

CONSTRUINDO RESILIÊNCIA: A JORNADA DA HIPERTROFIA FEMININA

Bianca Oliveira Silva Gimenez¹
Ana Carolina Donda²

RESUMO: O artigo científico aborda a construção de resiliência na jornada da hipertrofia feminina, um tema que ganha destaque devido à crescente participação das mulheres no universo da musculação e do fisiculturismo. A resiliência é essencial nesse contexto, pois as mulheres enfrentam desafios únicos, como estereótipos de gênero, pressões sociais e obstáculos físicos. O estudo investiga estratégias psicológicas, comportamentais e físicas que as mulheres adotam para superar tais adversidades e alcançar seus objetivos de hipertrofia muscular. Inicia-se com uma análise dos fatores que influenciam a resiliência feminina na jornada da hipertrofia, incluindo autoconfiança, determinação e apoio social. Em seguida, são exploradas técnicas de treinamento específicas para mulheres, levando em consideração suas diferenças fisiológicas em relação aos homens. Aspectos psicológicos, como autoimagem corporal e motivação intrínseca, também são discutidos como elementos-chave na construção da resiliência durante o processo de hipertrofia feminina. Além disso, o artigo aborda a importância da educação sobre nutrição e suplementação adequadas para apoiar o crescimento muscular e maximizar os resultados. Estratégias para lidar com a frustração, lesões e plateaus são apresentadas como parte integrante da jornada da hipertrofia feminina. Por fim, são oferecidas recomendações para profissionais de saúde e fitness que trabalham com mulheres em busca de hipertrofia, visando promover a resiliência e o bem-estar ao longo do processo.

813

Palavras-chave: Hipertrofia. Crescimento muscular. Alimentação. Feminilidade.

ABSTRACT: The scientific article addresses the construction of resilience in the journey of female hypertrophy, a topic that gains prominence due to the increasing participation of women in the realm of weightlifting and bodybuilding. Resilience is essential in this context as women face unique challenges such as gender stereotypes, social pressures, and physical obstacles. The study investigates psychological, behavioral, and physical strategies that women adopt to overcome such adversities and achieve their muscle hypertrophy goals. It begins with an analysis of factors influencing female resilience in the hypertrophy journey, including self-confidence, determination, and social support. Next, specific training techniques for women are explored, taking into account their physiological differences compared to men. Psychological aspects such as body image and intrinsic motivation are also discussed as key elements in building resilience during the female hypertrophy process. Furthermore, the article addresses the importance of education on proper nutrition and supplementation to support muscle growth and maximize results. Strategies for dealing with frustration, injuries, and plateaus are presented as integral parts of the female hypertrophy journey. Finally, recommendations are offered for healthcare and fitness professionals working with women seeking hypertrophy, aiming to promote resilience and well-being throughout the process.

Keywords: Hypertrophy. Muscle growth. Nutrition. Femininity.

¹Acadêmica do 7º período do Curso de Educação Física do Instituto de Ensino Superior de Rio Verde.

²Mestre do Curso de Educação Física do Instituto de Ensino Superior de Rio Verde e orientadora da pesquisa.

I INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, pode-se perceber um aumento significativo no interesse das mulheres pelo treinamento de força e pela hipertrofia muscular. Este interesse reflete uma mudança nas percepções culturais sobre o papel do exercício físico na vida das mulheres, desafiando estereótipos tradicionais e promovendo uma abordagem mais inclusiva à saúde e ao condicionamento físico.

A hipertrofia muscular, muitas vezes associada ao universo masculino, é o processo de aumento do tamanho e da força dos músculos através do treinamento de resistência. No entanto, as mulheres também podem se beneficiar significativamente desse tipo de treinamento, obtendo ganhos musculares que vão além da estética, contribuindo para a saúde óssea, o metabolismo e a funcionalidade diária. Ao contrário do que muitas vezes é assumido, a hipertrofia feminina não se resume apenas a alcançar um corpo musculoso. É um processo multifacetado que envolve não apenas o aumento da massa muscular, mas também o fortalecimento dos ligamentos, tendões e estruturas de suporte, promovendo uma saúde musculoesquelética global.

