

# A MULHER E O ESPORTE

Cap. Jair Jordão Ramos

(Da E.E.F.E.)

A educação física da mulher, alicerce básico de toda regeneração física, constitui, pelos seus elevados objetivos e meios postos em ação, uma escola de energia individual e mais ainda, social. Por isso mesmo, deve ser bastante incrementada como coadjuvante poderosa da eugenia.

Nada melhor do que a atividade física para estabele-

devem estar sempre sob as vistas de um médico experimentado, que verificará constantemente o treinamento.

Os educadores estão de acordo, de um modo geral, quanto à praticabilidade dos esportes por parte da mulher. A controvérsia entre eles, reside apenas na escolha dos mesmos, e principalmente sobre a participação das



O basquetebol é um exercício excelente na educação física da mulher, por constituir um meio poderoso de desenvolvimento e aperfeiçoamento de suas qualidades físicas e morais.

cer um equilíbrio funcional no organismo, facultando ao mesmo tempo um melhor desenvolvimento de suas faculdades motoras. Entretanto, dentre as mais variadas formas de trabalho físico benéficas à mulher, avultam, pela sua importância e qualidades desenvolvidas — os esportes.

Mas, a prática esportiva não deve ser feita de uma maneira empírica. Torna-se necessário ver nela, como na educação física masculina, o coroamento dos exercícios físicos, só convindo, por conseguinte, de uma maneira absoluta, às moças em perfeito estado de higiene. Além disso, se praticados com certa intensidade, os esportes

mulheres em pugnas esportivas, notando-se mesmo opiniões contraditórias entre professores e médicos experimentados.

Aqueles que fazem da mulher um ser igual ao homem, sob o ponto de vista físico, asseguram que elas podem, sem perigo algum, praticar todos os esportes. Outros, ao contrário, julgam que, sobretudo no campo esportivo, a moça deve agir com certa precaução, afim de evitar sérios prejuízos à sua personalidade e a boa formação do seu físico. Aliás, esta última tese está inteiramente de acordo com o nosso modo de ver e é a consubstanciada pelo nosso método. E, nem podia ser de outro modo, pois

a mulher é, na realidade, profundamente diversa do homem. Todo o seu corpo é impregnado de substâncias químicas segregadas pelos ovários, tendo cada um dos seus sistemas orgânicos os sinais característicos do seu sexo.

Sem entrarmos no estudo pormenorizado dos esportes mais comuns e para tornarmos mais fácil o exame das possibilidades femininas nas práticas esportivas, objetivo principal deste artigo, vamos classificar os mesmos em três categorias:

- 1.<sup>a</sup> — Os que devem ser contraindicados e mesmo abolidos.
- 2.<sup>a</sup> — Os de possível prática, sob controle médico cuidadoso e dirigidos por treinador competente.
- 3.<sup>a</sup> — Os que lhe são especialmente recomendados.

Na primeira categoria, estão o futebol, o handebol, o boxe, a luta, o levantamento de pesos, a ginástica de aparelhos, especialmente os trabalhos de apoio em barras e paralelas, o salto em distância com impulso, o salto com vara, o "cross-country" em distâncias excessivas ou em terrenos difíceis, as corridas de fundo, certas corridas de velocidade e de barreiras e motociclismo. É preciso, entretanto, não ver nesta enumeração uma contra-indicação absoluta. A atividade esportiva da mulher depende quase que exclusivamente das suas condições orgânicas e de seu biotipo. Ela, como o homem, não escolhe propriamente este ou aquele esporte, pois a ele é levada por aptidões físicas, seu temperamento, e principalmente por sua fisionomia mecânica. Assim, o tipo brevilíneo, dado seu modo de reagir, tem menos tendência para os trabalhos esportivos, ao passo que o tipo longilíneo a ele se dedica mais intensamente. Por isso se explica o fato de ser encontrado mais comumente este último tipo entre

as esportistas. A apreciação do tipo das atletas leva a pensar na masculinização do sexo através do esporte. No entanto, a questão é diferente: a mulher é levada à prática de certos esportes pela sua figura mecânica, mas não é o esporte responsável por sua constituição.

Na segunda categoria, estão o atletismo ligeiro (principalmente lançamentos e provas curtas), o "cross-country" em pequenos percursos, o remo em competição, a patinação, a equitação, cuja prática poderá ser feita fora de certas indisposições periódicas e com precauções para evitar o relaxamento dos músculos abdominais, e o ciclismo realizado em andadura moderada com o busto pouco inclinado. Todos estes exercícios poderão ser praticados sob reserva, com prudência e moderação.

Enfim, na terceira categoria, estão os esportes que especialmente deverão ser encorajados, por constituírem um meio poderoso de desenvolvimento e aperfeiçoamento das qualidades fisiológicas, físicas e morais das praticantes. Dentre todos os exercícios, principalmente nos nossos climas, o melhor é a natação, praticada sob a forma de nadados e de saltos. Além disto, outros esportes, como o tennis (principalmente quando praticado com os dois braços), a marcha, o voleibol, cuja ação sobre a coluna vertebral e os músculos abdominais é excelente, o basquetebol, o hóquei, o golfe (principalmente para o período da idade madura), a canotagem, o remo sem caráter de competição e de preferência em barcos leves, a esgrima (com as duas mãos), dada a sua ação sobre os músculos da bacia, o lançamento do dardo — são do domínio ideal dos esforços físicos, constituindo um conjunto de exercícios variados, no qual as jovens e mulheres, de acordo com as suas predileções e aptidões, encontrarão uma fonte inesgotável de prazeres físicos e de benefícios da vida ao ar livre.