



REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO — URCA — Rio de Janeiro — BRASIL

FUNDADA EM MAIO DE 1932 — PELO GENERAL NEWTON CAVALCANTI

REDATOR-CHEFE—CAP. SÍLVIO AMÉRICO DE SANTA ROSA
SECRETÁRIO — 1.º TEN. CARLOS RIBEIRO TROVÃO
GERENTE — CAP. SÍLVIO TAVARES LIBÂNIO

ANO V OUTUBRO DE 1936

N. 33

EDITA-SE NO FIM DE CADA MÊS

Preço: último número, 15000; atrasados, 25000

TODA A CORRESPONDÊNCIA DEVE SER ENDEREÇADA À REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, SEM MENCIONAR NOME OU FUNÇÃO

AS ASSINATURAS CONSTAM DE 12 NÚMEROS, SÃO PAGAS ADIANTADAMENTE E COMEÇAM COM O NÚMERO A SER EDITADO.

PREÇOS: SOB REGISTRO: 15\$000; PORTE SIMPLÉS: 10\$000

O SGT. AJ. AUGUSTO LOPES DA SILVA É O ÚNICO COBRADOR AUTORIZADO DESTA REVISTA

As formas femininas e a Educação Física

A MODA SOCIAL E A MODA BIOLÓGICA

A mulher se distingue do homem por uma série de caracteres morfo-físio-psicológicos, alguns evidentes à primeira vista e observados pelo comum das pessoas, e outros postos em evidência pelo argúrio de muitos observadores ou pelos instrumentos de antropometria física e funcional.

Não pretendemos aqui enumerar todos os caracteres diferenciais entre o homem e a mulher, assunto que já analisamos longamente na terceira edição do nosso livro "Biotipologia"; queremos apenas chamar a atenção para um ponto de grande importância e atualidade: a tendência para a masculinização das formas da mulher moderna. Os cabelos curtos, o pijama, o "short", que contribuem, na toilette e no indumentário para acentuar a semelhança, não são na realidade senão expressão da nova psicologia feminina, fruto por sua vez da sua atual orientação morfológica, por seu turno dependente das glândulas endócrinas.

A moda social é muitas vezes apenas uma consolidação da moda estatístico-biológica. A mulher moderna procura, com os artifícios da indumentária, acentuar a tendência masculina, porque biologicamente, morfológicamente, psicologicamente, ela está tomando essa orientação. Trabalhando como o homem, intoxicando-se como o homem (fumo, álcool), tendo emoções semelhantes às do homem, praticando o "birth-control", a mulher atrofia suas funções ovarianas, modifica o funcionamento de outras glândulas e toda a sua fisiologia diferencial sexual, tendendo a distinguir-se menos.

No homem, predomina a metade superior do tronco, com a linha bi-acromial; ao passo que na mulher é mais desenvolvida a metade inferior, com o diâmetro bi-trocantariano largo. É a tireoide que mantém a finura da metade superior do corpo feminino; ao passo que o ovário alarga a metade inferior. Quanto mais funciona o ovário, mais se alarga a metade inferior; quanto mais funciona a tireoide, mais se afina a metade superior. Nas mulheres hipotiroideas e hipoováricas, alarga-se a metade superior e estreita-se a metade inferior.

A moda feminina moderna prefere a bacia estreita, ao contrário do tipo clássico de beleza feminina, cujo protótipo é a Venus de Milo.

Certamente, dizer que a moda *prefere* é uma imprecisão; neste particular, a moda social, digamos assim, acompanha a *moda estatística*, pois o senso estético é, neste caso, uma apreciação sintética da medianidade. Entre os tucos, a obesidade — e entre os hotentotes, a esteatopígia, são elementos de beleza.

Estudos recentes (Hoffa Lizzie, Bach) mostram que a constituição feminina, sobretudo nas mulheres esportivas, está se aproximando

W. Berardinelli

PROFESSOR DE ENDOCRINOLOGIA NA FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS. CHEFE DE CLÍNICA NA UNIVERSIDADE — CONFERENCISTA DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO.

da constituição masculina, principalmente no que se refere à maior estreiteza da bacia. Bach, estudando de um lado moças estudantes não esportivas, e de outro ginastas e competidoras olímpicas, verificou que, nestas últimas, a bacia era mais estreita.