A hipertrofia é um método muscular utilizado para o aumento e volume muscular como resultado do treinamento de resistência ou exercícios de força. Pode ser causado por um aumento no número de sarcômeros, que são as unidades funcionais básicas dos músculos. Os sarcômeros são compostos por miofibrilas, que são estruturas longas e finas que contêm filamentos de actina e miosina, que pode ser causado por um aumento na quantidade de água, glicogênio ou proteínas no sarcoplasma. Uma série de fatores influenciam a hipertrofia muscular, incluindo: o tipo de treinamento; a intensidade do treinamento; a duração do treinamento; o intervalo de recuperação; a alimentação; o descanso.

É uma prática fundamental para o desenvolvimento da força e da resistência muscular, mesmo sendo muitas vezes associada predominante ao sexo masculino. No entanto, as mulheres também podem se beneficiar significativamente desse tipo de treinamento, obtendo ganhos musculares que vão além da estética, contribuindo para a saúde óssea, o metabolismo e a funcionalidade diária.

A abordagem da prática para mulheres hoje em dia desmistifica o fato de que treinamento de força resulta em corpo excessivamente masculino, muitas mulheres

atualmente aderem aos benefícios da hipertrofia para fortalecer seus corpos e alcançar uma aparência mais definida e saudável. Apesar de que geralmente as mulheres tendem a ter menos testosterona que o gênero masculino, o que dificulta na hipertrofia muscular é possível obter bons resultados mediante um acompanhamento adequado e mudança alimentar.

Dito isso, ocorre então uma quebra de estereótipos de gênero associados ao exercício físico. Com o método se distanciam do que é atribuído a elas sobre fragilidade e passividade muitas vezes associada ao sexo feminino, o que acaba tornando-as um exemplo de feminilidade a ser seguido ao se sentirem capacitadas ao assumirem o controle da sua saúde e condicionamento físico independentemente das expectativas sociais preestabelecidas.

É importante destacar que a hipertrofia feminina não se resume apenas a alcançar um corpo musculoso, mas também a fortalecer o corpo de forma equilibrada e saudável. Isso envolve não apenas o aumento da massa muscular, mas também o fortalecimento dos ligamentos, tendões e estruturas de suporte para promover uma saúde musculoesquelética global.

Além do aspecto físico, a hipertrofia feminina pode ser uma ferramenta poderosa para melhorar a autoconfiança, a autoestima e a sensação de empoderamento. À medida que as mulheres se envolvem em treinamentos de força e observam suas habilidades físicas se expandirem, muitas vezes experimentam uma mudança positiva em sua percepção de si mesmas e em sua relação com seus corpos.

Esta prática se torna possível com um programa de treinamento adequado e uma dieta equilibrada, resultando em corpos saudáveis, aumento de força e aumento em sua confiança e autoestima, bem como contribuindo para uma melhora geral como em seu metabolismo, perda de gordura e prevenção de doenças crônicas. Resultados que são extremamente benéficos fora da estética, apresentando melhora na saúde e ocasionando uma melhor qualidade de vida.

A prática da hipertrofia feminina desafia noções antiquadas de fragilidade e passividades associadas às mulheres, oferecendo uma oportunidade para elas se empoderarem e assumirem o controle de sua saúde e bem-estar. Ao adotar um programa de treinamento de força, as mulheres podem se tornar exemplos de feminilidade fortalecida e resiliente, desafiando percepções limitadas de seu potencial físico e atlético. É importante destacar que

a hipertrofia feminina é alcançável para mulheres de todas as idades e níveis de condicionamento físico. Não se trata apenas de competir com padrões irreais de beleza, mas sim de promover uma abordagem holística à saúde e ao bem-estar, capacitando as mulheres a se sentirem fortes, confiantes e saudáveis em seus corpos.

