

Educação

Física

Feminina

Deve a mulher praticar exercícios físicos na fase mensal?

As mulheres que apresentam um perfeito equilíbrio nas suas grandes funções vitais, as que possuem saúde portanto, e cujas regras são regulares e sem anomalias, podem e devem continuar a pratica dos exercicios físicos na fase mensal. As que têm regras acidentadas, principalmente as solteiras, as primíparas, as sujeitas a aborto, devem antes do mais, subordinar o trabalho físico a um exame ginecologico completo, feito por medico especialista.

A observação tem revelado que a pratica judiciosa dos exercicios físicos e dos esportes com suas restrições razoaveis, exercem na mulher uma influencia poderosa sobre todo o seu organismo e particularmente sobre o funcionamento das glandulas genitais, no decorrer da fase menstrual.

A finalidade dos exercicios físicos em tal periodo é:

a) Estimular a circulação nos órgãos da bacia e do baixo ventre com o fim de influenciar favoravelmente a menstruação:

b) Reforçar a cintura abdominal e a musculatura pelvica pelo melhoramento da tonicidade dos musculos correspondentes, evitando a enteroptose e a ptose a que são sujeitas as multiparas.

Somos apologistas da pratica do exercicio físico, metódico, racional e científico pelas mulheres sãs, isto é, as que não apresentam nem irregularidades nem anomalias nas regras e estamos convencidos, após ler Druost que fez centenas de observações e interrogatorios, que não ha reações termicas e nem se impõe ao organismo feminino uma despeza de energias superior a que está habituado a dispender.

Da pratica dos exercicios, resultará para a mulher uma vantagem dupla:

1) Contribuição para o desenvolvimento das qualidades estéticas e morais;

2) Conservação do vigor e da força de resistencia que necessita para o melhoramento da raça de cuja responsabilidade jámais poderá fugir.

Cap. Bonoring