

Problemática de la mujer ante el hecho deportivo

Dr. J. Estruc.

“La mujer y la práctica de actividades deportivas”

Siguiendo el camino que nos hemos propuesto de estudiar científicamente la conveniencia o no de las prácticas deportivas en el sexo femenino, vamos a desarrollar como último capítulo el que hace referencia a la mujer a partir de los 18 años, en su edad adulta, y en la edad menopausica, hasta alcanzar la vejez.

La mujer adulta tiene dos características fundamentales: la feminidad y la maternidad. No obstante, hemos de admitir indiscutiblemente que hoy día a parte de estas condiciones fundamentales la mujer necesita cultivar otras actividades que también son necesarias, cada día más necesarias, como son las actividades laborales, intelectuales y sociales. Por lo tanto el ideal de una mujer en nuestros días es que sea lo más femenina posible, que se haya educado y preparado para poder ser madre, si esto ha de ser su camino, que esté preparada para actividades profesionales, que cada día le serán más necesarias, que tenga una constitución física suficiente para poder desenvolverse ante los caminos fáciles y los difíciles y que tenga una protección hacia lo social como ~~facea~~ muy conveniente y que seguramente podrá desarrollar con plena eficacia.

Han existido modas y tendencias sobre la participación de la mujer en actividades deportivas. Desde autores eslavos, centro-europeos, escandinavos e ingleses que pretenden la igualdad física de las actividades de la mujer y del hombre, hasta la actitud nihilista de autores meridionales que aconsejan la abstención de las prácticas deportivas en la mujer, por considerarlas perjudiciales para su sexo.

Razones científicas por las que conviene que la mujer practique deporte. - Ante todo hemos de indicar que para nosotros la mujer debe participar en la realización de actividades deportivas, pero especificando que existen una serie de dichas actividades que le son idóneas, podríamos decir con especificidad femenina, en contraposición de

otras actividades que tienen un marcado sello masculino y que por lo tanto no debe practicar.

¿Cuáles son nuestras razones científicas?: la educación física y los deportes intervienen de una manera decisiva en la educación general del individuo, mejorandola ostensiblemente. Para citar solo un ejemplo tenemos la Escuela de Vandes que practicando el llamado "mi-temps" (igual tiempo de actividad intelectual que de actividad deportiva) ha logrado que sus alumnos tengan una calificación alta en sus estudios y notorias clasificaciones en los Campeonatos deportivos que han intervenido.

Todo ejercicio físico actúa sobre el organismo mejorando las condiciones naturales biológicas. Lo más importante es que el ejercicio sea adecuado, metódico y progresivo, lo que denominamos corrientemente entrenamiento. Si el ejercicio físico mejora el fisiologismo de todos nuestros sistemas, empezando en la infancia, continuando en la pubertad y en la adolescencia, ¿cómo no vamos a permitir que en la edad adulta siga ejercitando la misma actividad para que el organismo siga beneficiándose?.

Indiscutiblemente la práctica de actividades deportivas en la mujer ha de mejorar su condición física, su fisiología general e incluso su fisiología específica, con las limitaciones que ya indicaremos. Al mejorar su condición física, hacemos indirectamente que sea más resistente al medio ambiente y a todas las incidencias que de él se puedan derivar, y por lo tanto, mejoramos sus condiciones de salud.

A través de la práctica del deporte podemos indirectamente mejorar el nivel intelectual de nuestra mujer, por cuanto esta demostrando que la mejora del fisiologismo en general beneficia las actividades. Más posibilidades de eficacia en el estudio, más capacidad de asimilación. Como es lógico respetando el propio nivel intelectual de cada mujer y el tiempo de dedicación a su mejoramiento.

También la mujer, en la práctica de actividades deportivas, ha de encontrar un mejoramiento psíquico. Cada día son más agobiantes los problemas psicológicos que plantea la actividad tanto familiar, laboral, como social. Cada día son más frecuentes los trastornos neuro-vegetativos, que algunas veces pueden convertirse en verdaderas neurosis. Es un camino muy adecuado el obtener un relajamiento general por la práctica de algún deporte ó actividad física. El cambiar de ambiente, el lograr la anulación, aunque sea temporal, de ideas fijas, e incluso de problemas personales, es fácil alcanzarlo en la mujer que pueda dedicar a la semana algunas horas a la práctica de alguna actividad deportiva.

