción ante la muerte. Se han intentado situar, en sus justos términos, los testimonios de los autores antiguos, soslayando multitud de

interpretaciones erróneas que, sobre ellos, se habían ido vertiendo por investigaciones recientes sobre el envejecimiento, que, en multitud de ocasiones, se han ido deteniendo en cómodos lugares comunes y en reducciones simplistas que han empañado y, aún más, han dejado en meros estereotipos, a los protagonistas del vasto universo del ideario antiguo sobre la senectud, puesto que las descripciones de cómo vivían algunos personajes reales su edad provecta, los anhelos de los jóvenes de cuál debería ser su vejez y los consejos acerca de qué debía hacerse para llegar a la ancianidad en las mejores condiciones y disfrutar de ella, nos han aportado una imagen antigua que no difiere, en lo más mínimo, de nuestra visión actual y que hace que eliminemos el tópico tan manido, presente en nuestro imaginario colectivo, de que en el Mundo antiguo nadie llegaba a viejo.

Esta aproximación a lo que las fuentes clásicas nos muestran sobre los ancianos y la senectud, lo que descubrieron sobre sus enfermedades y lo que prescribieron para hacer más amena esa edad, reflejado todo ello en una doctrina que tuvo una larga pervivencia en el tiempo, en algunos casos hasta la llegada del Renacimiento y en otros hasta la Revolución Industrial, nos han hecho percibir la existencia de un trasfondo que en nuestros días se aprecia en la literatura científica sobre la vejez. Esta cuestión nos ha llevado a constatar la presencia, ya en el Mundo clásico, de la gerontología y la geriatría, dotadas de una base sólida, un sistema homogéneo y unos objetivos claramente definidos. Puede sostenerse que la cultura griega forjó una antropología que le llevó a intentar explicar el proceso del envejecimiento, con unos parámetros que han estado en vigor hasta épocas recientes. La medicina griega y su prolongación en Roma, responden a tal concepción con una doctrina sobre el cuidado del anciano, de largo recorrido temporal, especialmente en

todo lo relativo a los estudios sobre la dieta y su influencia en la génesis de los modos de enfermar, con la finalidad de encontrar los medios para conservar la salud y prever sus efectos sobre el envejecimiento, a pesar de que los médicos griegos y romanos no hicieran distinción en los modos de enfermar de adultos y ancianos, lo que suponía considerar que los deterioros del envejecimiento no tenían expresión particularizada en la patología. La base del conocimiento de la senectud y de los propios ancianos, establecida y transmitida por la ciencia médica antigua, es firme en aspectos tales como la descripción, la identificación de realidades y los objetivos que deben alcanzarse, sin olvidar la prescripción de múltiples recetas y recomendaciones, muchas de las cuales guardan aún hoy su vigencia.

Como ya hemos mencionado, el uso de las fuentes escritas, para este período, posee, entre otros inconvenientes, el de tener un límite dado por la procedencia de la información, que es vertida por un sector minoritario de la población y no de las masas populares, que fueron, hasta etapas muy recientes, realidades mudas. Esto hace que nuestras investigaciones observen los sentimientos y las creencias que determinaban la vida social y política, factores espirituales que reflejaban una situación concreta, desde una óptica reducida que nos aporta una visión del pasado de la vejez protagonizada sólo por una minoría, la compuesta por quienes pudieron esquivar los muchos peligros de la vida y consiguieron llegar a una edad que socialmente no era considerada como tal, pues se entendía como simple prolongación de la madurez.

Lo expuesto ha dado lugar a que se haya empleado el análisis del método histórico-filosófico desde el punto de vista de la hermenéutica, puesto que una investigación basada en los textos hace

## *Cultura de los Cuidados*

imprescindible una interpretación que posibilite la reflexión sobre qué nos decían y qué nos ocultaban aquellos escritos. De esta forma, las fuentes escritas cobran vida de la mano de la hermenéutica, que aparece como la facilitadora de las herramientas que nos hacen comprender a los distintos autores (Fraile y als., 2012).

En cuanto a las investigaciones de especialistas contemporáneos del área de la salud, destacamos los trabajos de García Sierra y González González, ya que con ellos claramente podemos establecer un paralelismo casi anastático con las fuentes de la época clásica, como ya mencionamos más arriba. A ellos debemos sumarles algunas aportaciones de otros autores que tratan la importancia del ejercicio físico en el modelo de envejecimiento activo y que traemos a nuestro estudio como simples ejemplos ilustrativos, siendo conscientes de la inmensa literatura científica que hay sobre este particular y que, por razones de metodología y de espacio, no puede verse reflejada en estas páginas.

