

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 35 (1978)

Heft: 4

Artikel: La donna e lo sport

Autor: Rebecchi, Emilio

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000619>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 27.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Anno XXXV
Aprile 1978

Rivista d'educazione sportiva della
Scuola federale di ginnastica e sport
Macolin (Svizzera)

La donna e lo sport

Emilio Rebecchi,
Primario nell'Ospedale Ostetrico-ginecologico
S. Anna, Torino
(da Nuovi Traguardi, agosto/ottobre 1977)

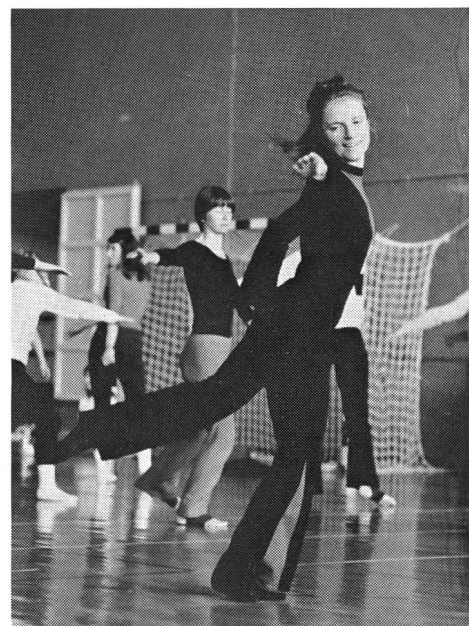
Uno sguardo retrospettivo all'evoluzione dell'attività ginnica femminile ci permette di constatare come, mentre nell'antichità andiamo dal modello di salda vigoria, non disgiunto dalla leggiadra soavità di Nausica, alle virago e alle guerriere di Cappadocia, dopo il Medioevo e sino quasi alla fine del secolo scorso, tale attività possa considerarsi nulla per pregiudizi sociali e malintesi pudori.

La ginnastica femminile come materia di insegnamento iniziò in alcune Nazioni europee, specie del Nord (Germania), nella seconda metà del secolo scorso, mentre in Italia, per sollevare la donna da una vita fisicamente inattiva, fu il grande fisiologo Angelo Mosso che, all'inizio del secolo, sostenne la necessità della ginnastica nella donna, ginnastica di grazia e di abilità, che condusse a varie organizzazioni che, a loro volta, portarono il livello della nostra cultura fisica femminile al pari di quello delle Nazioni in questo senso più progredite. Scuole di Educazione Fisica si formarono e si moltiplicarono in Germania dopo la prima guerra mondiale, quando la nazione, per il trattato di pace, non poteva tenere un esercito regolare.

Nel periodo tra le due guerre, l'esaltazione della forza fisica fu, per la donna, alquanto attenuata per le preoccupazioni di ordine generale e specifiche per la funzione sessuale: come in Inghilterra alcune dame della regina Vittoria, promotrici di una propaganda contro gli sport femminili, avevano affermato che lo sport, a lungo andare, può rendere la donna sterile o la conduce ad un parto difficile, così in Italia venne, in quegli anni, richiamata l'attenzione sulla influenza nociva che l'abuso o l'uso irrazionale degli esercizi fisici possono esercitare sulla fecondità femminile, a parte la deformazione estetica che può derivarne. Ma nel confronto della prima affermazione, una Commissione di tecnici tolse l'inquietudine alle predette dame, dimostrando che, con le necessarie precauzioni, bisogna incoraggiare le ragazze a continuare i loro sport anche durante i periodi mestruali; ed in Italia, indagini fatte tra gli anni 1933-1938 in Istituti, in Scuole, in campi sportivi, dimostrarono che lo sport agonistico ed una ginnastica ben condotta sono fonte di salute e di vigoria per la donna, migliorando taluni disturbi della funzione mestruale serenamente ed opportunamente preparandola ad affrontare i gravi compiti a cui la Natura l'ha chiamata. Cova concluse una sua relazione nel 1937, affermando che lo sport saggiamente dosato, quantitativamente e qualitativamente, è utile per la funzione genitale e per l'avviamento alla maternità. La stessa logica ci dice che, da quando tutto pare congiuri a usare i nostri nervi assai più che i nostri muscoli, e, per lo stesso sviluppo dei mezzi motorizzati, la nostra attività fisica quotidiana è ridotta ad un minimo

di atti elementari, lo sport, nel senso di sfogo e di esercizio fisico, e la ginnastica da camera e di palestra, sono una indispensabile reazione di difesa, che non potrà essere sostituita dall'attività, anche abilissima, di una massaggiatrice.