Y por último hemos de mencionar el mejoramiento moral que sin duda puede producir la práctica del deporte sobre todo individuo, sea mujer u hombre. Es indiscutible el mejoramiento del espíritu de sacri-

ficio que va ejerciendo la dificultad en la práctica del ejercicio físico. El espíritu de superación para alcanzar el mejoramiento técnico que indirectamente la lucha deportiva exige de los que sienten afición por el mismo. El ejercicio de la voluntad tan necesaria en la formación de toda persona y siempre el deporte necesita y exige se practique para que se preparen físicamente, para lo cual muchas veces debe renunciarse a actividades más cómodas y menos convenientes. El espíritu de colectividad que la mayoría de deportes exigen de sus practicantes, ya sea por el propio deporte asociación, ya sea a través de las entidades o clubs deportivos que un grupo de amigos crean para solaz y esparcimiento. Este es también un mejoramiento importante, porque practicar deporte implica la alegría en la actividad que se ejecuta, la distracción y el disfrute en la realización de aquel acto.

Verdaderamente no podemos seguir sin indicar las dificultades que tropieza la mujer para poder realizar alguna práctica deportiva. No obstante lo más importante es que logremos introducir en el ambiente general de un pueblo la conveniencia para nuestra mujer de una actividad deportiva, y que desde la niñez, en la adolescencia y en la madurez nuestra mujer se acostumbre, se le enseñe y sobre todo le guste practicar deporte. Cuando hayamos alcanzado esto, probablemente nuestra mujer habrá entrado en el camino del deporte.

Deportes que la mujer puede practicar. - Al llegar a este punto preferimos que sea la opinión de Nicola Pende (Roma 1. 960) hombre muy autorizado dentro de la medicina, el que nos marque un camino:

Dos factores importantes deben tenerse en cuenta en la orientación de la mujer en el deporte: el clima y la raza humana.

La mujer anglo-sajona puede practicar atletismo durante la regla y el embarazo sin sufrir daño alguno, pero hemos de tener en cuenta que se trata de mujeres nórdicas y de clima nórdico. Por ello no se pueden comparar con la mujer mediterránea. La mujer nórdica es poco femenina o androide y abundan las insuficiencias ováricas; en cambio los tipos hiper-ováricos e hiper-maternos abundan en nuestra fuerte y fecunda estirpe mediterránea.

Existen también importantes influencias de tipo espiritual ya que la adoración al músculo abunda en el pueblo inglés y escandinavo y esta tendencia es la que se intenta introducir en el pueblo latino. En los climas fríos con mujeres de temperamento flemático y cerebral, la mayoría asténicas, se comprende la práctica legítima de ciertos ejercicios físicos.

La mujer de nuestro clima, con otro temperamento, con otra constitución física y con otra preparación espiritual no puede adaptarse fácilmente a la educación física y deportiva.

La mujer nuestra debe practicar actividad física bajo estos tres principios:

- 1º. -todo ejercicio físico y deportivo debe adaptarse a la constitución individual de la mujer.
- 2º. -~~Deben~~ prohibirse los ejercicios musculares y juegos que puedan deformar la línea estética del cuerpo femenino.
- 3º. -deben ser limitados y evitados aquellos esfuerzos musculares que puedan alterar la estática y la dinámica de los órganos de generación, tiendan a una desviación masculina del cuerpo y del espíritu y puedan disminuir la fecundidad e incluso ser causa de una infertilidad matrimonial.

Esto nos obliga a unas severas reflexiones, que forzosamente han de exigir de una manera progresiva, la revisión de la reglamentación de la participación femenina en los distintos deportes. La mujer puede practicar deporte pero lo debe realizar de una manera distinta a como lo realiza el hombre. Es innadmisibile que la mujer desee parecerse al hombre en este sentido, ya que nunca, por ley divina logrará ponerse a su altura. Conviene pues que de una manera clara y concreta planteemos el problema de la especificidad femenina en las actividades deportivas.

