

# A importância da aptidão física para a mulher

Cap. Paulo Roberto Laranjeira Caldas — Inst. da EsEFE

2º Sargento Israel Gomes Filho — Monitor da EsEFE

## QUE É APTIDÃO FÍSICA?

Qual o verdadeiro significado de "aptidão física"? Mais especificamente, de "aptidão física para a mulher"? Acreditamos que a compreensão do conceito nos permitirá não só avaliar sua importância, como encontrar uma orientação segura para a prática de um programa de educação física sadio e compatível com os hábitos femininos.

Estar apto significa reunir as condições suficientes à realização de uma tarefa. No caso da "aptidão física da mulher", esta dependerá da adaptação de sua estrutura corporal ao trabalho a realizar, e da maior ou menor tolerância com que seus órgãos e sistemas efetuam e concluem o esforço.

Por exemplo, para algumas representantes do sexo feminino, a aptidão física significa simplesmente ausência de doenças. Outras medem-na pelo harmonioso desenvolvimento muscular traduzido por uma melhor aparência ou pela agilidade e proficiência na prática da ginástica.

Preferimos apresentar a "aptidão física da mulher" como um conjunto de condições que inclui, entre outros fatores, a ausência de doenças, um desenvolvimento muscular harmonioso, bem-estar psicológico e, principalmente, adequado desenvolvimento das grandes funções cardíaco-vascular e respiratória.

Convém ainda ressaltar a função mais importante que a mulher tem a desempenhar: "a maternidade". Aqui, a educação física feminina, constitui capítulo básico de toda regeneração física.

É o alicerce sobre o qual se assenta o revigoramento físico de um povo. Realmente, nada se pode esperar de uma sociedade, quando nela a mulher não é fisicamente preparada para o cumprimento de sua elevada missão — "a maternidade".

Entendemos que se a mulher retirou reais proveitos dos exercícios físicos e do hábito da vida ao ar livre, logicamente ela se encontrará, na ocasião da procriação, em ótimas condições fisiológicas, indispensáveis para geração de filhos sadios e fortes.

## O DESENVOLVIMENTO MUSCULAR

A beleza e a graça, traços característicos do sexo feminino, ao contrário do que muita gente pensa, só atingem seu mais alto grau de manifestação com a prática dos exercícios físicos. Sem esforço muscular a beleza é efêmera, não adquire a forma pura, estável, bem definida, que só o desenvolvimento harmônico dos músculos é capaz de proporcionar.

Como adquirir aquela beleza plástica que resulta de um corpo bem proporcionado, músculos delgados, flexíveis?

Sem trabalho, sem exercícios, os músculos tendem a se atrofiar, perdendo a rigidez. O problema se agrava depois dos 30 anos, quando o enfraquecimento muscular provoca sua total flacidez e, num estágio mais avançado, a celulite. Um programa individual de exercícios, que necessariamente deve ser prescrito por um especialista, será então de grande utilidade, desde que atenda às necessidades particulares de cada praticante.

Os conhecidos exercícios isotônicos, onde os músculos contraem-se, ocasionando flexão e extensão de seus pontos de inserção, são os mais indicados. Citamos a Ginástica Natural; A Calistenia; Jogos; Danças; Ginástica Rítmica Desportiva e Halterofilismo.

Incluimos o halterofilismo porque hoje em dia algumas academias de ginástica vêm utilizando. Apesar de julgarmos extremamente delicada sua utilização, estaremos de acordo com sua prática se apenas aqueles objetivos — desenvolvimento harmônico sem hipertrofia — estiverem sendo visados.

Alertamos, entretanto, que cargas máximas hipertrofiam os músculos, trazendo real prejuízo às formas e linhas femininas, cuja leveza de contornos constitui um dos mais belos e apreciados elementos.

Um perfeito desenvolvimento muscular, entretanto, não é tudo. Seu valor é limitado. É como pintar um automóvel que, na realidade, mal consegue andar. Um perfeito desenvolvimento das funções cardíaco-vascular e respiratória deve ser o principal objetivo na busca da aptidão física. É a base sobre a qual todas as formas de aptidão devem ser desenvolvidas.

## O DESENVOLVIMENTO CARDIO-VASCULAR E RESPIRATÓRIO

Através de atividades em seqüência, que ponham em jogo processos de adaptação e regulação cardíaca, "método das cargas contínuas", buscamos obter um coração volumoso e forte, que possa bombear energeticamente mais sangue através dos vasos, em volume tal que possibilite atender às necessidades decorrentes de esforços físicos por mais intensivos que sejam.

Quanto à função respiratória, inseparável da cardíaca, a adaptação proporcionará um aumento da amplitude dos movimentos e uma conseqüente melhoria da capacidade vital pulmonar, facilitando, assim, as trocas gasosas ao nível dos alvéolos.

