

Descubra quem é a mulher mais musculosa do mundo

Category: ENTRETENIMENTO, GERAL, MUNDO

escrito por Alice Ketllen | 26 de setembro de 2026



os 40 quilos e ainda adolescente, Nataliya Kuznetsova começou a frequentar a academia em Chita, na Sibéria, por sugestão do pai, com o desejo de ganhar mais confiança e fortalecer a autoestima. Contudo, os primeiros treinos logo acabaram dando início a uma trajetória de sucesso no fisiculturismo.

Hoje atleta reconhecida internacionalmente como a mulher mais musculosa do mundo, Nataliya conquistou a primeira vitória com 15 anos de idade em uma competição regional. A partir daí, passou a disputar torneios de maior alcance e vem acumulando títulos em campeonatos europeus, consolidando o nome na modalidade.

Além dos resultados em competições, a atleta também ganhou notoriedade pelos números alcançados nos treinamentos e provas de força. Entre as marcas alcançadas por ela estão 170 quilos no supino e 240 quilos no levantamento terra.

Atualmente, Nataliya pesa cerca de 90 quilos e vive em Moscou, onde divide a rotina de atividades físicas com o companheiro, Vladislav, que também pratica fisiculturismo e mantém uma ligação com o esporte.

Nas redes sociais, a fisiculturista também já conquistou uma grande audiência, com mais de um milhão de pessoas acompanhando as publicações feitas por ela, em que compartilha

principalmente a rotina de treinos e os preparativos para manter a condição física.

Com o corpo predominantemente formado por massa muscular, Nataliya é reconhecida pela aparência e porte físico, características que fizeram ela receber os apelidos de “She Hulk” e “Amazonka” entre os fãs da modalidade..

Fonte: **111Next** e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
25/09/2026/14:16:32

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404](#)

6835– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: -93- 984046835 (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-
mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail:
adeciopiran.blog@gmail.com