Mitolo, profesor italiano opina de esta forma sobre la mujer y el deporte: "La mujer moderna, tiene derecho a aumentar su capacidad física, psíquica y estética mediante la práctica del deporte, pero se deben reconocer unas diferencias anatómicas, fisiológicas y psicológicas constitucionales que producen limitaciones deportivas, sobre todo cuando se comparan resultados con los obtenidos por los hombres.

La atención médica, y en especial en el entrenamiento, debe tenderse a mejorar el cuerpo femenino, a plasmar una belleza exterior y de manera particular a prepararse para la función de la maternidad.

A través del deporte se puede alcanzar una mejor regulación ovárica, suprimiendo estados dismenorreicos. Las modificaciones de la cintura abdominal y de la musculatura pélvica pueden favorecer la alta función de la madre. El deporte puede corregir eventuales anomalías y deficiencias constitucionales.

El deporte moderado y controlado no perjudica la feminidad, y no se opone a la función de la maternidad.

Una cierta limitación del ejercicio en la época menstrual (2 ó 3 días antes) especialmente en las mujeres con hipotomía neuro-muscular, y en las que durante este período se encuentran indispuestas.

La primera característica del deporte femenino debe ser aquella psicológica derivada de la atracción por la belleza del movimiento".

Durante el cuarto curso de Medicina Deportiva celebrado en Barcelona en Agosto de 1.961 se realizó un coloquio sobre "Edad, sexo y deporte", y con la intervención de diferentes médicos especialistas y ginecólogos después de un detenido debate se adoptaron algunas conclusiones en relación con la mujer en la práctica del deporte.

"En la mujer los deportes en plan de campeonato, con choque y riesgo, y en especial en los dotados de un esfuerzo intenso y continuado, hemos de admitir que tienden a disminuir su feminidad y desviar su fisiología del fin que verdaderamente debe cumplir en el mundo: La maternidad".

"Los deportes más idóneos para la mujer, en general, deben ser aquellos en que predominen los valores estéticos, la armonía, el ritmo y el es fuerza físico no sea excesivamente intenso".

"En la mujer embarazada, deberá prohibirse cualquier deporte en plan de campeonato, o que represente un esfuerzo intenso y de sobrecarga. Deberá aconsejarse la práctica de ejercicio físico suave, como es la gimnasia educativa, la natación sin campeonato y algunos ejercicios de rítmica".

Crítica médico-deportiva de los diferentes deportes en relación con la participación femenina. - Conviene que analicemos de una manera particular y como juicio personal, el criterio que desde el punto de vista médico-deportivo debe tenerse acerca de las acciones beneficiosas o perjudiciales de los deportes más comúnmente practicados en nuestro país.

Gimnasia deportiva. - Lo bueno de la gimnasia deportiva es el desarrollo muscular general y equilibrado que implica economía, perfección de los movimientos, equilibrio y potencia. Mayor eficacia y rapidez en la ejecución de los ejercicios. La gimnasia mejora el funcionamiento articular, dando a la piel una turgencia y elasticidad características, mejora la inserción muscular y potencia la estructura de los ligamentos, con lo cual el ejercicio pierde el riesgo que tendría en otra persona no preparada.

También mejora favorablemente los trastornos posturales congénitos o adquiridos, puesto que cualquier ejercicio gimnástico tiende al equilibrio funcional de los músculos agonistas y antagonistas. De ello se beneficia la terapéutica de recuperación funcional para corregir pies planos, tortícolis, cifosis, escoliosis, etc, aplicando los ejercicios indicados para compensar el trastorno.

La posible acción perjudicial de la gimnasia está centrada en la realización de ejercicios no compensados que obligan a deformaciones posturales, y la sobrecarga de trabajo de un determinado grupo muscular, como suele ocurrir en la mayoría de los profesionales de circo.

También puede ser perjudicial el excesivo desarrollo y potencia

muscular precoz, cuando los puntos de osificación están en curso, lo cual puede contribuir a un acortamiento de los huesos, medida a tener en cuenta para que la gimnasta no se nos quede corta de talla.