Le prime domande che ora dobbiamo farci sono le seguenti: quali sono le attività sportive e ginniche più consone all'organismo femminile, in rapporto specificatamente al sesso, nel suo soma e nella sua psiche? Quali i limiti in rapporto all'età e alle condizioni della funzione genitale, oltre che alle sue condizioni generali? Quali i limiti entro cui tale attività va considerata utile, senza riflessi negativi sulla salute e sulla funzione alla quale la donna è chiamata?



Dobbiamo premettere due osservazioni:

1. il plasma germinale è in dipendenza del plasma somatico: l'ovaio, dal quale partono gli influssi nutritivi su tutto l'apparato genitale, dimostra una straordinaria sensibilità di fronte alle condizioni generali di salute, di nutrizione e alle più svariate condizioni morbose;
2. le differenze somatiche e funzionali tra i due sessi sono certo notevoli. Per ricordare solo alcuni dati, nella donna in genere l'altezza e il peso sono inferiori che nell'uomo, l'ossificazione dello scheletro non è completa che a 30 anni, le articolazioni sono alquanto più lasse anche per il minore sviluppo muscolare, il tronco è più lungo con centro di gravità in genere più basso, meno lunga e meno larga la gabbia toracica (con capacità vitale corrispondente inferiore da 3400 a 2500 cc.), con respiro prevalentemente costale superiore

(nell'uomo prevale il respiro addominale), minore è la massa sanguigna e quindi la gittata cardiaca, ed infine le ghiandole endocrine hanno una differenza di funzionalità che è, in questo senso, di svantaggio e può incidere negativamente sul lato sportivo. Da ciò deriva che, nel nuoto a rana il rendimento è del 98%, nel nuoto sul dorso dell'88%, nel salto in alto dell'81%, nel salto in lungo dell'80%, nel lancio del giavellotto del 40%, rispetto a quello dell'uomo.

