



Só treinava inferiores porque achava que tinha mais resultado, e realmente os resultados eram mais aparentes. Achava que treinar perna era mais importante para mulher e que braço era para homens"

Adriana Biondi Vieira,
servidora pública

Vera afirma que o arm day é uma prevenção para desconfortos e comprometimento da qualidade de vida do indivíduo. A lombar, por exemplo, é uma região que é muito usada na musculação, e manter uma atenção especial nessa região é fundamental para evitar dores e lesões mais graves.

"O trabalho de fortalecimento deve ser global, com uma atenção especial à região do core, formada por lombar, quadril e abdômen, que é responsável pela sustentação do tronco e manutenção de uma boa postura", diz Vera. "Um corpo treinado apenas da cintura para baixo pode gerar problemas de alinhamento e postura."

Esteticamente, o desenvolvimento da parte superior do corpo garante uma harmonização de membros inferiores com membros superiores. "Desenvolvendo bem as musculaturas dos braços e das pernas, o corpo fica mais atlético, e isso faz com que a cintura fique fina e os braços e pernas mais volumosos", garante o personal trainer Caio Gomes.

Questão hormonal

Entretanto, um medo comum entre mulheres é ficar extremamente musculosa e desenvolver os braços e costas como os homens. Porém, essa não deve ser uma preocupação real entre o público feminino. "Mulheres não possuem o aporte hormonal para construir muita massa muscular, ao menos não na quantidade que muitas delas imaginam e, definitivamente, não como um homem", Vera Guimarães.

A testosterona, hormônio responsável pela síntese de proteínas musculares e hipertrofia muscular, é produzida cerca de 10 vezes mais nos homens do que nas mulheres. "Essa diferença hormonal coloca as mulheres em desvantagem quando se trata de construção muscular", explica a personal. Por isso, a não ser que seja o objetivo, uma mulher não irá ficar igual a um homem.

A servidora pública Adriana Biondi Vieira, 40 anos, era uma dessas mulheres que pulava o dia de superiores na academia. "Só treinava inferiores porque achava que tinha mais resultado, e realmente os resultados eram mais aparentes. Achava que treinar perna era mais importante para mulher e que braço era para homens", conta.

Adriana sentia dificuldade em executar os exercícios de membros superiores, causando uma desmotivação que a levava a negligenciar esse treino. Depois de ser aprovada no concurso da Polícia Rodoviária Federal (PRF), ela começou a sentir as consequências de não trabalhar essas musculaturas. Ter força e condicionamento físico passou a ser uma obrigação.

"Negligenciar o treino de braço é comum entre nós mulheres, pois, não somos fortes por natureza, é difícil de fazer, e realmente é desafiador", afirma. "Quando nos deparamos com situações que nos exigem essa força, percebemos o quanto é importante esse treino." Hoje, apesar das dificuldades, Adriana treina superiores com frequência e se sente cada vez mais forte e satisfeita.

Sentir-se forte não é crime. "Não tenha medo de treinar membros superiores. Apenas controle a carga e a intensidade, e sempre busque auxílio do seu treinador para que ele ajude a chegar no resultado desejado", finaliza Vera Guimarães.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**