El llamado riesgo deportivo de la gimnasia en realidad no puede ser considerado técnicamente. La gimnasia deportiva no entraña mayor riesgo que el normal de cualquier deporte. Lo que ocurre es que la mayoría de ejercicios, y en especial los de aparatos requieren un aprendizaje perfecto a fin de evitar lesiones y accidentes, por lo tanto lo malo será siempre realizar ejercicios que al no estar preparado técnicamente, siendo normales, pueden resultar peligrosos.

De los ejercicios realizados en la gimnasia femenina consideramos como muy buenos los que se desarrollan sobre el suelo y sobre la barra fija. El sentido de belleza y de ritmo acompañado de fondo musical en la realización del ejercicio femenino hemos de considerarlo como la actividad más idónea dentro de la gimnasia.

En cambio consideramos peligrosos los ejercicios sobre el potro en especial si no se tiene en cuenta la altura y la longitud, que ha de crear problemas traumáticos delicados mientras se está ejecutando el entrenamiento técnico del ejercicio. También los ejercicios sobre las paralelas asimétricas los consideramos francamente perjudiciales, y aunque la realización perfecta de dichos ejercicios es de una belleza bastante femenina, no obstante los traumatismos que han de soportar regiones especialmente delicadas de la mujer en el curso de su entrenamiento, lo convierten en un ejercicio formalmente peligroso. De la misma manera que se suprimió el ejercicio de las anillas, tendrá que suprimirse o modificarse el ejercicio de las paralelas asimétricas.

Por suerte ya existen actualmente una tendencia a modificar la gimnasia femenina, incorporándole mayores valores estéticos como son el ritmo, la música y la luz, haciendo juego con los movimientos ordenados del cuerpo femenino.

Atletismo. - La participación de la mujer en atletismo ha de considerarse siempre con posibilidades limitadas en relación con los resultados obtenidos por el hombre. Nosotros consideramos como buenas las pruebas de velocidad, de saltos y de los lanzamientos de jabalina, de disco y de peso, aunque esta prueba pueda tener ciertas limitaciones. Los que están acostumbrados a ver pruebas de atletismo femenino podrán constatar la belleza indiscutible de la mujer durante la carrera, en la realización de un salto de altura y también en el lanzamiento de jabalina y del disco.

Consideramos como pruebas formalmente innadecuadas las de fondo y gran fondo, salto de pértiga y lanzamiento de martillo por ser pruebas en las que se exige sobre todo una condición física de mucha resistencia y de mucha potencia. No podemos aceptar que los tipos femeninos masculinizados

puedan tener preferencia en algunas pruebas atléticas, como han hecho exhibición normalmente las atletas rusas en las diferentes Olimpiadas. Verdaderamente ofrecían un contraste triste en relación con la feminidad exuberante que manifestaban las atletas que tomaban parte en las otras pruebas más adecuadas. Tan grave es el problema, que en el Congreso de Medicina Deportiva celebrado en Chile en 1.962, hubo una denuncia en el sentido del doping que se hacía a las atletas rusas administrándoseles andrógenos al objeto de aumentarles la potencia muscular, como consecuencia de una modificación intersexual (tipos gino-androides).

Debe fomentarse la práctica del atletismo en la mujer, incluso en las que practican otros deportes, ya que lo consideramos, con la gimnasia fundamental y la natación, como deporte básico.

Natación. - La mujer tiene disposición natural para la práctica de los deportes acuáticos en especial la natación. La riqueza del tejido celular sub-cutáneo tan típico del sexo femenino, mejora sus condiciones de flotación. Las pruebas de velocidad y de saltos las consideramos excelentes. En cambio las pruebas de fondo deben censurarse. El ballet acuático incorporado últimamente, creemos que tiene magníficas posibilidades para lograr la atracción y la difusión de la natación en la mujer.

Montañismo. - Entra también en los deportes recomendables, tanto en la forma corriente de excursión, como en las de regularidad y las mixtas de acampada. Lo único importante es limitar los Km. a realizar y considerar también los desniveles. El montañismo de alta montaña, con la escalada, lo consideramos no adecuado para la mujer, por las exigencias que requiere de potencia y de resistencia.