### **Ancianos y ejercicio físico**

En la antigua Roma, de una forma empírica, al menos los pensadores y la gente adinerada estaban convencidos de las virtudes del ejercicio físico en la vejez, posiblemente porque eran conscientes de que había que luchar contra la inactividad y dicho ejercicio era una forma de lograrlo. Ello prueba la conexión que existe entre la antigua Roma y nuestros días, en lo tocante al modelo de envejecimiento activo, especialmente en la relación que este posee con la facultad de los ancianos de permanecer sanos, con lo que disminuirían los presupuestos destinados al ámbito de la sanidad y los servicios de atención social, así como con la posibilidad de alargar la vida laboral y prolongar su presencia en actividades sociales y políticas (Foster y Walker, 2015).

Son numerosas las investigaciones que demuestran que el mantenimiento de la actividad física y practicar ejercicio son beneficiosos para los ancianos y, especialmente, para evitar la discapacidad y reducir la dependencia funcional y las probabilidades de enfermedad cardiovascular y depresión (Casas e Izquierdo, 2012; Oliver, Hudson y Thomas, 2016). A ello se le debe sumar que incrementa aspectos tales como el bienestar subjetivo y la calidad de vida, y aumenta la potencia de los músculos y la elasticidad de las articulaciones (Bohórquez, Lorenzo y García, 2014).

En el mundo romano podemos partir desde Cicerón y llegar hasta Galeno, si bien este último es quizás el primero en teorizar sobre bases sólidas y bien fundamentadas (López-Pulido, 2015).

Así, Cicerón realiza un esfuerzo considerable por evitar la idea, generalmente asentada, de que todas aquellas limitaciones que la vejez lleva aparejadas constituyen un hándicap imposible de superar para obtener una buena calidad de vida. Por otra parte, combate el axioma, aún presente en nuestros días, de que ancianidad y enfermedad son idénticos conceptos (Ribera Casado, 2001; López-Pulido 2018). A todo lo indicado, le suma la exposición del convencimiento de que aspectos como la disminución de la capacidad física no son tan preocupantes y más aún considerando que contamos con argumentos propios de la geriatría preventiva. Así, nos dice en dos de sus obras:

Es preciso llevar un control de la salud, hay que practicar ejercicios moderados, hay que tomar la cantidad de comida y bebida conveniente para reponer las fuerzas, no para ahogarlas. Y no sólo hay que ayudar al cuerpo, sino mucho más a la mente y al espíritu. Puesto que también éstos se extinguen con la vejez, a menos que les vayas echando aceite como a una lamparilla. (Cicerón, Sobre la vejez, XI 36).

Lo segundo es que yo me hallo mejor, primeramente en la salud corporal, la cual tenía estragada con la falta de ejercicio (Cicerón, Cartas a los familiares, IX XVIII, 1-2).

Debe destacarse esta insistencia en que, para los senectos, es una obligación la de mantenerse activos físicamente. Esta idea la consideraba fundamental para poder disfrutar de una vejez en las mejores condiciones, señalando la importancia que tienen una buena alimentación, los baños, el ejercicio físico y las fricciones con aceite (López-Pulido, 2013).

Así, según Galeno, los cuerpos requieren en cada edad, en lo tocante al régimen de alimentación y al tipo de vida, los opuestos a la naturaleza propia del cuerpo en cada etapa vital (Sobre los lugares de las afecciones, XIX 683-684). Debemos destacar, en este sentido, los ejercicios gimnásticos unidos a un buen régimen dietético:

Es menester procurarle calor y humedad, que anida y reside en los baños calientes de aguas dulces, en el vino y en los alimentos portadores de calor y humedad, en los ejercicios físicos, fricciones y movimiento (Sobre la conservación de la salud, V 319).