O treinamento de força, seja com pesos livres, máquinas ou o próprio peso corporal, é fundamental para desencadear a hipertrofia muscular. Ele promove não apenas o aumento da massa muscular, mas também a melhoria da densidade óssea, o fortalecimento dos ligamentos e tendões, e a otimização do metabolismo, contribuindo para uma melhor composição corporal e uma maior capacidade funcional. Além do aspecto físico, a hipertrofia feminina pode ser uma ferramenta poderosa para melhorar a autoconfiança, a autoestima e a sensação de empoderamento.

À medida que as mulheres se envolvem em treinamentos de força e observam suas habilidades físicas se expandirem, muitas vezes experimentam uma mudança positiva em sua percepção de si mesmas e em sua relação com seus corpos. No entanto, é importante abordar a hipertrofia feminina com uma abordagem informada e equilibrada. Isso inclui não apenas seguir um programa de treinamento adequado, mas também garantir uma nutrição adequada para apoiar o crescimento muscular, bem como dar ao corpo o descanso necessário para se recuperar e se adaptar ao estresse do treinamento.

Com o acompanhamento adequado de profissionais qualificados e uma abordagem equilibrada que combine treinamento de resistência e nutrição adequada, as mulheres podem desfrutar dos benefícios da hipertrofia muscular não apenas em termos estéticos, mas também em termos de saúde e qualidade de vida geral. Em resumo, a hipertrofia feminina representa mais do que apenas um objetivo estético. É uma jornada de autodescoberta, fortalecimento e empoderamento que capacita as mulheres a se sentirem confiantes, fortes e saudáveis em seus corpos, desafiando percepções limitadas de seu potencial físico e abrindo caminho para uma vida mais ativa, vibrante e realizada.

Assim, é fundamental que as mulheres tenham acesso a informações precisas e apoio adequado ao se inserirem na jornada da hipertrofia muscular. Isso inclui orientação profissional qualificada, que possa oferecer suporte individualizado e supervisionar o progresso ao longo do tempo a fim de potencializar a eficácia do método realizado. Em resumo, a hipertrofia feminina é um processo multifacetado que vai além da construção de

músculos. Com a abordagem certa, as mulheres podem colher os benefícios físicos, mentais e emocionais desse tipo de treinamento, capacitando-se a alcançar seus objetivos de forma saudável e com um resultado adequado.

2 FATORES INFLUENCIADORES DA HIPERTROFIA FEMININA

Ao falar de hipertrofia feminina vale abordar os aspectos que vão influenciar esta prática diretamente, como a influência da genética e da composição corporal, o impacto do treinamento de força e sua nutrição adequada.

2.1 IMPORTÂNCIA DA GENÉTICA E DA COMPOSIÇÃO CORPORAL.

A respeito da hipertrofia feminina há de se levar em consideração o aspecto genético do corpo feminino e como ele se comporta e a forma como a genética interfere com esse método de treinamento. Schoenfeld (2021) explica que:

O tamanho máximo das fibras musculares é determinado pela constituição genética e pela expressão física individual de uma pessoa. O genótipo refere-se à composição genética, enquanto o fenótipo se relaciona com a forma como esses genes são manifestados. Em resumo, os genes fornecem a informação para o desenvolvimento muscular, mas a expressão desses genes depende das atividades celulares do corpo. Por exemplo, alguém pode ter potencial genético para se tornar um fisiculturista de elite, mas se não seguir um programa de treinamento de resistência adequado, esse potencial genético não será totalmente expresso para alcançar um físico de alto nível. (SCHOENFELD, 2021, p. 166)

Há de considerar também a idade da pessoa pois se acordo com Schoenfeld “Uma variedade de fatores genéticos influenciam o potencial hipertrófico, e esta influência diminui com o avanço da idade.” (2021, p. 167) diante disso, a idade da pessoa tem relação direta ao resultado da prática hipertrófica. Bem como “Há evidências convincentes de que variações individuais na resposta das células satélites desempenham um papel no potencial hipertrófico de uma pessoa.” (2021, p.167), ou seja, também deve ser levado em considerações genéticas individuais, as quais podem também ter influência no resultado da prática deste método.

