regada de bons treinos e dietas. Desde 2020, a prática física está presente na rotina da jovem, que buscou mudanças de hábito depois de se perceber acima do peso, sobretudo durante a época de pandemia. Assim, cuidar de si mesma passou a ser uma grande prioridade.

"Ao observar meus colegas homens, percebi que a maioria frequentava a academia e estava mudando. Eu, como mulher, fiquei chocada e muito interessada. Porém, ao mesmo tempo, não encontrava nenhuma inspiração no meio fitness. Havia pouquíssimos conteúdos específicos para mulheres, o que me deixava ainda mais curiosa sobre esse universo", ressalta Paula. Pois bem, a partir desse início, resolveu pesquisar e assistir a vídeos, absorvendo referências para ser, ela, uma própria.

Devagar, mas com muita força de vontade, queria transformar o corpo, por meio da rotina fitness. "Foi então que conheci algumas atletas, como Ângela Borges e Vivi Winkler. Elas já eram mais velhas, mas muito focadas e com corpos exuberantes", recorda. Dessa forma, começou a saga de Paula na academia. Mas, ao contrário do que pensam, não são os treinos de membros inferiores os que ela mais gosta.

"Não me sinto masculina; pelo contrário, me sinto superando barreiras e me desafiando. Especialmente quando faço barra — que é bastante difícil para as mulheres. Sei disso porque tive muita dificuldade no começo. Além disso, quanto mais forte você fica nos treinos de superiores, mais consegue melhorar o desempenho nos inferiores, que exigem bastante força", enfatiza.

Com treinos mais intensos de superiores, conseguiu alcançar um físico mais harmônico e definido. "Apesar de adorar treinar inferiores, eu me sinto mais confortável e preparada ao treinar superiores", brinca. Para ela, os exercícios de costas são os melhores, sobretudo porque atinge cargas altas. "Além disso, esse grupo muscular oferece uma grande variedade de exercícios, o que deixa o treino ainda mais interessante", finaliza.

Disciplina e constância

Para Gisele Kede Flor Ocampo, professora de educação física no Centro Universitário Uniceplac, a musculação traz grandes benefícios para as mulheres, pensando, justamente, em aumentar a força e a resistência. "Treinar a parte superior do corpo ajuda a melhorar a postura, fortalecer os ossos e acelerar a queima de gordura. Além da estética, o treino diário controla o estresse, melhora a autoestima e a qualidade do sono, promovendo a sensação de bem-estar", completa.

E, de fato, a parte estética, que também é importante, fica de lado quando outros impactos positivos aparecem. Com o passar da idade, esse fortalecimento se faz ainda mais necessário. Assim, o treino de força para membros superiores também contribui para a saúde dos ossos e na prevenção de doenças, como a osteoporose, principalmente após a menopausa.

Todavia, a mudança no corpo pode demorar. Mas, com frequência, os resultados logo aparecem. "Para começar a ver as diferenças, precisa ter disciplina no treino. Esse tempo pode variar entre seis e 12 semanas. O aumento de força, de resistência e disposição podem surgir mais cedo. O treino de musculação pode apresentar mais resultados se combinados com o descanso adequado e uma alimentação equilibrada acompanhada por um nutricionista", acrescenta.