Señalaba que era mejor que se practicasen en los gimnasios, en los que, con el objetivo de no resultar nocivos para la salud de los ancianos, no debía hacer ni demasiado frío ni excesivo calor. Recomendaba que se realizasen ejercicios gimnásticos y ejercitasesen el cuerpo para impedir la extinción del poco calor que existe en su organismo, el cual es reanimado gracias a la práctica deportiva. Esta, debía ser suave y constituida por aquellos ejercicios a los que estén más habituados y eliminando los movimientos violentos, puesto que el calor senil es similar a una llama: si se agita bruscamente, se apaga de forma súbita (Sobre la conservación de la

salud, V 320). En realidad, Galeno, cuando nos insiste en que debe tratarse de paseos y movimientos sin fatiga, siempre teniendo en cuenta la fuerza del sujeto, no hace otra cosa que recoger el pensamiento hipocrático: ningún anciano tenía necesidad de un reposo total ni tampoco de ejercicios violentos. Además, señala la conveniencia de llevar a cabo un detallado análisis individual del anciano, ya que todos los ejercicios no se ajustan a la capacidad física y a la propia constitución corporal de cada uno (Sobre la conservación de la salud, V 327), lo que prueba el conocimiento que existía sobre los diagnósticos diferenciados e individuales. Esta cuestión se halla en las recomendaciones de la OMS (2015), relativas a la actividad física en las personas mayores de 65 años, que indican que debe adaptarse a las limitaciones o capacidad de cada individuo.

Volviendo a ejemplos concretos, debemos resaltar la preocupación de Séneca en todas las cuestiones relacionadas con la salud y con la práctica del ejercicio físico. Ello queda claramente ejemplificado en dos de las cartas que le envió a su amigo Lucilio —Epístolas morales a Lucilio—, en las que describe sus prácticas deportivas:

Existen ejercicios fáciles y cortos que rinden el cuerpo al instante y ahorran tiempo, del que hay que llevar una cuenta especial: la carrera, el movimiento de manos con algún peso, el salto ora de altura, ora a distancia, o bien el que yo llamaría salto de los salios o, para expresarlo con mayor rudeza, salto del batanero. Se trata de un salto que consiste en levantar alternativamente los pies. Escoge la práctica sencilla y fácil de cualquiera de estos. (Epístolas morales a Lucilio, II 15, 4).

Podemos decir que Séneca tenía un programa de entrenamiento, cuestión que parece que incrementa el rendimiento cognitivo (Kamijo y als., 2011). Se ha llegado a la conclusión de que un hábito que

## Cultura de los Cuidados

incorpore, al menos, tres sesiones semanales de ejercicio físico, reduce algunos factores de riesgo relacionados con ciertas afecciones. Esto hace que aumente la calidad de vida, disminuya la incidencia de la depresión y la ansiedad y mejore las relaciones interpersonales (Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso, 2011), teniendo concomitancias en el aumento de las sensaciones relacionadas con la satisfacción y el bienestar (Olson, Fanning, Awick, Chung y McAuley, 2014). Asimismo, podemos establecer una asociación con el Modelo multidimensional-multinivel de envejecimiento activo de Fernández-Ballesteros (2002, 2009), que establece que el envejecimiento tiene relación con transformaciones que demandan determinados acomodos y acoplamientos. Estas adaptaciones se ven favorecidas mediante elementos pertenecientes al sujeto en sí —regulación emocional, autoeficacia, habilidades cognitivas— y a través de otras cuestiones que tienen que ver con el entorno —contexto facilitador, posibilidades educativas y de ayuda familiar y social, estrés—. El envejecimiento activo, a la luz de este modelo, se interpreta como el resultado de las diversas adaptaciones que el individuo va realizando durante su vida y mediante las que adquiere un buen desarrollo cognitivo, social, físico y emocional-motivacional.

Además, las investigaciones de los últimos años apuntan en la dirección de que la práctica regular de un ejercicio físico constante y pautado es la causa de beneficios a nivel cognitivo (Sanabria, 2015).

Veamos el programa de entrenamiento de Séneca:

Una parte mínima la he destinado al ejercicio corporal, y por este motivo doy gracias a la vejez: no me exige un costo elevado. Apenas me muevo, me encuentro cansado; mas la fatiga es el término del ejercicio, aún para los más vigorosos. ¿Preguntas por mis instructores de

gimnasia? Me basta con el de Faro, esclavo, como bien sabes, amable, pero lo sustituiré: ahora busco uno más joven. Por cierto, este dice que los dos pasamos la misma crisis porque a ambos se nos caen los dientes. Mas apenas si lo puedo alcanzar en la carrera y dentro de muy pocos días no podré. [...] ¿Quieres saber, con todo, cómo ha terminado nuestra competición de hoy? Lo que raramente acontece a los corredores, empatamos. Después de esta competición fatigosa me sumergí en agua fría. (Epístolas morales a Lucilio, X 83, 3-5).