Diante disso, dependendo de como forem as características do RNA desta mulher ou a idade dela, o período de treinamento pode ser entendido e ser mais consistente em estratégias alternativas para ganhar hipertrofia adicional. (SCHOENFELD, 2021, p. 167 e 168)

Há evidências que as células satélites possuem uma espécie de “memória”, o que ressalta a capacidade única dos músculos de se adaptarem aos estímulos. Essas capacidades adaptativas estão em constante desenvolvimento, sugerindo que a capacidade de um indivíduo de ter uma resposta hipertrófica é influenciada em parte pela experiência prévia de treinamento. Isso também levanta a possibilidade de que períodos breves de redução na carga de treinamento não tenham um impacto negativo no crescimento muscular e, na verdade, podem até ser uma estratégia para estimular a capacidade anabólica do músculo, promovendo futuros ganhos hipertróficos. (SCHOENFELD, 2021, p. 170)

Schoenfeld (2021) também nos traz a comparação entre os treinos femininos e masculinos:

Numa base relativa, homens e mulheres experimentam aumentos semelhantes na hipertrofia muscular após treinamento de resistência regulamentado (1, 36, 42). No entanto, estes resultados devem ser entendidos no contexto de que as mulheres começam com menos massa muscular no início do estudo, influenciando assim os aumentos a seu favor. Do ponto de vista absoluto, os ganhos hipertróficos são significativamente maiores nos homens do que nas mulheres. Embora homens e mulheres experimentem aumentos relativos semelhantes na hipertrofia muscular após treinamento de resistência regulamentado, os homens alcançam ganhos absolutos significativamente maiores, o que é aparentemente atribuído, pelo menos em parte, aos seus níveis mais elevados de testosterona. (SCHOENFELD, 2021, p. 173)

Diante o exposto atribuído por Schoenfeld 2021, se torna claro e evidente que de fato o gênero masculino se beneficia com a prática, mas que as mulheres conseguem sim se adequar a ela mediante foco, determinação e acompanhamento adequado.

2.2 IMPACTO DO TREINAMENTO DE FORÇA E DA NUTRIÇÃO ADEQUADA

A alimentação adequada durante o processo de hipertrofia interfere diretamente nos resultados a serem obtidos. Schoenfeld (2021) aborda que:

O balanço energético, a diferença líquida entre a ingestão e o gasto energético, tem um efeito profundo na capacidade de construir músculos. A sinalização molecular é alterada durante déficits energéticos de curto prazo para favorecer o catabolismo em vez do anabolismo. Estudos mostram que a restrição calórica induz uma diminuição na fosforilação de Akt e na regulação negativa da sinalização mTOR, com uma ativação correspondente da família FOXO de fatores de transcrição e regulação positiva da expressão de atrogina-1 e MuRF-1 (86, 105). (SCHOENFELD, 2021, p. 211)

Isto é, para a eficácia do treino é necessário diante um plano nutricional adequado e balanceado, composto por uma variedade de nutrientes essenciais como proteínas, carboidratos, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais, é crucial para sustentar o

crescimento muscular e promover uma saúde global. Além de priorizar a ingestão de proteínas, é igualmente importante garantir uma dieta diversificada que atenda às necessidades do corpo em todos os aspectos nutricionais, incluindo a energia fornecida pelos carboidratos, o suporte metabólico das gorduras saudáveis e a manutenção das funções vitais com vitaminas e minerais. (MAX EDITORIAL, 2024)