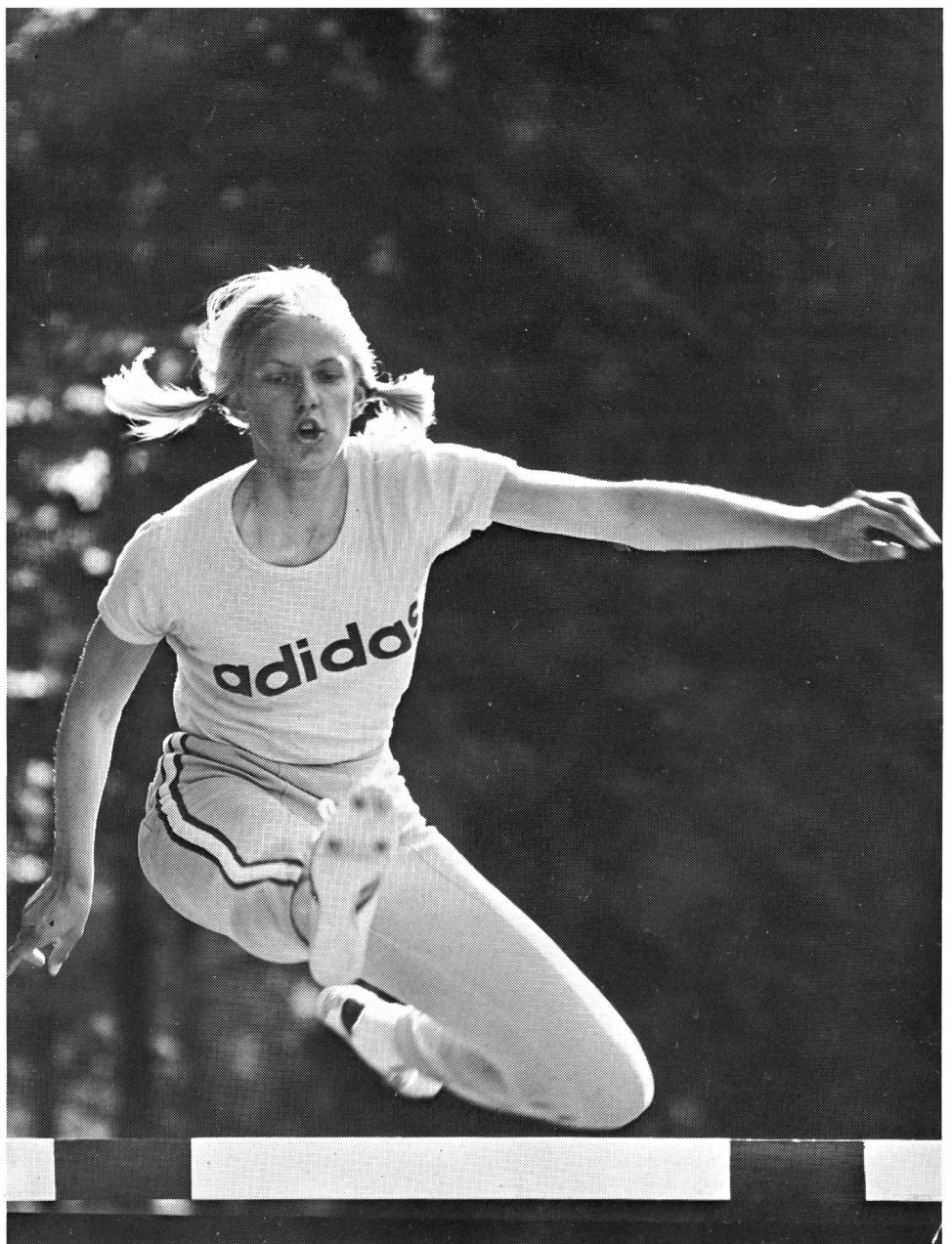
Nel soma maschile prevalgono le ossa e i muscoli; nel soma femminile il grasso, così che, sempre con le dovute eccezioni (e in vero non sono poche), è stato detto che la psiche maschile è orientata verso la mobilità, quella femminile verso il riposo. Mentre il corpo della donna rappresenta una macchina in via di perfezione e la maturità viene raggiunta attraverso le fasi mestruali e la maternità, il corpo dell'uomo rappresenta una macchina di energia attuale e la sua maturità termina con il suo sviluppo.

Con tutto ciò non si vuol dire che la donna sia in condizioni di inferiorità per tutte le attività fisiche, ma si vuol dire che, tenendo presenti le considerazioni avanti dette e le differenze biologiche ed ataviche, questa attività deve essere controllata e regolata non solo nella intensità, ma anche nella qualità.

Va poi tenuta presente l'importanza del tipo costituzionale che rende un soggetto — come succede pure nell'uomo — più idoneo di un altro per taluni esercizi fisici. Si può constatare che sono attratte dallo sport, specie agonistico, quelle ragazze che hanno una adatta costituzione, quelle che sono conformate, in base alla complessa attività funzionale delle ghiandole a secrezione interna, in modo da risultare più vicino all'organismo maschile, anche senza arrivare al tipo intersessuale o virile primitivo. Questi soggetti possono sopportare, senza particolari danni, sport anche notevolmente impegnativi che vengono praticati non certo per moda, ma per passione agonistica: si ritiene, in linea di massima, posseggano un corredo di sentimenti femminili e materni, alquanto meno sviluppati che nel tipo femminile classico.

Per contro, molto maggiore è il numero delle ragazze che, coerenti anatomicamente e psichicamente al proprio sesso, fino dalla prima infanzia hanno una ricchezza affettiva tale da dominarne e tiranneggiarne tutte le attività; e pertanto, proprio in queste, quanto mai utile sarà una oculata educazione fisica, basata, oltre che sulla ginnastica classica, in cui si ha soltanto una richiesta più o meno considerevole di taluni gruppi muscolari, anche su veri e propri sport che richiedano un impegno più completo non soltanto fisico, ma anche di energia e di volontà.