De esta forma, el anciano Séneca, perpetuo enfermo, gracias a la asidua práctica del ejercicio gimnástico, logró que su salud mejorase de forma considerable, puesto que existe una estrecha dependencia entre salud, enfermedad, cultura y sanación (De la Pienda y Pachón, 1999). En este sentido, podemos destacar que los componentes individuales que se hallan relacionados positivamente con la puesta en práctica de ejercicios físicos son la confianza en que serán beneficiosos, el disfrute obtenido, el nivel de salud percibida, la motivación intrínseca y la autoeficacia (Cavill, Kahlmeier y Racioppi, 2006).

Otras referencias similares las encontramos en las obras de Plutarco (c. 46-c.125 d.C.) y de Plinio el Joven (61-c.112 d.C.).

Así, en Plutarco podemos rastrear elementos propios de la gerontología preventiva, ya que considera necesaria la práctica del ejercicio físico, si bien incluye un importante matiz, que debe hacerse de una forma moderada:

Pues no se nos ocurre dejar los cuerpos totalmente inactivos y sin ejercicio porque no podamos manejar el pico o las halteras, practicar el lanzamiento de disco o el combate con armas como antes, sino que practicando ejercicios pasivos (mecerse en columpios o literas), paseos y, como algunos, el juego de pelota de forma

moderada y la conversación, se activa la respiración y se reaviva el calor vital. No nos quedemos viendo cómo nos volvemos completamente torpes y congelados por la inactividad. (Sobre si el anciano debe intervenir en política, 793B-C).

Por su parte, Plinio el Joven nos ejemplifica un modelo de ancianidad sosegada, cómoda, activa y juiciosa, la de su amigo Espurina, que después de una vida repleta de éxitos militares y políticos, había decidido, a la edad de setenta y siete años, dedicarse al ocio en sus propiedades:

Por la mañana permanece en la cama durante una hora, a continuación pide las sandalias y recorre a pie una distancia de cuatro millas para ejercitarse tanto su cuerpo como su espíritu. Cuando se le anuncia la hora del baño, da desnudo un paseo al sol, si no hace viento. Despues juega a la pelota con ardor y durante mucho tiempo, pues también combate la vejez con este tipo de ejercicio. El resultado es que Espurina ha conservado a los setenta y siete años intactos el sentido de la vista y el oído; además, un cuerpo ágil y lleno de vigor (Cartas, III 1, 2-12.).

El mismo Plinio el Joven continúa en ese mismo argumentario para describirnos a qué se dedica su amigo Pomponio Baso una vez ha puesto fin a sus obligaciones:

Me ha causado una gran alegría el saber por amigos comunes que planificas y pasas el tiempo de tu retiro de un modo adecuado a tu natural sabiduría: vives en un lugar muy agradable, haces ejercicios físicos ahora en la playa, ahora en el mar (Cartas, IV 23, 1-2).

Como ya hemos visto reflejado en algunos de los textos anteriores, un juego que se practicaba era el de pelota, uno de los deportes más seguidos por todas las edades y condiciones sociales. En el caso de los ancianos estaba incluso recomendado por los médicos:

Vemos a un viejo calvo, vestido con una túnica rojiza, que jugaba a la pelota con unos esclavos [...] calzaba sandalias y se entrenaba con pelotas verdes. Ya no volvía a coger la pelota que se le caía al suelo, sino que un esclavo tenía un saco lleno e iba abasteciendo a los jugadores de nuevas pelotas. (Petronio, *El Satírico*, 27 1-3).

Su popularidad se debe a que era considerado la forma de ejercicio más completa para lograr el mayor beneficio físico y corporal. Asimismo, se le calificaba como un entrenamiento óptimo y como la mejor forma para el mantenimiento de la salud (García Morilla, 2010).

Este deporte podía revestir varias modalidades, según el tipo de pelota que se emplease. Para el caso que nos ocupa, nos interesa el follis.