Debido a la posibilidad de difusión de dicho deporte y a los beneficios que produce en el organismo al no exigir esfuerzos demasiados intensos y su acción sedante, lo catalogamos como excelente.

Balónvolea. - De los deportes con participación de balón consideramos que es el mejor y el que tiene mayores posibilidades dentro del sexo femenino. Sus ventajas estriban en que es un deporte completo de ejecución, no requiere choque con el equipo contrario, y el propio balón choca excepcionalmente con el cuerpo de la mujer. Estas razones son tan fundamentales que son precisamente los inconvenientes de los otros deportes en que interviene el balón. Es una lástima que en la actualidad no tenga mayor difusión y conviene que por todos los medios se propague la participación femenina en este deporte.

Balónmano. - Reconocemos que es un deporte completo y que a las mujeres les gusta. Nosotros vemos en él algunos inconvenientes: el choque de la portera con el balón y con el suelo, que puede lesionar regiones de su tórax muy sensibles a los golpes y que conviene respetar a la acción de todo traumatismo, el choque cuerpo a cuerpo entre los dos equipos participan-

tes y el golpe que los tiros realizados con mucha potencia, pueden producir en cualquier jugadora.

Baloncesto. - Aunque haya sido un deporte practicado por la mujer desde hace muchos años y que también tiene mucha simpatía por nuestras jóvenes, tal como hemos indicado anteriormente encontramos los inconvenientes del choque cuerpo a cuerpo entre las jugadoras y de los golpes producidos por el balón aunque aquí la potencia de tiro generalmente en alto. Al no existir portera no tiene los inconvenientes indicados en el balonmano. Es un deporte que exige una participación de todo el organismo y por lo tanto bastante completo.

Tenis. - Por las características especiales del tenis en su realización y en el ambiente en que mueve, tiene unas cualidades muy atractivas para el sexo femenino. El deporte en sí es bastante completo y puede recomendarse su práctica.

Esquí. - Hemos de decir cosas parecidas al deporte anterior. Goza de simpatía entre las mujeres especialmente por las condiciones sociales en que se desarrolla. Las pruebas de velocidad son las correctas; en cambio las pruebas de salto y de fondo están formalmente contraindicadas. Conviene hacer resaltar el peligro que existe de la participación femenina en estos deportes, sin la suficiente preparación física basal o la deficiente preparación técnica, cosa que ocurre muchas veces y que interesa modificar. El peligro muchas veces no es del deporte en sí, sino de la temeridad e imprudencia de sus practicantes.

Patinaje. - Hemos de considerarle como un deporte muy adecuado y que gusta a la mujer, especialmente el patinaje artístico, el cual reúne magníficas condiciones de belleza para ensalzar el cuerpo femenino. También consideramos adecuadas las carreras de velocidad y ponemos pegas a las carreras de fondo por las exigencias de potencia muscular que han de poseer sus participantes.

Esguima. - Forma parte de los deportes adecuados y que gustan a nuestra mujer. Posee belleza, destreza en su realización y no exige modificaciones en la armonía del sexo femenino. No obstante es un deporte que siempre tiene unas posibilidades muy limitadas en lo que hace referencia a su difusión.

Ciclismo. - Hemos de considerar como recomendable el llamado ciclo-turismo por cuanto es un ejercicio físico bueno para la mujer, que tiene un núcleo importante de practicantes femeninos y que mejora sobre todo el afán de desplazamiento que hoy siente nuestra generación. En cambio tanto el ciclismo de pista como el de carretera en plan de competición, lo consideramos poco adecuado y peligroso para la mujer.

Equitación. - Para la mujer la equitación no es un deporte muy

adecuado, aunque hemos de reconocer que tiene su belleza y que verdaderamente tiene su atractivo. No obstante el montar a caballo a la inglesa, que es como se realiza en plan deportivo, produce repetidos traumatismos en los genitales externos y como consecuencia congestión pélvica, que hacen sea un grave y formal inconveniente. El hecho de que puedan modificarse las citadas estructuras, hace que los ginecólogos pongan serios reparos, que nosotros compartimos plenamente.