Os processos empregados na preparação cardíaca, igualmente, atendem à função respiratória, para cuja melhoria devemos incluir também uma verdadeira educação respiratória.

Os conhecidos exercícios aeróbicos, tão promovidos pelo Dr. Cooper, se nos afiguram como os mais indicados para aplicação, pois, apresentam grande segurança, facilidade de controle, progressividade e boa densidade de trabalho.



Grupo de ginástica calistênica feminina da EsEFE.

São realizados com oxigênio, isto é, a quantidade de oxigênio consumida pelos músculos é equilibrada pela absorção do mesmo durante o exercício, não se estabelecendo, pois um "débito de oxigênio", mas sim um perfeito "estado de equilíbrio".

Ninguém desconhece que tem sido muito grande em nossa civilização a incidência dos males cardíacos e dos vasos sanguíneos. Não podemos garantir que um eficiente programa de exercícios físicos impeça a ocorrência de um ataque cardíaco ou proporcione alguns dias de vida a mais. Garantimos, porém, que o "bom trato" dos sistemas cardíaco-vascular e respiratório é a melhor garantia contra esses males, proporcionando mais vigor e energia, tornando mais produtivos e deleitáveis os nossos dias.

Entre as atividades mais importantes para o perfeito funcionamento cardíaco-vascular e respiratório citamos a corrida, natação e ciclismo, por serem também as de mais fácil acesso. Outras



**A corrida é uma excelente atividade física para desenvolver as grandes funções cardíaco-vascular e respiratória.**



**A natação é uma excelente atividade física. Mas é preciso começar cedo.**

formas de atividades físicas com combinação de ~~exercícios isotônicos naturais~~ realizadas em movimento contínuo como "danças" e "ginástica rítmica desportiva", são particularmente indicados por serem de caráter estritamente feminino. Qualquer programação, no entanto, deve ser orientada por um professor de educação física.

## **OS EXERCÍCIOS FÍSICOS E A MATERNIDADE**

Outro ponto importante nos exercícios para a mulher diz respeito ao período da gestação. Vamos abordar o problema, muito sucintamente, em três partes:

Antes da gravidez os exercícios devem favorecer o normal desenvolvimento da bacia, dos músculos de sustentação do estômago, especialmente os abdominais, e o fortalecimento das costas.

Durante a gravidez as mesmas preocupações continuam. Entretanto, deve-se procurar, com mais frequência, a orientação de um médico. Esse aconselhamento será imprescindível, particularmente nessa fase.

Após o parto o médico da parturiente deverá dar a palavra final sobre quando reiniciar o programa físico. De qualquer modo, a vontade e experiência anterior da parturiente na prática dos exercícios influirá decisivamente no estabelecimento da época de recomeçar o trabalho. É importante, no entanto, lembrar que agora a parturiente terá nos exercícios físicos um verdadeiro aliado no esforço para fortalecer os músculos e o tônus dos tecidos, e para a eliminação das dores das costas, que muitas vezes persistem muito tempo depois do parto.

Convém não esquecer dos exercícios "aeróbicos".

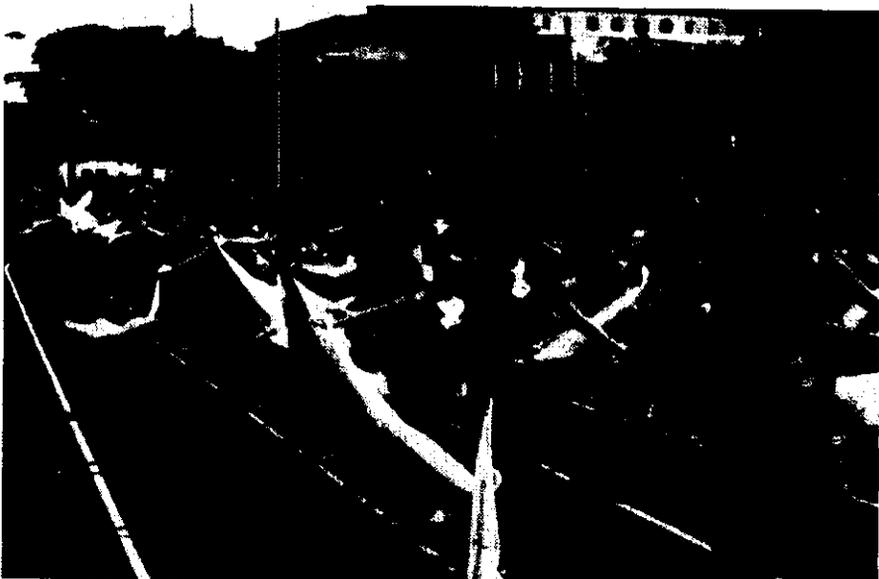
Podem e devem ser utilizados, evidentemente, com maior assistência de seu médico. Segundo o Dr. Cooper, em seu livro **Método Cooper para a Mulher**, "com permissão do médico, um programa de corrida pode ser praticado até o sexto mês. Depois desse tempo, são aconselháveis formas mais suaves de exercícios, com particular importância para as caminhadas".