Nella donna gli esercizi fisici, per essere utili, devono essere soprattutto vari e non tali da interes-



In questi ultimi anni numerose donne si sono accostate allo sport.

sare soltanto pochi gruppi muscolari, quali quelli degli arti, bensì quelli del tronco in genere ed in specie della muscolatura addominale. Non si deve giungere a forme somatiche del tipo atletico che vengono ad alterare l'armonia del corpo femminile, bensì si dovrà mirare a rafforzare la muscolatura lombare ed addominoperineale, quale pro-

filassi della enteroptosi, tanto frequente nella donna multipara e nullipara.

Però, volendo documentarci sulla letteratura in tema di ginnastica e di sport femminili, non si trovano concordi pareri circa quelli maggiormente opportuni; dopo aver logicamente scartati quelli che, o perché violenti o perché interessanti

solo alcuni gruppi muscolari, in base a quanto è stato detto, non pare opportuno vengano praticati.

Non solo sono discussi, nella loro utilità, il salto in alto e in lungo, la corsa di velocità ed il mezzo fondo, il *cross country*, ma la stessa danza ritmica, che, per la sua grazia, particolarmente si addice non soltanto al corpo, ma anche allo spirito femminile, perfezionando il senso musicale ed artistico. Dal Lolhoffel è sconsigliata, perché, a lungo praticata, può portare ad un rilassamento delle articolazioni e dei legamenti, senza una contemporanea sufficiente attivazione di compenso della muscolatura del tronco. Le cose naturalmente cambiano se combinate con la ginnastica svedese che, per dare all'educanda un'andatura corretta, sviluppa le masse muscolari e lombari.

Tra gli sport che raccolgono il maggior numero di suffragi vanno registrati gli sport invernali, quali lo sci ed il pattinaggio, un moderato alpinismo ed il golf, anche in quanto si svolgono in ambienti particolarmente salubri ed ossigenati. Sono ancora considerati ottimi il canottaggio per diporto e non a scopo agonistico, in quanto solo così si ottiene un utile miglioramento delle funzioni respiratorie e circolatorie; il tennis, praticato con metodo e disciplina e non per lunghi periodi di tempo; l'equitazione, perché mette in funzione gruppi muscolari aventi rapporto con la sfera genitale quali gli adduttori, i perineali e le masse

sacro-lombari; la marcia con adatte calzature e la corsa anche di velocità, ma non superiore ai 30 mt., ed infine lo sport che ritengo possa essere considerato superiore a tutti, il nuoto, con l'osservazione che l'immersione non sia troppo prolungata: teoricamente non oltre i 20'-30'. Questo sport interessa armonicamente tutti i gruppi muscolari del tronco e degli arti, distende quelli del tronco che normalmente si trovano in contrazione, allontana le secrezioni delle ghiandole cutanee meglio che con il semplice bagno, funziona con azione di massaggio subacqueo, migliora l'attività respiratoria polmonare e la *perspiratio insensibilis* del mantello cutaneo. Sulla utilità della talassoterapia, ormai ben nota nei suoi molteplici effetti, non è qui il caso mi soffermi. Meno adatti vanno considerati la scherma, perché sport da combattimento ed in ambiente chiuso, l'atletica pesante, il rugby, l'hockey, il football. Non credo si possa parlare di sport nei confronti dell'automobilismo, né, oggi, possiamo riferirci al ciclismo.