Se trataba de una piel cosida, inflada con el aire de un fuelle, de ahí su nombre. Era la pelota de más tamaño, algo así como un balón, y también la más ligera y blanda. Estas características de peso y volumen influían en el juego, ya que su lanzamiento era lento y aunque exigía ciertos ejercicios del cuerpo, nunca resultaban excesivos, por lo que era ideal para su práctica por los ancianos (Guillén, 2002): «Alejaos, jóvenes: a mí me va la edad débil: conviene que jueguen con el balón los niños y los viejos» (Marcial, Epigramas, XIV 47).

Sin embargo, a veces podía ser un poco más pequeña y, entonces, se la denominaba como folliculus. El propio Galeno trata los beneficios, tanto para el alma como para el cuerpo, del juego con este tipo de pelota pequeña, en un opúsculo titulado *Sobre el ejercicio con la pelota pequeña*, en el que también comenta las técnicas y reglamentos de los distintos tipos de juegos.

Según Galeno, además de proporcionarle salud al cuerpo y de contribuir a la armonía de las condiciones

## *Cultura de los Cuidados*

del alma, el juego de pelota tenía una valiosa función rehabilitadora, por lo que lo aconsejaba para la recuperación de los que habían sufrido algún tipo de enfermedad y para los ancianos:

Este ejercicio, por lo tanto, es el más suave de todos y, consecuentemente, utilísimo para proporcionar descanso a los que lo necesitan, muy apropiado para recobrar la energía saludable, y el más idóneo para el anciano y para el adolescente. (Sobre el ejercicio con la pelota pequeña, IV 22-1).

Por último, merece la pena destacar que el anciano de uno de los textos anteriores, Trimalción, en *El Satírico*, está jugando en una de las dependencias de las termas, llamadas sphaeristeria, que eran unos espacios circulares delimitados para los juegos de pelota. Este cuestión nos permite enlazar con la importancia que en Roma, tenían las termas, que, además de su función primordial, la de ser unos establecimientos dedicados a los baños, con todas las estancias dedicadas a los mismos, estaban integradas por multitud de dependencias —bibliotecas, salas de reuniones, tiendas—, siendo una de ellas la palestra, dedicada a los ejercicios atléticos. La progresiva difusión de las propiedades higiénicas y terapéuticas del baño, dieron lugar a que las termas fuesen un constituyente imprescindible de la fisonomía urbana. En este sentido, deben destacarse los dictámenes hipocráticos, que indicaban que el agua «con algunas de sus funcionalidades, como son la inmersión, no solo servía para limpiar y depurar, sino que incluso podía purificar el alma» (Moreno-Martínez, Gómez y Hernández-Susarte, 2016).

Este recorrido por algunos testimonios de la época romana, que evidencian la importancia concedida a la práctica del ejercicio físico por parte de los ancianos, podemos corroborarlo con dos recomendaciones ya basadas en presupuestos científicos:

Los ancianos deben mantener unos niveles de salud y forma física atacando la inactividad mediante el ejercicio, teniendo en cuenta las siguientes precauciones: no llegar ni al dolor ni a la fatiga; evitar los esfuerzos violentos; y que sean gimnasia y marcha hasta más de los ochenta años. (García Sierra, 1981).

Son convenientes los deportes suaves o lentos para los ancianos, dadas sus virtudes sobre los aparatos locomotor, circulatorio, respiratorio y digestivo. (González González, 1983).

Para finalizar, podemos mostrar un ejemplo más de los beneficios que aporta a los senectos la actividad física. En un estudio empírico que se llevó a cabo con dos muestras de ancianos mayores de 65 años y de ambos sexos, se demostró que existe una correlación significativa entre la práctica del ejercicio físico y la reducción de las visitas a los centros sanitarios, la mejora en el nivel de participación social, el aumento de los niveles de salud y la mejora de la capacidad funcional (Barrera-Algarín y Sarasola Sánchez- Serrano, 2018)

## **CONCLUSIONES**

El presente trabajo demuestra cómo una frase sacada de contexto ha dado lugar a millares de citas equivocadas, que, sin pretenderlo en absoluto, nos lleva a descubrir que se conocían los efectos que sobre el cuerpo sano ejercía la práctica de ejercicios físicos, y, en nuestro caso particular, por parte de los ancianos.