Em termos simples, quando alguém combina treinamento de resistência com um consumo calórico ligeiramente superior ao gasto, isso pode impulsionar o crescimento muscular, especialmente em iniciantes, que tendem a experimentar ganhos significativos de massa magra. No entanto, para pessoas mais experientes, o corpo se torna mais eficiente na utilização do excesso de calorias para construir músculos, o que significa que elas podem precisar de um aumento calórico menor para obter resultados similares. (SCHOENFELD, 2021, p. 212)

Schoenfeld (2021) também ressalta a importância da ingestão de proteína:

É importante ingerir proteínas, especialmente fontes ricas em leucina, após o exercício de resistência para sustentar a síntese proteica muscular pós-treino. Aqueles que procuram maximizar o tamanho muscular precisam de substancialmente mais proteína do que as diretrizes da RDA propõem. Os adultos mais velhos necessitam de mais proteína por dose do que os adultos mais jovens para construir músculos apreciáveis. (SCHOENFELD, 2021, p. 215)

Durante o exercício, carboidratos são a principal fonte de energia, enquanto as proteínas são utilizadas apenas em exercícios prolongados, após o esgotamento das reservas de carboidratos. Os carboidratos têm diversas funções no corpo, incluindo fornecer energia (quatro calorias por grama), preservar a massa muscular, facilitar o metabolismo das gorduras e manter o sistema nervoso central funcionando adequadamente. Consumir a quantidade certa de carboidratos, no momento adequado, é essencial para obter os melhores resultados durante o exercício. (LESSA, OSHITA E VALEZZI 2007)

Schoenfeld (2021) também aborda sobre a quantidade adequada de carboidratos que deve ser ingerida:

Uma quantidade moderada de carboidratos na dieta é necessária para melhorar o desempenho nos exercícios. Não está claro quanta ingestão de carboidratos é necessária para maximizar a hipertrofia muscular induzida pelo exercício, mas 3 g/kg/dia é um ponto de partida razoável. (SCHOENFELD, 2021, p. 219)

Sendo assim, a ideia por trás disso é que comer proteína regularmente ao longo do dia ajuda a maximizar a construção muscular, mantendo os níveis de síntese de proteínas musculares elevados e reduzindo a quebra de proteínas musculares. Em outras palavras,

manter uma ingestão regular de proteínas ao longo do dia pode ser mais eficaz para promover o crescimento muscular do que consumir grandes quantidades de proteínas em apenas algumas refeições. (SCHOENFELD, 2021, p. 222)

Para efeitos mais precisos Schoenfeld (2021) aponta que:

Dado que o efeito anabólico de uma refeição rica em proteínas dura 5 a 6 horas (75), seria prudente que as pessoas que procuram maximizar a hipertrofia distribuíssem a ingestão de proteínas de 0,4 a 0,55 g/kg/refeição em pelo menos quatro refeições para atingir um mínimo de 1,6 a 2,2 g/ kg/dia (SCHOENFELD, 2021, p. 223)

De acordo com o autor, ao distribuir a ingestão de proteínas ao longo do dia, é possível otimizar os benefícios do treinamento de resistência, garantindo que o corpo esteja continuamente em um estado favorável para a construção muscular.

O treinamento de força também tem um impacto significativo na hipertrofia feminina, promovendo o aumento da massa muscular e melhorando a saúde geral das mulheres. Max editorial traz que:

O treinamento de força envolve a realização de exercícios que desafiam os músculos e causam estresse mecânico. Os exercícios de força podem ser classificados em dois tipos principais: exercícios compostos e exercícios isolados. Os exercícios compostos envolvem vários grupos musculares ao mesmo tempo. Os exercícios compostos são geralmente mais eficazes para promover a hipertrofia muscular do que os exercícios isolados. (MAX EDITORIAL, 2024)

O treinamento de força tem um impacto significativo na hipertrofia feminina, promovendo o aumento da massa muscular e melhorando a saúde geral das mulheres. Max editorial explicita que “Para promover a hipertrofia muscular, é importante treinar em uma intensidade que seja suficientemente desafiadora para os músculos. No entanto, é importante evitar treinar em uma intensidade muito alta, pois isso pode levar a lesões.” Quando as mulheres se envolvem em treinamento de força, elas experimentam ganhos musculares que vão além da estética, contribuindo para a saúde óssea, o metabolismo e a funcionalidade diária.