Judo. - Deporte nuevo en nuestro país y como cosa nueva ofrece atractivos en determinados sectores de ambos sexos. El judo no puede ser practicado por la mujer, ya que es un deporte de lucha, prácticamente cuerpo a cuerpo, y que en el desarrollo del mismo se ofrece una serie de actitudes y posturas que atentan contra la feminidad y la elegancia de todo ejercicio femenino. Hemos visto existe interés en producir este deporte como juego de la niñez y participación de mujeres incluso en campeonatos mixtos que consideramos no solo no adecuados sino que además antiestéticos y que atentan contra el sexo femenino, al quererle comparar con la potencia física y la habilidad del hombre.

El Fútbol, el Rugby, el Boxeo y toda clase de lucha, hemos de considerarlos como no adecuados para la práctica femenina. Son deportes en que entrañan traumatismos repetidos sobre el tórax, requieren casi exclusivamente mucha potencia muscular en su ejecución, exigen rudeza en sus movimientos, y en general suelen ser violentos, circunstancias que debemos evitar de las actividades físicas que realiza la mujer. Por suerte, estos deportes no tienen participantes femeninos, incluso en los países en que las mujeres cultivan mucho el músculo.

Pelota-nacional. - Puede ser considerado en su modalidad de raqueta como un deporte muy completo, ya que un desarrollo bastante equilibrado del aparato locomotor y de la función cardio respiratoria. Es indiscutible también que tiene una belleza especial, que le hace muy favorable para la participación femenina.

El deporte como actividad profesional en la mujer. - En general, el deporte se practica como actividad complementaria y aparte de las otras actividades profesionales. La mayoría de practicantes, tanto masculinos como femeninos, son deportistas aficionados que "juegan" a los diferentes deportes en plan de esparcimiento, de distracción y de afición a una actividad física determinada, preocupándose del mejoramiento físico general y del mejoramiento técnico para poder alcanzar el premio de la victoria, la cual nunca podrá considerarse como un fin. Algunos, los menos en la práctica del deporte, logran escalar las cimas del profesionalismo en determinados deportes, entendiéndose como a tal el deporte que exige prácticamente una dedicación constante para su mejoramiento. Es raro y difícil el profesionalismo deportivo en la mujer, especialmente por que en los deportes que la mujer destaca hay poco profesionalismo. Generalmente la mujer practica deporte como dis

tracción y como actividad física complementaria.

No obstante nosotros recomendamos el mejoramiento e incremento de la participación femenina en los cuadros de profesores de Educación Física, de entrenadoras en los deportes que hemos indicado como idóneos, y de monitoras y auxiliares deportivos, con el objeto de que se mejore la enseñanza y aumente el nivel técnico de cada deporte. Estamos convencidos que el día en que nuestras niñas tengan más profesoras de Educación Física y Deportes, que les hagan partícipes de la ilusión y de la alegría que despierta el juego, se nos dará por añadidura una juventud femenina aficionada al deporte que más le guste, y con los años, habremos alcanzado que nuestra mujer practique deporte.

Influencia del ciclo menstrual en el rendimiento físico de la mujer. - Verdaderamente existe una modificación del rendimiento físico de la mujer en las diferentes etapas del ciclo menstrual. En primer lugar hemos de plantear el problema de la menstruación; está comprobado que la mujer latina tiene en general más dificultades que limitan el deporte en los días que preceden y durante la menstruación. Debido a un problema de hipotensión general durante este período, disminuye el rendimiento. En cambio los días inmediatos después de la regla parece que hay una reacción simpático-tónica o estimulante que hace mejorar el rendimiento. No hay inconveniente en que la mujer se acostumbre a practicar deporte durante la menstruación, incluso la natación, pero si existen molestias o indisposiciones, forzosamente tendrá que limitarse o interrumpirse. Se trata de un problema individual y no puede generalizarse la actitud que debe adoptarse.

