

Muito comum entre as mulheres, pular o dia de treino de superiores pode trazer prejuízos para a saúde. Confira os benefícios de fortalecer os músculos dos braços e das costas

POR TAINÁ HURTADO\*

**U**ma ideia equivocada, mas ainda muito presente nas academias e entre pessoas que fazem musculação é que treino de braços é para homens e os de perna e glúteo para mulheres. Além de ser um tanto preconceituoso, esse devaneio tem impactos nos resultados e na saúde de quem acredita em tais afirmações.

Seja por dificuldade, preguiça ou até medo de resultados, enquanto os homens têm a tendência de acharem que não precisam malhar perna, muitas mulheres costumam pular o treino de superiores. Entretanto, treinar braços e costas têm diversos benefícios para a saúde e o condicionamento físico.

“Trabalhar grandes musculaturas, como peitoral e costas, fará com que você desenvolva essas musculaturas, melhorando o fluxo sanguíneo e o condicionamento físico como um todo”, afirma o personal trainer Caio Gomes. Além disso, para quem deseja uma evolução positiva nos treinos de inferiores, o fortalecimento da parte superior do corpo é essencial.

De acordo com Caio, exercícios de perna e glúteo exigem força nas musculaturas dos braços e das costas, que são usadas de forma secundária no treino de membros inferiores. Sem força nessas regiões, o desenvolvimento geral do indivíduo é prejudicado. Por isso, se o desejo é crescer perna e glúteo, pular o arm day não é uma opção.

Nas rotinas atuais, muitas compostas por horas paradas em frente a telas e computadores, Caio Gomes alerta para a necessidade do fortalecimento e desenvolvimento das musculaturas superiores para uma postura adequada e para evitar dores geradas pela falta de movimento dessas regiões.

Segundo a personal trainer e professora de educação física Vera Guimarães, o fortalecimento dos membros superiores é essencial para evitar lesões nos ombros, na coluna e na lombar. “Músculos fracos geram desequilíbrios posturais que, com o tempo, podem causar desconforto e dores”, explica a profissional.



Sim para  
o treino de  
**braço!**