

# A Mulher e o Esporte

Pelo Dr. Valdemar Areno, Médico da Liga Carioca de Natação

Não são uniformes as opiniões de médicos esportivos e especialistas em educação física, no ponto de vista referente à prática esportiva da mulher durante o período menstrual.

Julgamos, pela observação que vemos colhendo nesse sentido, ser perfeitamente compatível a prática dos esportes nessa época, sem o menor prejuízo para a saúde, antes ainda, auxiliando e normalizando o funcionamento dos órgãos de procreação da mulher.

Na natação em particular, onde a maioria opina pela abstenção do exercício, isolado o fator higiênico que entra como coeficiente de contraindicação diminuto ou mesmo nulo, não encontramos razões que possam impedir a nadadora de intervir numa competição ou de realizar o seu habitual treinamento.

Não seria realmente razoável que a integrante de um clube ou da representação oficial de um país se encontrasse na iminência de ver inútil todo o esforço do período preparatório intenso e, por vezes, prolongado, quando ocasionalmente coincidissem as datas da competição e do seu período menstrual.

Convém acentuar, no entretanto, existir nessa época uma natural diminuição da capacidade de trabalho muscular, o que nos leva a não exigir da atleta o seu máximo rendimento técnico, ou esperar a obtenção de uma performance habitualmente conseguida.

Citaremos, a propósito, o ocorrido num dos últimos jogos femininos realizados na Europa, onde foram constatados, aliás, contrariando a nossa observação, marcas na maioria bem satisfatórias, sendo mesmo assinalados alguns recordes em provas de natação e atletismo.

Nos casos de dismenorréia, seja ela evidenciada sob qualquer forma (regras dolorosas, irregulares, abundantes, etc.), será prudente a moderação dos exercícios, chegando mesmo ao repouso relativo quando necessário; aliás, conforme tem sido observado, esses fenomenos são em grande parte atenuados ou corrigidos, quando a mulher é submetida com critério, a um regimen de exercícios dosados e sob orientação competente.

Durante 2 anos, nas competições mensais realizadas pela Liga Carioca de Natação, sómente 3 casos de distúrbios menstruais nos foram dados a observar, todos em moças apresentando anteriormente desequilíbrio fisiológico na esfera sexual.

Em duas delas, cólicas ovarianas violentas surgiram após o esforço de uma prova de média intensidade e, no outro caso, o exercício contínuo provocou a diminuição no intervalo do catamenio, com irregularidade no aparecimento do fluxo e repercussão sobre o estado geral, motivando a interrupção temporária das práticas esportivas.

Em face da época do aparecimento da primeira menstruação, um cuidado especial será necessário, em virtude das influências físicas e psíquicas acarretadas por essa fase de transição, motivo pelo qual, durante esses dias seria aconselhado diminuir ou mesmo evitar qualquer trabalho físico.

A menstruação normal é uma sequência periódica, fisiológica e não uma enfermidade que exija repouso; os que contraindicam os exercícios nessa época, não provaram ainda, satisfatoriamente, como possa o trabalho muscular intenso modificar as características do ciclo catamenial.

Deve assim ser afastado o receio de algum modo ainda existente e na maioria provocado pelos conselhos da família, chegando ao máximo, impedindo até a prática sistemática dos esportes pelo sexo feminino.

A mulher personifica a beleza e ser bela é irradiar saúde, vida e alegria, o que se consegue com a prática dos esportes indicados ao sexo e sob controle devidamente orientado.