O exercício resistido provoca uma combinação de respostas e adaptações neurais e musculares. Embora uma resposta aumentada de síntese proteica seja observada após uma única sessão de treinamento de resistência, mudanças no tamanho muscular não são observadas durante várias semanas de exercício consistente (207). Além disso, o acúmulo apreciável de proteína muscular (comumente chamado de acréscimo) geralmente leva alguns meses para se tornar sensivelmente aparente (141). Os aumentos de força na fase inicial são, portanto, atribuídos principalmente a melhorias neurais (141, 173, 196). Tais observações seguem os princípios da aprendizagem motora. (SCHOENFELD, 2021, p. 5)

Além disso, o treinamento de força pode ajudar a melhorar a postura, reduzir o risco de lesões musculoesqueléticas e aumentar a força e resistência muscular, proporcionando

uma base sólida para um estilo de vida ativo e saudável, “O treinamento de força é essencial para a hipertrofia muscular. O treinamento de força ajuda a quebrar as fibras musculares, que são então reparadas e reconstruídas em um tamanho maior.” (Max editorial, 2024). Em suma, o treinamento de força desempenha um papel crucial no fortalecimento e empoderamento das mulheres, capacitando-as a alcançar seus objetivos de condicionamento físico e melhorar sua qualidade de vida.

3 PROGRAMA DE TREINAMENTO PARA HIPERTROFIA FEMININA

Existem diferentes métodos de treinamento para promover o crescimento muscular, cada um com suas próprias características. Os principais tipos de treinamento são: Treino de força tradicional: Envolve exercícios compostos com poucas repetições e séries. É eficaz para aumentar tanto a força quanto a massa muscular; Treino de alta intensidade: Consiste em exercícios com carga elevada e poucas repetições. Esse método é útil para ganhos rápidos de força e massa muscular; Treino de hipertrofia metabólica: Inclui exercícios com carga moderada e muitas repetições. É eficaz para aumentar a massa muscular e a resistência muscular ao longo do tempo. (Max Editorial, 2024)

A mulher, muitas vezes interpelada pelos discursos da cultura fitness e pela mídia (que usa do saber científico), passa a preocupar-se com as práticas bioascéticas. Nessas práticas, há uma tendência a um modo de existência centrado em si mesmo com vista à saúde e ao corpo perfeito, sendo que a vontade do indivíduo passa a estar a serviço do discurso da Ciência e o foco não é a reestruturação das relações sociais, mas sim, o narcisismo, uma preocupação excessiva com a performance corporal. (ORTEGA apud STEIN e RIBEIRO 2019)

Dito isso, é notável a influência midiática que há em cima do gênero feminino, que pode acarretar influência direta na vida dessas mulheres, o qual devem tomar cuidado e ser sempre acompanhadas de um profissional e ser feita gradualmente. O treinamento de força para aumentar a massa muscular precisa ser ajustado de acordo com o nível de habilidade e metas do indivíduo. Para os iniciantes, é recomendado um treino gradual e progressivo, começando com pesos leves e poucas repetições, e aumentando a intensidade conforme a adaptação ao treinamento. Para aqueles com experiência intermediária, o treino pode ser mais desafiador, incluindo mais repetições e séries. Já os praticantes avançados podem seguir um treino ainda mais intenso, com cargas mais pesadas e menos repetições. (Max Editorial, 2024)

Max Editorial indica o número de séries e repetições necessários para iniciar o treino:

O número de séries e repetições é um dos fatores mais importantes a serem considerados no planejamento do treino de hipertrofia. Para iniciantes, o número de séries deve ser de 3 a 4, com 8 a 12 repetições por série. Para praticantes intermediários, o número de séries pode ser aumentado para 4 a 5, com 6 a 10 repetições por série. Para praticantes avançados, o número de séries pode ser aumentado para 5 a 6, com 4 a 8 repetições por série.” (MAX EDITORIAL, 2024)

Para quem inicia o treinamento de hipertrofia é fundamental que o treinamento de força seja gradual e progressivo. Isso significa começar com pesos leves e um número reduzido de repetições, aumentando gradualmente a intensidade à medida que o corpo se adapta ao exercício. (Max Editorial, 2024)

O autor nos apresenta uma série de treino para quem visa começar com a hipertrofia:

Dia 1: Peito e tríceps
Supino reto: 3 séries de 8 a 12 repetições
Supino inclinado: 3 séries de 8 a 12 repetições
Rosca direta: 3 séries de 8 a 12 repetições
Rosca francesa: 3 séries de 8 a 12 repetições
Dia 2: Costas e bíceps
Barra fixa: 3 séries até a falha
Remada curvada: 3 séries de 8 a 12 repetições
Remada curvada unilateral: 3 séries de 8 a 12 repetições
Rosca martelo: 3 séries de 8 a 12 repetições
Dia 3: Pernas e ombros
Agachamento: 3 séries de 8 a 12 repetições
Leg press: 3 séries de 8 a 12 repetições
Leg extension: 3 séries de 8 a 12 repetições
Leg press unilateral: 3 séries de 8 a 12 repetições
Ombro na máquina: 3 séries de 8 a 12 repetições
Ombro com halteres: 3 séries de 8 a 12 repetições
O praticante deve descansar por 1 a 2 minutos entre as séries. (MAX EDITORIAL, 2024)

Para continuar melhorando no treinamento de força, é essencial que o praticante aumente a dificuldade gradualmente. Isso pode ser feito adicionando mais peso, fazendo mais repetições ou aumentando o número de séries. Além disso, é crucial que o praticante preste atenção à sua recuperação. O corpo precisa de tempo para se recuperar adequadamente após os treinos, o que permite que ele se adapte ao estímulo do exercício e cresça mais forte. (Max Editorial, 2024)

Por fim, é necessário a aplicabilidade do descanso para a recuperação física necessária, os processos de recuperação é essencial durante o ciclo de 60 dias pois o treinamento com carga pesada é desgastante, o treinando pode fazer o uso de massagem, sauna e banhos de hidromassagem, entre outros que são importantes para o aumento de fluxo sanguíneo. (Verkhoshanski, p. 95, 2000)

CONCLUSÃO

Construir resiliência é essencial para mulheres embarcarem na jornada da hipertrofia, um processo multifacetado que exige determinação, persistência e adaptação contínua. Neste estudo, exploramos os principais elementos que contribuem para a construção de resiliência em mulheres que buscam o desenvolvimento muscular. A resiliência surge da interação dinâmica entre fatores individuais, ambientais e sociais, e é fundamental para enfrentar os desafios ao longo da jornada da hipertrofia. Ao reconhecer e aceitar os obstáculos como oportunidades de crescimento, as mulheres podem fortalecer sua resiliência e superar adversidades com mais facilidade.

Um dos principais componentes para construir resiliência na jornada da hipertrofia feminina é o desenvolvimento de uma mentalidade positiva e autoconfiante. Acreditar no próprio potencial e na capacidade de superar dificuldades é fundamental para enfrentar os desafios do treinamento de forma eficaz. Além disso, cultivar uma atitude de aprendizado contínuo e flexibilidade mental permite às mulheres adaptarem suas estratégias de treinamento conforme necessário, promovendo o crescimento pessoal e a resiliência ao longo do tempo. Outro aspecto importante é o estabelecimento de metas realistas e alcançáveis.