Certamente utile la ginnastica metodica ed analitica, ma altrettanto noiosa così da allontanare facilmente le allieve dalla maestra. Se si ha costanza, potrà, essere utile per lo sviluppo dei muscoli addominali, rafforzandone la forza ed energia di contrazione, e per lo sviluppo della funzione respiratoria, specie aumentando l'attività del diaframma, poco mobile nella donna e importante,

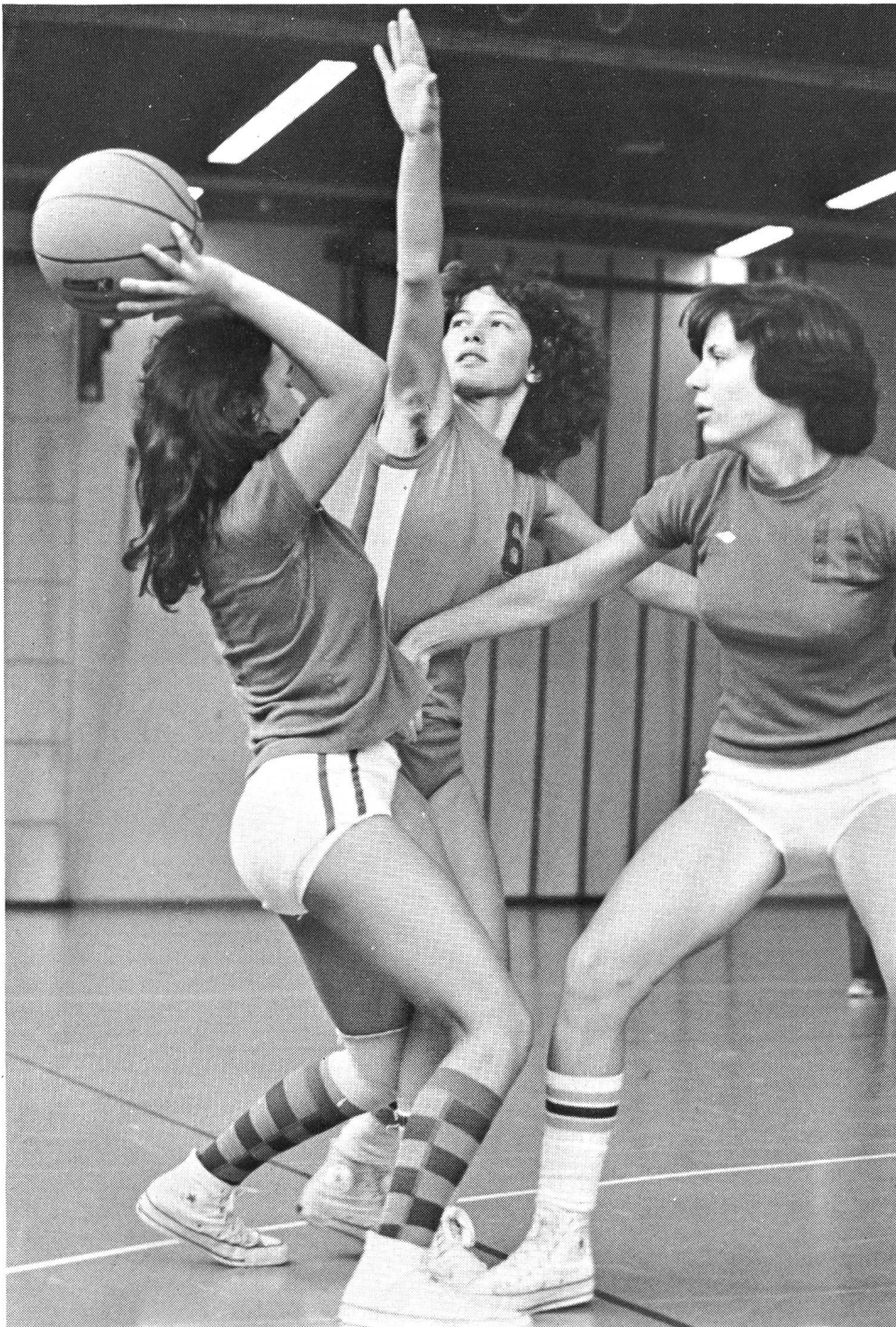
per contro, per attivare le funzioni intestinali.

Stabilito quanto sopra, possiamo rispondere agli altri quesiti che inizialmente ci siamo posti circa i limiti di età e secondo le condizioni della funzione genitale.