Também os ginecologistas têm assinalado, nos seus exames de ambulatórios, que as medidas pélvicas registradas nos livros são maiores do que as encontradas comumente (Hoffa Lizzie). Poderíamos perguntar si as mulheres que vão, em maioria, aos ambulatórios de ginecologia, não o fazem justamente porque a sua bacia estreita é já um índice de inferioridade constitucional do aparelho genital. É verdade que, por outro lado, os obstetras não assinalam nenhum inconveniente tocológico na bacia estreita das mulheres esportivas, cujos partos decorrem com facilidade e relativa rapidez.

Não é descabido admitir que os esportes em geral tenham uma ação inibidora sobre o ovário; aliás, segundo Brunn, as perturbações menstruais são mais comuns nas ginastas do que nas mulheres não esportivas. Não é descabido também supor que, na tendência atual da morfologia feminina, influa também a insuficiência do ovário decorrente do torpor em que é colocada a sua atividade integral pela prática tão generalizada hoje do néo-maltusianismo.

Crispolti, analisando as bases fisiológicas da educação física na mulher, diz que, para avaliar qual deva ser a sua atividade esportiva, se deve ter em conta, além da constituição, a idade, a profissão, a robustez e também o fator sexual. O esporte violento é sempre pernicioso para a mulher, não só pelas alterações que pode produzir nas funções circulatórias e renais, como também pelas perturbações estáticas que um esforço excessivo pode provocar na esfera genital. Crispolti aconselha, durante o período menstrual, a abstenção de esportes que exijam a exposição ao frio (ski, natação). Um exercício físico moderado, com boas condições higiénicas, com treinamento gradual e progressivo, traz grandes vantagens à mulher, corrigindo-lhe a gracilidade das formas, estimulando-o desenvolvimento sexual, equilibrando-lhe o psiquismo, resultado, pois, uma melhora

harmônica de todo o organismo. Um módico exercício quotidiano é permitido mesmo durante a gravidez e o puerpério; aliás neste caso é útil para favorecer a restauração da tonicidade dos músculos distendidos.

Ha exercícios, como a canotagem, as paralelas, o tenis quando exagerado, etc., que devem ser atentamente regulados na mulher, pois tendem a dar à linha do pescoço, do tórax, dos braços femininos, uma dureza enérgica masculina; tais exercícios são sobretudo danosos para as moças que já pela sua constituição, possuem pescoço e espáduas largas, braços e tórax robustos e musculosos. Estes exercícios devem também ser evitados nas mulheres que já são mães, nas quais já existe a tendência fisiológica ao aumento do pescoço, do tórax e dos braços; entretanto, estes exercícios podem ser permitidos, mas em medida sempre limitada e racionalizada, a moças e mulheres adultas que sejam excessivamente gráceis; mas isso, mais como ginástica médica, do que como prazer esportivo confiado ao capricho e ao gosto pessoais (Pende).

Por outro lado, são preferíveis na mulher os exercícios que desenvolvem e modelam harmoniosamente a metade inferior, que favorecem sobretudo as naturais inflexões da região lombar e dos flancos, que exercitam os movimentos rítmicos da bacia e dos membros inferiores. Segundo Pende, para a educação desta região, que é a mais sexual e a mais feminina, — nada é melhor do que a dança, o mais natural de todos os exercícios esportivos femininos, sobretudo os tipos de dança que combinam as vantagens dos movimentos lentos e rítmicos com a graça, cheia de pensamento.

Acresce que a dança, ato de grande significação sexual, representa um grande derivativo para o libido, sendo pois um bom elemento de profilaxia das nevroses. Mas mesmo como puro exercício físico, como aliás qualquer esforço muscular, a dança é um bom derivativo de atividade sexual. De fato, o repouso corporal, a alimentação forte, favorecem a função genital. O repouso forçado das mulheres coxas cria nelas qualidades que a lubricidade espanhola aprecia: "mujer y gallina, pierna quebrantada". Idêntico provérbio têm os italianos que, na Calábria, curam a histeria com a dança. — "Bête comme un danseur" é um dito conhecido no teatro. — "Qui a vécu avec des danseuses a vécu de mouton; car leur épusement ne peut se passer de cette nourriture énérgique". E Balzac recomenda a dança no capítulo que se pode chamar a profilaxia do adultério: — "Quelle admirable manoeuvre que de faire danser une femme et de la nourrir que de viandes blanches!"