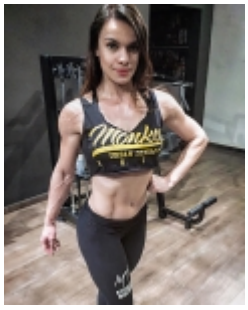
Atleta Lafaietense participará de Campeonato Internacional de Fisiculturismo



A jovem Bruna Costa Mendes Duque de apenas 29 anos de idade representará a cidade de Conselheiro Lafaiete em um grande evento Internacional de Fisiculturismo, o Muscle Contest. O evento acontece nesse sábado (30) em Campinas.

Bruna participará pela primeira vez de um evento como este. A categoria que ela competirá será a Wellness, destinada às mulheres que preferem um físico sem separação muscular, atlética e esteticamente agradável, com maior massa corporal do que em "Bikini". Wellness é colocado entre "Bikini Fitness" e "Women’s Physique" que são outros tipos de categoria.

Sobre a atleta

Bruna é formada em Educação Física (Licenciatura e Bacharelado), já fez vários cursos de aperfeiçoamento como biomecânica e cinesiologia e sempre busca estar atualizada, com leitura de livros, participações em palestras e fazendo bons cursos. A atleta contou com exclusividade ao Foco na Notícia como surgiu essa vontade em competir. Ela ressaltou que já havia cogitado a ideia quando começou a namorar seu marido, que foi quem a apresentou a esse mundo do fisiculturismo. Mas foi em Outubro do ano passado, após ela ir a um Campeonato em Juiz de Fora que ela decidiu ter isso em sua vida.

Bruna conta que seus maiores incentivadores são o seu marido Felipe e os meus treinadores, a Kett e Léo, que já eram seus amigos antes da preparação começar.

Como toda atleta, há limitações em relação à alimentação, a parte física e mental. Perguntada sobre a sua maior dificuldade em chegar até aqui, ela disse que a maior dificuldade é a parte psicológica, pois tem que estar “120%” focado todos os dias e falou sobre as superações que tem que viver para entrar nesse mundo do fisiculturismo:

“Mesmo acordando não muito bem ou não tendo o seu melhor dia, você tem que fazer o que tem que ser feito, sem nenhuma desculpa, pois lá na frente, quando subir no palco, você vai saber que você deu o seu melhor. Mesmo não ganhando o campeonato, nós teremos uma vitória pessoal, pois buscamos o nosso melhor a cada dia”, completou Bruna.

Ela ainda destacou: “É de extrema importância sermos pessoas ativas e com hábitos alimentares saudáveis, lógico sem neuras, pois o importante é ter uma vida equilibrada. No caso de se tornar um atleta já alçamos outro patamar. E para ser um atleta de fisiculturismo você primeiramente deve

estar psicologicamente preparado. Falo psicologicamente, porque aqui não se pode errar e você tem que estar ciente que você terá que se privar de muita coisa por causa da preparação. São treinos todos os dias, mesmo apesar de estar indisposta, com dor de cabeça, triste, com dor, com fome. Nessa fase final de preparação é onde o "bicho pega" e é onde você literalmente "passa fome", porque tem que estar mais focado do que nunca para não desistir, ter uma recaída (alimentar) e colocar tudo a perder. Ou seja, é um mundo onde você deve entrar se realmente estiver disposto a entrar de cabeça. No meu caso, eu me encontrei nesse esporte. A minha batalha pessoal de ser melhor do que eu fui há um mês é maior do que qualquer obstáculo. Quando se é atleta você busca sempre a sua melhor versão e não ficar melhor do que ninguém", conclui sabiamente.

Os treinadores

Seus treinadores, a Kett e seu marido Léo, são da cidade de Barbacena. São eles quem dão todo o suporte técnico/profissional e quem coordenam todo o trabalho de preparação junto com a Bruna. O casal tem uma relação super dinâmica com atleta e são o ponto de apoio que ela tem durante o dia a dia para ela não fraquejar.

"Eu não poderia ter escolhido os melhores. Eles não me deixam fraquejar nunca e se for preciso um puxão de orelha eles estão atentos, mas claro, sempre me colocam pra cima quando é necessário, assim como o meu marido Felipe que está comigo em todos os momentos, sendo minha maior inspiração", comentou.

Patrocínios

A dificuldade de conseguir patrocínios acontece com diversos atletas de vários esportes. Bruna tem apenas dois patrocinadores: o seu Médico Dr. Danilo Barros, que é quem cuida da sua saúde, e a Clínica de Estética MedMaster, onde ela faz alguns procedimentos para auxiliar nessa preparação. Todos os outros gastos são cobertos por ela. São mais de três mil reais com inscrição (que é paga em dólar), biquíni apropriado para o Campeonato, cabelo, maquiagem, sandália padrão, passagem área, hospedagem e fotografias.

Além desse Campeonato, Bruna irá se preparar para participar do Arnold em São Paulo e o Estreantes da IFBB em Belo Horizonte.

Nosso Portal de Notícias deseja sucesso nessa caminhada. Você já é vencedora só de chegar até aqui e superar todas as suas limitações. Parabéns!

http://foconanoticia.com.br/noticia/4089/atleta-lafaietense-participara-de-campeonato-internacional-de-fisiculturismo em 03/05/2024 07:19