Circa l'età, sino alla pubertà, uguale può essere il comportamento nei due sessi con i giochi all'aria aperta, completati da una congrua ginnastica a corpo libero e agli attrezzi, atta a stimolare l'accrescimento corporeo. Sta al medico giudicare, in rapporto allo stato generale e al sistema linfatico, se è meglio l'ambiente marino o montano (in linea generale, stimolante il primo, sedativo il secondo).

Nei periodi puberale e post-puberale, ottimi i giochi nei campi sportivi, ginnastica a corpo libero e quegli sport in precedenza elencati, condotti in modo graduale e progressivo, al fine non solo di stimolare beneficamente le energie muscolari, ma anche di incanalare quelle psico-affettive verso ideali superiori e più vasti, così da condurre la fanciulla a vivere la sua vita affettiva su un livello superiore, proteggendone insieme la salute fisica e morale, concorrendo mirabilmente a una equilibrata e perfetta formazione del soma e della psiche. All'inizio dello sviluppo sessuale, momento particolarmente delicato per il nuovo equilibrio ormonico che si va stabilendo, saranno opportuni particolari riguardi, che prenderò più avanti in considerazione. Va affermato, a questo punto,





che, allorché il menarca ritarda oltre il periodo in cui generalmente si osserva nelle nostre regioni (14 anni e sino all'età di 18-19 anni), sarà

sempre meglio consigliare misure igienico-sportive e ricostituenti piuttosto che terapie ormonali! Lo sport nelle giovanette assurge all'importanza

di vero problema sociale.

Nell'età adulta saranno unicamente tenuti presenti quegli elementi precedentemente elencati, tenuto conto dell'attività casalinga, della professione, dell'orario e del tipo di lavoro, così da compensare i danni causati da una vita sedentaria, da un lavoro professionale eccessivamente gravoso o dannoso per prolungate posizioni del corpo.

L'attività fisica della donna non deve terminare con l'età feconda, anche se verrà di poi proporzionalmente ridotta; dovrà continuare oltre il climaterio, costituendo anzi, in questo periodo, un ottimo derivativo per combattere quei disturbi neuropatici, propri dell'età, contribuendo potentemente a mantenere un senso di sereno benessere ed a ritardare il decadere delle forze. Viene raccomandata la ginnastica svedese, la marcia ed il golf, per attuare contemporaneamente un'attività muscolare ed una attività respiratoria, in misura che andrà però messa in rapporto con la vita precedentemente condotta.

Un problema di non indifferente interesse tanto per il medico quanto per il profano, è quello che riguarda i rapporti tra sport e ciclo mestruale, noto essendo come in questo particolare periodo si abbiano ripercussioni sullo stato generale che sarebbe ora fuori di proposito enumerare, oltre che su tutti gli organi pelvici.

Durante tale momento si ha congestione attiva dei visceri in questione, congestione che viene ad aggiungersi a quella che, sotto ogni forma, provoca la fatica fisica. È stato, a questo proposito, anche dimostrato che alcuni movimenti del corpo, quali la flessione e l'estensione degli arti inferiori, hanno la proprietà di favorire l'afflusso di sangue verso il piccolo bacino. Ora la somma di questi due fattori, tanto maggiore quanto più intesi sono gli sforzi fisici, è logico possa modificare le caratteristiche del flusso e del rendimento generale e, a lungo andare, possa determinare fatti di congestione permanente dell'apparato genitale interno, con ripercussioni che debbono essere considerate sfavorevoli. Indagini estese e diligenti sono state condotte nei Paesi anglosassoni e da noi per studiare le possibilità di danno ed i limiti entro i quali esso si verifica; ma purtroppo un esatto orientamento, specie in rapporto al soggetto ed ai vari tipi di sport, è difficile perché, a parte la difficoltà dell'indagine che facilmente urta contro una comprensibile riservatezza, non sempre si sono tenuti presenti i seguenti fattori:

1. età, costituzione e precedenti abitudini del soggetto;
2. carattere del ciclo e del flusso prima di quella attività fisica presa in considerazione;
3. tipo di sport o di ginnastica considerato.

Quindi i rilievi clinico-statistici sono talora basati su dati non facilmente comparabili tra di loro.

