



EJA

CANAL SEDUC-PI4



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**TRANSFORMAÇÃO /
FISICULTURISMO**



DATA:

30.10.2019

No mundo da musculação o público feminino se faz cada vez mais presente, seja por motivo de saúde, melhorar a performance em alguma atividade ou simplesmente estética as mulheres se tornam cada vez mais adeptas da modalidade.

No fisiculturismo não é diferente, com a procura do público, as categorias femininas ganham cada vez mais visibilidade nas principais competições e na principal federação do fisiculturismo mundial.

A IFBB (A Federação Internacional de Culturismo e Fitness) criou em 2002 a categoria bikini fitness, e assim mulheres que buscam competir nos principais concursos de bodybuilding puderam levar a sua dedicação nos treinos aos palcos das competições.



O que é a categoria bikini fitness?

Esta categoria é única para atletas do sexo feminino, e onde se busca a beleza, tanto de corpo, como de rosto e onde as mulheres poderiam ser facilmente modelos de biquíni, por isso o nome da categoria.

Com físicos bem trabalhados, onde se busca a hipertrofia e definição, porém procurando sempre manter os traços femininos e o aspecto saudável, os quais são critérios também julgados nesta categoria.

LAIZA MONTEIRO
CAMPEÃ OVERALL
CATEGORIA BIKINI FITNESS
TERESINA – PI/ 2019