823

Definir objetivos claros e mensuráveis ajuda as mulheres a manterem o foco e a motivação durante a jornada da hipertrofia. Ao mesmo tempo, é crucial reconhecer a importância do processo e valorizar cada pequena conquista ao longo do caminho, fortalecendo assim a resiliência e a autoestima.

Além disso, a construção de uma rede de apoio sólida pode desempenhar um papel significativo no fortalecimento da resiliência das mulheres durante o treinamento de hipertrofia. Ter o suporte de amigos, familiares, colegas de treino e profissionais de saúde pode fornecer encorajamento, motivação e orientação, ajudando as mulheres a superar momentos de desânimo e a persistir em sua jornada de desenvolvimento muscular.

Outra estratégia importante para construir resiliência na hipertrofia feminina é a prática de técnicas de enfrentamento eficazes. Isso inclui aprender a lidar com o estresse, a frustração e a autocrítica de forma construtiva, utilizando métodos como a reestruturação cognitiva, a respiração consciente e a prática regular de *mindfulness*. Ao desenvolver

habilidades de enfrentamento saudáveis, as mulheres podem enfrentar os desafios do treinamento com mais calma e equilíbrio emocional.

Além disso, é fundamental que as mulheres aprendam a ouvir seus corpos e respeitar seus limites físicos e emocionais. Isso inclui priorizar o descanso e a recuperação, bem como reconhecer a importância da nutrição adequada e da hidratação para apoiar o crescimento muscular e a saúde geral. Ao cuidar de si mesmas de forma holística, as mulheres podem fortalecer sua resiliência e capacidade de enfrentar os desafios da jornada da hipertrofia.

Por fim, é importante destacar que a construção de resiliência na hipertrofia feminina é um processo contínuo e individualizado, que requer tempo, paciência e comprometimento. Cada mulher enfrentará desafios únicos ao longo de sua jornada, mas ao cultivar uma mentalidade positiva, estabelecer metas realistas, buscar apoio social e desenvolver habilidades de enfrentamento eficazes, ela poderá fortalecer sua resiliência e alcançar seus objetivos de desenvolvimento muscular com sucesso.

REFERÊNCIAS

EDITORIAL, Max. **Nutrição esportiva: Hipertrofia Muscular.** Max Editorial, 2024.

EDITORIAL, Max. **Nutrição esportiva: Planos de Treino Para Hipertrofia Muscular.** Max Editorial, 2024.

LESSA, Patrícia. OSHITA, Tais Akemi Dellai. VALEZZI, Mônica. **Quando as mulheres ivadem as salas de musculação: Aspectos Biossociais da Musculação Para Mulheres.** CESUMAR, v. 9, n. 2, p. 109-117. Paraná: Jul./Dez. De 2007. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=nutri%3%A7%3%A30+feminina+muscula%3%A7%3%A30&btnG=#d=gs_qabs&t=1712857538893&u=%23p%3DgdxEbQa3WooJ>. Acesso em: 01 de abril de 2024.

SCHOENFELD, Brad. **Ciência e desenvolvimento da hipertrofia muscular.** Estados Unidos da América: Human Kinetics, 2021.

STEIN, Fabiana Loréa Paganini e RIBEIRO, Paula Regina Costa. **Corpo feminino com hipertrofia muscular: tensionamentos entre saúde, aptidão e transtorno.** Revista Thema, v. 16, n. 2. Rio Grande do Sul: 2019. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=hipertrofia+feminina&btnG=#d=gs_qabs&t=1712856011619&u=%23p%3DpadJfsP-pocJ>. Acesso em: 11 de abril de 2024.

VERKHOSHANSKI, Yuri V.. **Hipertrofia Muscular – Body Building.** Editora LTDA, 1ª Edição. Rio de Janeiro: 2000.