

Treinamento Estético *Para Mulheres*

por Flávia Crisos

Estamos em fevereiro, mês que para muitas mulheres significa um período de malhação pesada já que o carnaval está se aproximando. Acredito que este ano, mais que nos anos anteriores, veremos uma diversidade ainda maior de corpos sarados entre as musas das escolas de samba. Já faz algum tempo que o padrão de beleza brasileiro vem mudando, é comum vermos não somente na mídia muitas modelos e artistas exibindo corpos cada vez mais atléticos, mas também pelas ruas e academias de todo país. Mas como é esse novo conceito de beleza? O que a brasileira busca em geral? Como se alcançar esse físico tão almejado?

Cinturinha fina, abdômen definido, coxas mais grossas e delineadas, e claro, um bumbum grande e trabalhado, é o que a maioria das mulheres buscam, e que conseqüentemente vem levando os homens à loucura. Tecnicamente falando, isso significa um físico com baixo percentual de gordura, certas musculaturas hipertrofiadas, além de um trabalho de alongamento e equilíbrio muscular, para que se mantenha uma simetria feminina. A melhor estratégia para se alcançar esses resultados é um programa individualizado, orientado preferencialmente por profissionais de educação física, nutricionistas e médicos, que estão capacitados a indicar o caminho mais saudável e eficiente na busca do resultado estético.



Atleta: Flávia Crisos

7 de Maio 2010

Não existem milagres, tudo começa pela alimentação, afinal nos somos o que comemos. Em geral, o que se indica em uma dieta para mulheres que visam melhorar a estética corporal se resume em:

- Realizar pequenas refeições várias vezes ao dia;
- Garantir uma ingestão equilibrada de proteínas, gorduras e carboidratos;
- Beber o máximo de água entre as refeições;
- Procurar sempre alimentos naturais e integrais, comendo o mínimo de produtos processados e industrializados;
- Quando necessário, a utilização de suplementos alimentares, como whey protein, aminoácidos, vitaminas e minerais.

Essas são apenas algumas dicas, mas sempre que possível o ideal é ter o acompanhamento de um nutricionista (de preferência esportivo), que saberá calcular individualmente as suas necessidades.

No treinamento estético para mulheres, existe a necessidade de se enfatizar o trabalho de hipertrofia para os membros inferiores, principalmente glúteos, quadríceps, femurais e panturrilhas, o que, dependendo do nível e da fase de treinamento, vai variar de 2 a 3 vezes por semana.

No caso dos membros superiores, em que o objetivo principal é somente definição muscular, minha sugestão seria um trabalho de alongamentos e isometria que modelam sem ganho de volume. Um método que se encaixa perfeitamente a esse objetivo é o pilates, mas também é possível realizar o mesmo trabalho dentro da sala de musculação.

O trabalho abdominal deve ser diário, e não somente do reto abdominal, que é a musculatura externa, mas principalmente da musculatura interna, ou o chamado core, que sendo corretamente trabalhado mantém a cintura mais fina e encaixada, o que é muito importante nesse modelo corporal que estamos tentando atingir.

O trabalho cardiovascular, além de ser importante para a melhora da saúde e qualidade de vida, entra juntamente com a dieta como coadjuvante na redução do percentual de gordura. Também ajuda na vascularização da pele e regiões com pouca irrigação sanguínea, o que visivelmente melhora muito a questão da retenção de líquidos, gordura localizada e celulite.

O alongamento, um método muitas vezes visto apenas como coadjuvante, tem extremo valor no treinamento estético, principalmente quando realizado de modo eficiente, aumentando a elasticidade do tecido que envolve o músculo, gerando assim maior espaço para entrada de água e nutrientes, o que resulta em uma musculatura maior e mais cheia. No caso das mulheres, o alongamento entra como elemento de fundamental importância principalmente para o glúteo e as pernas.

Quase sempre desprezado por todos, o descanso entra como peça chave no resultado do treinamento, já que o treinamento



em si é apenas um estímulo, para que no repouso o organismo compense e remodele a musculatura. É muito comum entre os praticantes de academias acharmos pessoas que não dão o descanso suficiente entre as sessões de treinamento, o que, conseqüentemente, além de não trazer resultados, ainda lesionam pelo excesso de treino e falta de informação.

Dentro desse conceito, segue abaixo uma sugestão semanal de treinamento para uma mulher iniciante:

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Quadríceps e Glúteos	Pilates e Abdômen	Cardio e Alongamento	Femurais e Panturrilhas	Pilates e Abdômen	Cardio e Glúteos	Descanso

Com o aumento do nível de treinamento, é possível manipular a intensidade ou volume das sessões de treino. O ideal é uma periodização programada a longo prazo, já que resultados concretos não surgem do dia para noite.

O caminho para alcançar o corpo tão sonhado não é fácil, depende de fatores genéticos, estilo de vida, investimento financeiro e, claro, muita disciplina e dedicação. A mulher tem que aprender a curtir o processo e não somente fazer tudo pelo resultado, gostar de fazer a dieta, sentir prazer no treinamento, entender a importância do descanso e também ter paciência para dar ao corpo tempo suficiente para que este responda naturalmente a todo esse processo de construção, o que na maioria dos casos é um processo lento, um trabalho de “formiguinha”, mas que no final, com certeza, será recompensado não somente pelo resultado estético em si, mas pela melhora na autoestima e sentimento de superação pessoal.

Flavia Crisos é Prof^ª. de Ed. Física, com pós-graduação em fisiologia do exercício e treinamento esportivo.

Atleta de competição categoria Ms Figure, por alguns anos, onde chegou aos títulos de Campeã Brasileira e Ms. Universo.

Atualmente Fitness Model e Consultora de Fitness.

Perguntas e comentários através do email: flaviacrisos@hotmail.com