Algunos autores han estudiado el problema de la modificación del ciclo menstrual con la administración de preparados hormonales con el fin de adelantar o retrasar dicho ciclo. Entre nosotros, Balague ha estudiado el problema y manifiesta: "Es posible en determinados casos hacer variar el ciclo menstrual. No se puede asegurar los resultados puesto que el tratamiento hormonal puede provocar consecuencias imprevisibles. Así y todo pueden obtenerse resultados positivos en la mayoría de los casos y con mayor facilidad en la mujer con un ciclo tipo lábil. En general es preferible adelantar la fecha de la menstruación que retrasarla. En las deportistas con un ciclo irregular, una intervención hormonal corre el riesgo de provocar perturbaciones en los ciclos sucesivos. Por todo esto y como línea de principio, se debe considerar contraindicada toda intervención para desplazar el ciclo mensual. Sólo se hará en casos muy claros, bien estudiados, en los que la deportista lo solicita y en los que esté indicado por la importancia de la competición en la que ha de tomar parte".

Participación de la mujer en actividades deportivas a partir de los 40-45 años. - Al llegar a esta edad ocurren en la mujer dos hechos que ha de influir en su rendimiento físico. Por un lado la disminución de las condiciones físicas que origina la evolución normal de todo ser humano en el transcurso de los años y que se hace más evidente a partir

de los 40-45 años. Y por otro lado la terminación de la actividad ovárica apareciendo el fenómeno de la menopausia, con las modificaciones orgánicas y funcionales que ella origina.

En relación con la mujer que ha practicado siempre actividades deportivas no hay inconveniente en que siga practicando-las con las limitaciones lógicas y necesarias, especialmente distanciando su participación en competiciones y dando preferencia al entrenamiento basal y a la práctica del deporte más como juego que como competición.

A la mujer que practicó deporte en su juventud y luego por razones de creación de una familia y de dedicación a un hogar abandonó completamente toda práctica de deporte, pero que luego por un hecho de relación social muy en voga en nuestro país, desea reanudar aquellas actividades, hemos de aconsejarla mucha prudencia en esta reincorporación tardía. Tendrá que prepararse nuevamente en sus condiciones físicas basales y entrenarse en el deporte suyo, preocupándose poco de los tiempos, de las marcas y de las victorias que pueda alcanzar.

Para la mujer que desee incorporarse a esa edad tardíamente al deporte, debemos realizar formales reparos ya que podría ser lesivo para su salud. En cambio, sí que podemos aconsejarle que mejore sus actividades físicas con ejercicios de gimnasia educativa, de gimnasia fundamental, paseos, pequeñas excursiones y cualquier actividad física moderada que no exija un entrenamiento previo.

No podríamos terminar nuestro trabajo, sin hacer un canto a la belleza de la mujer española que practica deporte. Es un hecho real el que tenemos pocas atletas femeninas, pocas gimnastas, en general pocas deportistas en las diferentes especialidades, pero ello no es óbice para que la mayoría de nuestras deportistas, destacadas ó no, sean realmente mujeres femeninas, con una perfecta armonía y adecuada proporción de sus líneas, que las hace muy bellas. Y esta belleza femenina mejora el éxito plástico y el encanto del acto deportivo, de tal forma, que la hace más atractiva a la luz de los ojos que la contemplan.

BIBLIOGRAFIA

E. J. Klaus y H. Noack-Frau und sport. edt. George Thime. Stuttgart, 1.961

N. Pende. Medicine dello sport. edit. S. E. U. Roma

M. Miyolo la donna e la dottrina delle costituzion di fronte all' ssercicio dell sport. Sport e salute edt. Gregorio Mendel. Roma, 1.961

Kral - Les comoestitions sportives dans les jeuneses. Actas del Congreso In-

ternacional de Medicina Deportiva, Florencia 1.950

Miho Vilovic. Groupes d'âges des ecoliers et l'application des moyens de l'éducation phisique.

Phisiologi of exercicies. L. E. Nenejouse y A. T. Miller. San Louis 1.959

F. Balague La mujer y el Deporte. Acta ginecológica y obstétrica Hispano-Lusa. 1.962

A. Castello y J. Estruch. Coloqui sobre educación física y deportes en las diferentes edades de la vida. Barcelona, 1.961.