

# Seja grande, seja pequeno, o importante é ter um bumbum forte!

Ao contrário do que muitos pensam, os exercícios focados na região dos glúteos não trazem resultados apenas estéticos, mas também são fundamentais para a força e o equilíbrio corporal

POR AILIM CABRAL

**V**ocê sabia que os glúteos são o maior músculo do corpo? E não, isso não tem nada a ver com o tamanho do bumbum. Enquanto grande parte do mundo fitness incentiva os exercícios para a região com foco estético, alguns outros motivos muito importantes para malhar o bumbum não são tão divulgados.

Dividido em três blocos — glúteo máximo, glúteo médio e glúteo mínimo —, ele faz parte do grupo muscular denominado CORE e tem papel fundamental na estabilização da pelve, do quadril e da coluna. A personal trainer e professora da Cia Athletica Leisa Casanova explica que os glúteos trabalham em harmonia com os outros músculos responsáveis pela sustentação do corpo e são parte fundamental desse processo.

Junto aos outros músculos do CORE, eles formam um centro de força que controla a mecânica dos movimentos corporais, sendo responsáveis pelo alinhamento de todos os segmentos, tanto de membros superiores, quanto inferiores. “Seria como colocar as articulações em um trilho, fazendo com que trabalhem dentro de um encaixe perfeito, desde os movimentos mais simples de nossa rotina, como caminhar, sentar e levantar, aos mais intensos, como correr, saltar, pedalar”, ensina Leisa.

A fisioterapeuta Irismar Lima Ribeiro Viana, mais conhecida como Íris, do Studio FlyPilates,

Arquivo Pessoal



**“Todo mundo tem a preocupação com a estética e tudo bem, faz parte ter vaidades. Mas se exercitar, cuidar dos glúteos é qualidade de vida.”**

**Rosana Lara da Silva,**  
servidora pública

ressalta que eles também são responsáveis pela postura ereta, mantendo o alinhamento do corpo e diminuindo a sobrecarga que comprime a coluna e sobrecarrega quadríceps, joelhos e região lombar.

## Malhar e firmar

Diante de toda essa importância, não há dúvidas de que os exercícios para fortalecer a região são fundamentais para a saúde, princi-

palmente para pessoas que passam muito tempo sentadas. Elas forçam os flexores do quadril, causando uma inibição nos glúteos.

A compressão diminui o aporte sanguíneo para a região e sobrecarrega a região do quadril, da coluna e dos joelhos. Glúteos fracos e um CORE desequilibrado podem causar dores lombares e pélvicas e falta de equilíbrio, principalmente em idosos.

Doenças como escoliose, hiperlordose, lombalgia, bursite e condromalácia também podem