Infatti, le conclusioni a cui giunsero i diversi AA. non sempre collimano ed anzi vi è chi afferma che la ginnastica e lo sport, compreso quello agonistico, possono essere seguitati anche in periodo mestruale, mentre altri ritengono che in tale periodo, ed anche immediatamente prima e dopo, sport e gare agonistiche esercitano una dannosa influenza sull'organismo. Dati statistici non mancano, e nella maggior parte dei casi si rileva che, in genere, la ginnastica ha una favorevole influenza sulla mestruazione (anche per quelle ragazze dapprima dismenorriche o che continuano la loro attività durante il periodo mestruale), che in taluni casi non ha alcuna influenza e più di raro una influenza dannosa. Favorevoli furono le inchieste condotte da Viziano in una società ginnastica di Torino, e da Nizza.

Chi invece è contrario, in base ai casi in cui la mestruazione, dapprima normale, diviene irregolare e dolorosa, fa presente che questo periodo richiede un maggior risparmio di forze; che spesso determina nel soggetto uno stato depressivo e che aumenta talora in modo anormale e dannoso la fisiologica iperemia pelvica, specie nei soggetti con insufficienze neurovegetative, vasali ed endocrine.

Ritengo che, a parte le limitazioni che più oltre esporremo, in linea generale la questione dipenda dalla costituzione del soggetto e specie dalle condizioni anatomico-funzionali dell'apparato genitale (già nella vita comune vediamo tanta differenza tra il contegno di una e di un'altra donna durante il periodo mestruale), dall'età, dall'abitudine o meno di praticare quel determinato sport e specie dal tipo di sport, non potendo aversi alcuna dannosa influenza con una leggera ginnastica di palestra che dovrà considerarsi utile.

Non per nulla è stato richiesto che la Società dei Medici Sportivi volesse disporre per l'istituzione di una consulenza ginecologica affidata a personale specializzato, non potendosi trascurare gli eventuali danni che, in certe peculiari condizioni, gli sport mal dosati e violenti possono provocare alla donna.

Ritengo che nel periodo in parola, specie in determinati soggetti e nelle giovinette, siano da evitare quegli sport che possano aumentare la congestione degli organi pelvici (ad es. la marcia prolungata e la corsa, l'equitazione; il nuoto, per le brusche variazioni della temperatura della superficie corporea, che possono avere deleteri riflessi a livello degli organi interni, ed infine gli sport che richiedono sforzi eccessivi, impegnando le energie in modo superiore alle possibilità di prestazione del soggetto, come può avvenire anche in competizioni agonistiche anche amichevoli). Nelle donne in cui esiste una ipoplasia genitale e con essa una minorata funzione, l'attività ginnico-sportiva, in periodo mestruale, potrà per

contro, essere entro certi limiti non soltanto permessa con maggior larghezza e facilità, ma persino consigliata per attivare un circolo che potrà giovare alla anatomia e alla funzione della sfera genitale ipoplastica.

Non credo sia molto fondata l'ipotesi che dolori addominali, in questo periodo, possano essere dovuti ad un passaggio reflu del sangue dall'utero direttamente in cavità addominale.

Ma, cosa si potrà fare qualora una gara venga fissata in quei giorni in cui è presunto il periodo di queste particolari restrizioni? Possiamo, oggi, disporre di particolari terapie medicamentose che potranno ritardare anche di molti giorni il periodo mestruale. È noto come oggi la terapia ormonale abbia messo a disposizione del medico preparati che possono sopprimere, provocare, modificare l'ovulazione e, anche se a questa non sempre è collegato il flusso mestruale, modificarne le caratteristiche. Va però tenuto presente come prescrizioni di questo genere vadano consigliate con grande precisione e particolari scrupoli, in quanto è estremamente facile provocare un danno od effetti secondari indesiderati. Comunque, sia ben chiaro che al fine suaccennato il consiglio dovrà essere dato ben poche volte soltanto.

