

se manifestar como sinal de glúteos enfraquecidos. A servidora pública Rosana Lara da Silva, 51 anos, foi surpreendida com a condromalácia e com o tratamento da condição.

A doença significa o amolecimento e enfraquecimento da cartilagem que reveste a patela e ocorre pelo aumento da pressão de contato entre os ossos. Rosana sentia dores ao caminhar e sempre que passava muito tempo em pé, seus joelhos inchavam. Na adolescência, deixou de praticar determinados esportes por causa das dores que sentia e foi somente em 2007 que começou a ter um alívio da dor e mais liberdade para se locomover.

Por indicação médica, ela começou a fazer pilates para fortalecer a musculatura inferior e dar mais sustentação aos joelhos. Com a atividade física, as dores diminuíram bastante. Depois de uma pausa longa do pilates, ela tentou se exercitar em aulas coletivas na academia e suas dores acabaram piorando mais uma vez.

Íris, que é fisioterapeuta, explica que quem tem problemas no joelho não pode fazer qualquer tipo de atividade. "A vida ativa é importante, previne e resolve muitas questões, mas ser acompanhado por um profissional que tenha conhecimento da importância de cada músculo e das particularidade do seu corpo é fundamental", completa.

Rosana voltou para o pilates no ano passado e segue firme e forte. Ela revela nunca ter se preocupado muito com o aspecto estético, mas já percebe o bumbum mais firme e gosta do efeito. "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. Quero ser uma velhinha com joelho forte", completa.

## Como fortalecer os glúteos?

Comece com uma avaliação postural, analisando a capacidade de ativação do glúteo, postura da pelve, dos joelhos, dos pés e da coluna e avalie a mobilidade articular e a flexibilidade.

A centralização do assoalho pélvico e a sinestesia, sensação que nos permite ter a percepção dos movimentos, sentir realmente o músculo ser ativado, leva à estabilização e ao alinhamento, que, por sua vez, proporciona controle motor, explica a personal trainer Leisa Casanova.

A fisioterapeuta Íris Lima Ribeiro Viana acrescenta que o pilates está entre uma das melhores opções, uma vez que proporciona exercícios intensos e sem impacto nas articulações, além de trabalhar o corpo como um todo.

## Sugestões de exercícios

Leisa Canova/Divulgação



### Banco ou escada

Subir e descer, apoiar o pé todo para subir. Manter os joelhos alinhados com os pés e buscar a centralização. Inicie em degraus mais baixos.

Leisa Canova/Divulgação



### Elevação pélvica

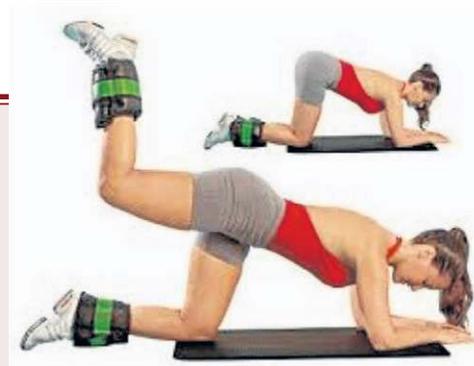
Deite de braços estendidos ao lado do corpo, pés apoiados no chão e joelhos flexionados.

A coluna deve estar alinhada e alongada. Ative a musculatura do grande dorsal, como se quisesse levar o peito para cima.

Eleve o quadril, até a altura dos joelhos, que deverão estar paralelos, alinhados com a largura do quadril. Ative o assoalho pélvico para buscar a centralização, contraia o abdômen, sentindo também a musculatura dos adutores ativados para manter o alinhamento dos joelhos.

Inicie com isometria, segure sua pelve sentindo a contração do glúteo. Conte 10 segundos e desça. Depois, suba e desça o quadril, mantendo esse alinhamento de coluna e joelhos. Inicie com três séries de 10 movimentos.

Leisa Canova/Divulgação



### Quatro apoios

Apoie os cotovelos na linha dos ombros, ative as costas e deixe a coluna estável e alinhada.

Os ombros deverão estar alinhados com o quadril, acione o assoalho pélvico para buscar a centralização e evitar rotação lateral do quadril quando movimentar uma perna.

Com os joelhos apoiados na linha do quadril, eleve uma das pernas com o joelho flexionado e a sola do pé para cima, acionando o glúteo sem que se altere o alinhamento da coluna. Eleve a perna e segure 10 segundos, desça e troque de pernas. Repita a série três vezes!



Leisa Canova/Divulgação

### Agachamento

Com os pés paralelos e joelhos alinhados, coloque um apoio, cadeira ou banco e desça até que o quadril encoste na cadeira, não sente e suba novamente colocando força nos glúteos, assoalho pélvico e abdômen. Faça duas séries de 10 movimentos.

\*Esse é um exercício muito complexo que deve ter a orientação de um profissional de educação física. Pessoas com problemas articulares, dor nos joelhos ou coluna, não devem fazer sem orientação.

Fonte: Leisa Canova