

liar na rotação e abdução do quadril e produzir potência nos movimentos. O que eu ajusto é a individualidade de cada aluno, respeitando metas, rotina e necessidades”, explica.

A profissional ainda conta que, infelizmente, muitas pessoas se sentem envergonhadas ou inseguras de treinar a região glútea. Para amenizar o constrangimento, Soraia detalha que o começo deve ser simples e o ambiente confortável. “O treino é um ato de autocuidado. Começar com exercícios tranquilos, em ambientes confortáveis ajuda muito. Uma possibilidade é se exercitar em casa ou ao ar livre. A confiança vem aos poucos, conforme a pessoa sente evolução na força, na postura e no bem-estar. O segredo é focar no funcional e no alívio das dores; a estética acaba sendo consequência”, detalha.

Nesse contexto, a idade não é empecilho. Para pessoas mais velhas, o treino de glúteos também não pode passar despercebido, e a ativação desses músculos pode significar independência na rotina. A força dessa musculatura auxilia em tarefas básicas, como levantar da cadeira, subir degraus e manter o equilíbrio. Para os idosos, o treino reduz o risco de quedas e favorece a autonomia. A prática regular, mesmo em baixa intensidade, é considerada fundamental para o envelhecimento saudável.

Glúteos na prática

Ana Júlia Bastos, 19 anos, treina glúteos há três anos de forma consecutiva. No início, o foco não estava nessa região, mas uma lesão a levou a incluir exercícios de fortalecimento das pernas na rotina. A necessidade médica, somada ao desejo de se sentir melhor com o próprio corpo, acabou se transformando em dedicação constante.

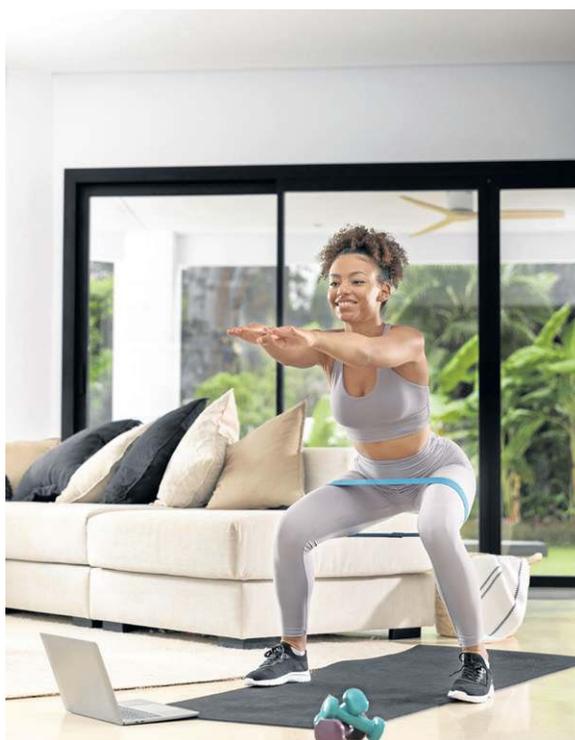
No processo, a estudante enfrentou obstáculos para executar corretamente os movimentos sem se machucar. “A maior dificuldade foi entender a técnica. No treino de quadríceps, por exemplo, basta imaginar que está sentando em uma cadeira para realizar um agachamento. Já no treino de glúteos, pela grande importância para a saúde da coluna, há exercícios mais específicos, como o levantamento terra ou o sumô terra, que exigem muito mais atenção à execução”, relata.

Com o tempo, Ana Júlia percebeu que a prática ia muito além da aparência. “Principalmente no Brasil, existe uma cultura de que a mulher precisa ter um ‘corpão’, tudo grande. Só que treinar glúteos não é apenas por estética. Quando a gente se sente bem, todas as áreas da vida são impactadas. Ao ver os resultados, percebi melhorias na saúde,

Arquivo pessoal



Ana Júlia começou a treinar glúteos há três anos e, desde então, percebeu melhorias na postura e na qualidade de vida



Para quem se sente inseguro com a região glútea, treinar em casa ou ao ar livre é uma ótima opção

nos treinos, nos estudos, na autoestima, na postura e na força. Está tudo conectado”, afirma.

Hoje, ela entende que os ganhos são fruto de consistência e que o fortalecimento da região não deve ser restrito às mulheres. “O treino de glúteos é essencial para homens e mulheres, porque essa musculatura traz estabilidade e melhora o desempenho em outros exercícios. Infelizmente, ainda existe preconceito entre muitos homens que acreditam ser um treino exclusivamente feminino, mas a verdade é que ele faz diferença para todos, na coluna, na pelve e na força dos membros inferiores”, conclui.

Início seguro

Para quem está começando a fortalecer os músculos agora, o fisioterapeuta Matheus Rodrigues alerta sobre a importância do acompanhamento profissional. “Iniciantes precisam de orientação para escolher a carga adequada, aprender a execução correta e evitar sobrecarga. O peso do exercício não determina resultados e é preciso respeitar os limites do corpo e evoluir gradualmente”, orienta. Ele reforça que esse cuidado é essencial para garantir que o treino seja eficaz e que os ganhos de força e estabilidade sejam alcançados de forma segura.

Após o começo da rotina de exercícios, o fisioterapeuta explica sobre as dores pós-treino e a diferença entre fadiga muscular e lesões, destacando o que é normal e o que merece atenção. A dor tardia, comum entre 24 e 72 horas após a atividade, ocorre principalmente em iniciantes e indica que o músculo foi adequadamente exigido. “Essa dor é resultado da fadiga das fibras musculares e faz parte do processo de adaptação do corpo”, explica.

Por outro lado, o especialista alerta que dores intensas, prolongadas ou acompanhadas de formigamento, especialmente em regiões próximas ao músculo piriforme ou ao nervo ciático, podem indicar lesões mais sérias e precisam ser avaliadas por um profissional qualificado.

Para manter a consistência e a motivação no treino de glúteos, a personal trainer Soraia afirma que definir metas reais e acompanhar os resultados ajuda muito. Registrar evoluções, variar os estímulos e incluir exercícios que o aluno goste tornam o processo mais prazeroso. “Sempre lembro que cada treino é um passo para mais qualidade de vida, e isso é a maior motivação”, conclui.

***Estagiária sob a supervisão de SibeLe Negromonte**