Curiosamente, y por los felices azares de la Historia, el axioma *mens sana in corpore sano* se cumple y los propios antiguos ya lo vieron claramente. Lo que nos dice Juvenal se explica en el contexto de uno de los elementos del envejecimiento activo: el del ejercicio físico. De esta manera, una formulación, un ruego, una petición a la

divinidad, referente a la salud, se ha convertido en un principio verdadero, claro, inequívoco. En él se demuestra la necesidad de equilibrio de los cuatro principios o cualidades del cuerpo: húmedo, seco, frío y caliente, puesto que la enfermedad aparece al producirse la prevalencia excesiva de alguno de ellos. Se trata de la enfermedad como monarquía y de la salud como isonomía, según lo expresaba Alcmeón de Crotona (s. V a.C.) en una metáfora política empleada por los hipocráticos. Estamos también ante la eukrasía del cuerpo, es decir, la buena y proporcionada mezcla que hace que el cuerpo esté sano, idea señalada por Aristóteles, Plutarco y Galeno.

Lo que fue testado empíricamente en la antigua Roma, se ha demostrado científicamente en la actualidad. Esto ha conducido a la trasposición temporal de conocimientos beneficiosos para la salud de los ancianos. Ello es el producto del interés que mostraron con relación a cómo contrarrestar los efectos de la senectud, lo cual queda probado por la existencia de medios, algunos reflejados con gran detalle, sobre todo en cuanto a su descripción, que podían acelerar o retrasar su llegada, haciendo hincapié en la importancia de los cuidados que se adoptasen, la dieta alimenticia y el ejercicio físico.

Esta investigación ha permitido una primera aproximación a la actividad física de los ancianos en la Antigüedad. El análisis ha contribuido a comprobar su validez filosófica en la actualidad, siendo un axioma que guía las políticas de envejecimiento activo, ya que la ancianidad constituye un tema central en las investigaciones, ocupando una parte importante de la agenda política y social, especialmente en lo relativo a los recursos económicos que deben asignarse (Rivero y Agoiz, 2019).

A partir del presente trabajo se pueden desarrollar futuras líneas de investigación en materia de actividad física

en ancianos en la Antigüedad. Estas podrían realizarse mediante análisis comparativos de las narrativas existentes no únicamente en Roma, sino también en Grecia o Egipto. A través de los análisis históricos, se podría apreciar la dependencia histórica del conocimiento, así como si en épocas pasadas carentes de una comunicación tan directa como la actual, existía una misma comprensión de la relevancia de la actividad física para los ancianos.

Por tanto, lo que de una forma empírica, debida al genio romano, pragmático ante todo, fue testado en la Roma antigua, ha tenido su demostración científica en nuestros días, lo que da lugar a una amplísima transposición temporal de unos conocimientos beneficiosos para la salud de los senectos.

## BIBLIOGRAFÍA

Alba Martín, R. (2015). El Concepto de cuidado a lo largo de la Historia. *Cultura de los Cuidados* (Edición digital), 19, 41. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2015.41.12 >](http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2015.41.12).

Barrera-Algarín, E. y Sarasola Sánchez-Serrano, J.L. (2018). Impacto beneficioso de la actividad física sobre la autoestima y la situación social en las personas mayores. *Revista de Humanidades*, 34, 59-86.

Bohórquez, M.R., Lorenzo, M. y García, A.L. (2014). Actividad física como Promotor del Autoconcepto y la independencia personal en personal mayores. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9 (2), 533-546.