Ed infine un ultimo cenno merita il problema dello sport e gravidanza: in linea di massima è migliore il decorso della gravidanza e del parto nei soggetti che praticano una certa attività ginnico-sportiva (però la ipertrofia della muscolatura addominale è diversamente valutata) e che questa, con alcune particolari limitazioni e con determinate direttive, è consigliabile tra il 3.º ed il 7.º mese di gestazione, specie all'aria libera, in quanto la gravida, forse più che nutrirsi per due, deve respirare per due.

Rilievi specifici in questo senso documentano obiettivamente la prima affermazione; l'osservazione e la logica ci rendono ragione della seconda, che rappresenta una importante conquista della moderna ostetricia. Il parto è oltretutto il risultato di una attività fisica di molte ore e specie di particolari gruppi muscolari, e pertanto questo sarà superato tanto più agevolmente quanto più il soggetto sarà convenientemente allenato, con modalità fisica a seconda che la donna sia più o meno abituata agli sforzi che richiede la ginnastica attiva. Fattore della preparazione psico-profilattica al parto, che si propone di facilitare il travaglio, alleviandone i dolori, prevenendo i disturbi che possono trovare il loro motivo nel parto, è quello della ginnastica di particolari gruppi muscolari addominali e toracici. Il metodo psicofisico propugnato da H. Read e sviluppato su più larga scala in Russia, in base alle teorie di Pavlov, e che ha oggi ricevuti i crismi della scienza e della morale, non è infatti basato soltanto sul fatto di rompere la catena di dolore, paura, contrazione, ma bensì di allenare determinati gruppi muscolari

alla contrazione e al rilassamento e di insegnare una modalità di respirazione utile ai fini della espulsione del feto.

Una certa astensione da ogni attività fisica va però osservata nel primo trimestre di gravidanza, specie nei giorni corrispondenti all'epoca mestruale e negli ultimi due mesi. Sempre saranno evitati quegli sport che implicano brusche modificazioni della pressione endoaddominale ed eccessivi scuotimenti. Va tenuto sempre presente che la donna gravida è in condizione di sopportare meno facilmente della donna non gravida ogni strapazzo corporeo, e che essa porta già in sé il carico crescente del peso fetale con spostamento in avanti del centro di gravità, e quindi con sollecitazioni dei muscoli addominali e dorsali. Anche in queste condizioni sono consigliabili la marcia ed il nuoto, sport per eccellenza della futura madre, mentre la ginnastica metodica di determinati gruppi muscolari è compito della persona che negli ultimi mesi prepara la gravida al parto. Logicamente saranno proibiti gli sport violenti o che possono provare congestioni pelviche (equitazione, bicicletta) ed ogni esercizio fisico in caso di malattia dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio.

L'attività domestica, che costringe ad una prolungata stazione eretta, arreca alla regione lombo-sacrale ed al circolo venoso degli arti inferiori, quel danno che la ginnastica si prefigge appunto di scongiurare.

Infine la levata precoce dal letto (anche in 2.ª-3.ª giornata) dopo il lieto evento è ottima profilassi contro la flebotrombosi e la flebite, così come la precoce mobilitazione con una ginnastica dei muscoli addominali (flessione del tronco in avanti senza l'aiuto delle braccia), perineali e degli arti inferiori (movimenti ritmici di flessione e di estensione delle cosce sull'addome, di abduzione ed adduzione e la così detta *promenade au lit* anche subito dopo il parto) è misura consigliabile ad ogni puerpera già in 2.ª-3.ª giornata. Infatti i muscoli e le aponeurosi (sistemi di attacco dei muscoli larghi) della parete addominale, vengono a soffrire o più o meno, ma sempre, dalla sovradiestensione determinata dalla gravidanza, specie se ripetuta, e non sempre il ripristino della loro tonicità ed elasticità è perfetto.

La donna dopo il sublime sacrificio della maternità non va ritenuta giubilata dal punto di vista estetico e sentimentale.

Movimenti di estensione, abduzione e sollevamento degli arti superiori sono stati consigliati per la profilassi del rilassamento del seno.

In questa rassegna abbiamo prospettato alcuni tra i problemi che possono intercorrere tra la donna e lo sport: per la sua salute fisica e psichica, per serenamente prepararla ai superiori compiti a cui la Natura l'ha chiamata.