## **A MEDICINA E A EDUCAÇÃO FÍSICA**

É notório como a figura do médico vem aparecendo junto com a do professor de educação física para aplicação correta de um programa de treinamento. A posse de uma "boa aptidão física" é hoje um fenômeno social. Para que não se cometam excessos, é imprescindível a presença do médico.

Insista-se em que nenhum programa deverá ser iniciado sem antes ser consultado um médico. Só ele poderá informar da oportunidade ou não desse início, os pontos fortes e os pontos fracos de sua pupila. Um exame minucioso é importante para evitar a ocorrência de incidentes prejudiciais.

Um cardápio adequado à demanda de energias ou mesmo uma dieta de emagrecimento só podem ser prescritos por um médico ou nutricionista, com o que se evitam consequências desagradáveis. Sabemos da necessidade de um certo número de calorias necessárias ao desenvolvimento corporal da jovem e à renovação dos tecidos celulares das já adultas. Existem inúmeras listas de dietas publicadas em livros, revistas e outros órgãos de divulgação, cuja validade não discutiremos. Simplesmente, alertamos para um aspecto importante: a dieta alimentar deve conter as calorias necessárias à demanda particular de cada programa de exercícios, o que torna imprescindível a opinião de um médico ou especialista em nutrição.



**Ginástica rítmica**

## CONCLUSÃO

Concluindo, achamos que a mulher interessada em melhorar sua aptidão física deve em primeiro lugar fixar seu objetivo principal, ou seja, o que espera obter com a prática de um programa de exercícios, para o que é conveniente observar o seguinte:

Consulta a um médico. Só ele, à luz de exames, orientará quanto às possibilidades e limitações da pretendente.

Consulta a um nutricionista. Um cardápio balanceado será de grande valor. A dieta para emagrecimento é temporária, transitória e viável. Com os exercícios físicos como fator perene, manter a for-

ma uma vez alcançada a meta do seu peso, não é tão difícil como entrar em forma.

Procure, finalmente, um especialista em educação física. Lembre-se, porém:

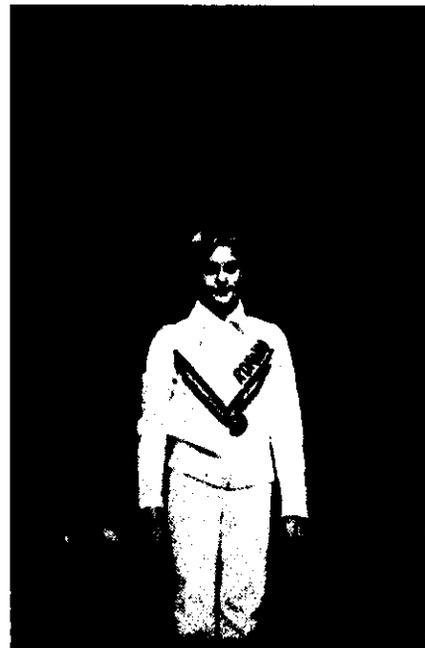
- a) os trabalhos estáticos não desenvolvem as grandes funções cardíovascular e respiratória;
- b) Não devem ser modificadas as linhas anatômicas femininas;
- c) não desenvolver demasiadamente os músculos;
- d) esforços intensos não são salutares: as funções fisiológicas da mu-

lher são incompatíveis com um trabalho muscular intenso;

- e) será errado sobrecarregar de exercícios que tedem desenvolver a parte superior do tronco;
- f) os exercícios brutais devem ser abolidos, pois a mulher não foi constituída para lutar, mas para procriar.

Um programa, naturalmente adaptado a cada caso particular, poderia incluir, numa primeira etapa, exercícios calistênicos realizados constantemente em movimento, inicialmente andando e, no final dessa fase correndo. Numa segunda etapa, possivelmente da quinta ou sexta semana em diante, um aquecimento com exercícios calistênicos em movimento, seguidos de uma atividade de cargas contínuas, onde citamos com prioridade a corrida, a natação, o ciclismo e jogos, atividades que julgamos suficientes para obtenção de uma melhor aptidão física. Atingidos os objetivos desejados, com melhor aparência, melhor bem-estar orgânico e melhor disposição para as principais atividades cotidianas, a praticante terá entrado em forma e o problema então será conservar essa boa forma. Um trabalho variado, semelhante ao previsto para a 2.ª etapa, com duração de 60 minutos e freqüência de cinco vezes por semana, será suficiente, uma vez que não estamos pretendendo formar atletas.

As danças e a ginástica rítmica desportiva, são especialmente recomendadas, principalmente quando se dispõe de pessoal credenciado para sua aplicação.



**Nádya Comaneci a sensação olímpica de Montreal.**