Casas Herrero, A. e Izquierdo, M. (2012). Ejercicio físico como intervención

## Cultura de los Cuidados

- eficaz en el anciano frágil. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra.*, 35 (1), 69-85.
- Cavill, N., Kahlmeier, S. y Racioppi, F. (Eds.) (2006). *Physical activity and health in Europe: evidence for action*. Copenhague: WHO.
- Cicerón (2003). *De senectute*. Chicoutimi: Universidad de Québec.
- Cicerón (1996). *Cartas a los familiares*. Madrid: Ediciones Clásicas.
- De la Pienda, J. y Pachón Rebollo, N. (1999). Un diagnóstico antropológico de la «Medicina científica». *Thémata. Revista de Filosofía*, 21, 139-165
- Dick, B.F. (1969). Seneca and Juvenal 10. *Harvard Studies in Classical Philology*, Vol. 73, 237-246.
- Fernández-Ballesteros García, R. (Dir.) (2002). *Vivir con vitalidad*. Madrid: Pirámide.
- Fernández-Ballesteros García, R. (Dir.) (2009). *Envejecimiento Activo. Contribuciones de la Psicología*. Madrid: Pirámide.
- Foster, L. y Walker, A. (2015). Active and Successful Aging: A European Policy Perspective. *The Gerontologist*, 55 (1), 83-90.
- Fraile Bravo M; Tirado Altamirano F; Prieto Moreno J; Hernández Neila L.M., Magdaleno Bravo E., Sánchez Solís L. (2012) Naturalis historia de Plinio: concepción y terapéutica. A propósito de los cuidados de la mujer. Cultura de los Cuidados. (Edición digital) 16, 33. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.7184/cuid.2012.33.07>.
- Galen (2016). *Sobre la conservación de la salud*. Madrid: Ediciones Clásicas.
- Galen (2005). *Sobre el ejercicio con la pelota pequeña*. Madrid: Gredos.
- García Morilla, S. (2010). Los juegos, espectáculos y las manifestaciones físicas en las Etimologías de San Isidoro. *Materiales para la Historia del Deporte*, VIII, 52-55.
- Guillén, J. (2002). *Vrbs Roma*. Salamanca: Sígueme.
- Hipócrates (2001). *Tratados*. Madrid: Gredos.
- Kamijo, K., Pontifex, M. B., O'Leary, K. C., Scudder, M. R., Wu, C.-T., Castelli, D. M., y Hillman, C. H. (2011). The effects of an afterschool physical activity program on working memory in preadolescent children. *Developmental Science*, 14, 1046-1058.
- López Doblas, J., y Díaz Conde, M. P. (2018). El sentimiento de soledad en la vejez. *Revista Internacional de Sociología*, 76 (1). Recuperado de <https://doi.org/10.3989/ris.2018.76.1.16.164>.
- López-Pulido, A. (2010). Dolor y ancianidad en el Mundo antiguo. *Revista de Enfermería Gerontológica*, 14, 7-19.
- López-Pulido, A. (2013). La vigencia de los clásicos: el ejemplo de Cicerón. *Gerokomos*, 24 (2), 56-62.
- López-Pulido, A. (2015). *La ancianidad en la Antigüedad Clásica*. Barcelona: SEEGG.
- López-Pulido, A. (2018). La vejez como enfermedad: un tópico acuñado en la Antigüedad clásica. *Gerokomos*, 29 (4), 156-159.
- Marcial (2001). *Epigramas*. Madrid: Gredos.
- Moreno-Martínez, F.J., Gómez García, C.I., y Hernández-Susarte, A.Mª. (2016). Evolución histórica de la higiene corporal: desde la edad antigua a las sociedades modernas actuales. *Cultura de los Cuidados* (Edición digital), 20 (46). Recuperado de <

***Revista científica de la Asociación de Historia y Antropología de los Cuidados  
(Universidad de Alicante)***

http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2016.46.11  
> .

Oliver, E.J., Hudson, J. y Thomas, L. (2016). Processes of identity development and behavior change in later life: exploring, self-talk during physical activity uptake. *Ageing and Society*, 36, 1388-1406.

Olson, E.A., Fanning, J.T., Awick, E.A., Chung, H.D. y McAuley, E. (2014). Differential Trajectories of Well-Being in Older Adult Women: The Role of Optimism. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 6 (3), 362-380.

OMS (2015). *Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Luxemburgo: OMS.

Ovidio (2001). *Tristes*. Madrid: Gredos.

Petronio (2001). *El Satíricón*. Madrid: Gredos.

Plinio el Joven (2005). *Cartas*. Madrid: Gredos.

Plutarco (2003). *Sobre si el anciano debe intervenir en política*. Madrid: Gredos.

Rivero, S. C., y Agoiz, A. B. (2019). Envejecimiento activo y ciudadanía senior. *Empiria: Revista de metodología de ciencias sociales*, (43), 59-87.

Sanabria, D. (2015). Mens sana in corpore sano, pero ¿por qué? *Ciencia Cognitiva*, 9:3, 46-48,

Sánchez Martínez, M., y López Doblas, J. (2017) Presente y futuro de la vejez en España. Conclusiones de un Estudio Delphi. *Revista Internacional de Sociología*, 75 (2). Disponible en: http://dx.doi.org/10.3989/ris.2017.75.2.15.4  
4

Séneca (2001). *Epístolas morales a Lucilio*. Madrid: Gredos.

Vidarte Claros, J.A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuéllar, C., y Alfonso Mora,

M.L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16 (1), 202-218.

