

Fitness & Nutrição

Muito além do apelo estético, o treino dedicado aos glúteos previne compensações articulares, melhora o desempenho físico e combate os efeitos do sedentarismo

POR EDUARDO FERNANDES

Passar muitas horas sentado no trabalho, manter a mesma posição em frente ao computador e negligenciar a prática diária de exercícios. Essa rotina, cada vez mais comum no cotidiano moderno, costuma vir acompanhada de um jargão que ganhou força no universo da atividade física: a amnésia glútea. O nome curioso sugere que o músculo esqueceu como funcionar, mas a explicação científica e prática passa longe de um “desligamento” definitivo do corpo.

A expressão popular é usada para descrever uma alteração no recrutamento da região. “Esse termo popular é usado para descrever uma situação em que os músculos do glúteo apresentam dificuldade para participar de determinados movimentos. O mais importante aqui é esclarecer que seu músculo não esquece de seu funcionamento e fica ‘desligado’. Normalmente, é só uma alteração no recrutamento”, explica o professor de educação física e personal trainer Emanuel Victor.

Com isso, o mito de que apenas o trabalho de escritório e o sedentarismo são os responsáveis diretos pela condição cai por terra na avaliação do especialista. “Baixo nível de atividade física e ficar sentado podem contribuir, mas lesões anteriores, dores, período de imobilização e redução da força podem contribuir na alteração de sua função”, ressalta Emanuel. Ele lembra, ainda, que não há uma base literária forte que crave a sobrecarga do trabalho remoto como causadora isolada, embora o excesso de horas na mesma posição traga adaptações musculoesqueléticas.

Entre os sinais de alerta de que a musculatura precisa de atenção, o personal indica a dificuldade para produzir força, perda do desempenho e desconforto. No entanto, ele também adverte: tentar isolar a dor no glúteo é um erro comum. “O glúteo participa do controle do quadril e dos membros inferiores. Alterações de força podem modificar a forma como se movimenta e, logicamente, vir a contribuir para dores na lombar, no quadril e no joelho, mas nada de forma isolada. Quando falamos de corpo humano, estamos falando de uma máquina altamente eficaz no sentido de usar diversas musculaturas para um único movimento”, pondera.

Do cuidado à performance

Na prática, direcionar atenção e estímulo específico para esse grupo muscular vai muito além do apelo estético. Para a estudante de psicologia e influenciadora



Hoje, Karina prioriza o treino de glúteos para atrair resultados rápidos

O movimento que desperta

digital Karina Oliveira (@kah.ooliveira), 24 anos, a virada de chave no treino aconteceu quando ela decidiu estruturar um dia focado exclusivamente no segmento. E para ela, que tanto trabalha e estuda, passando horas do dia sentada, esse caminho foi inegociável.

“Hoje faço um treino de glúteos isolado uma vez por semana, com uma carga mais intensa e bastante foco na execução. O que fez muita diferença para mim foi justamente começar a dar um estímulo mais específico para o glúteo, porque, mesmo que ele também seja recrutado em outros treinos de membros inferiores, percebi uma evolução muito maior quando passei a ter um dia dedicado a ele”, conta Karina, ressaltando o cuidado em respeitar os dias de descanso para a recuperação adequada do músculo.

Os ganhos, segundo ela, refletem no bem-estar diário e na saúde mental. “Além da evolução estética, sinto principalmente um aumento de força. E acho que o

treino também trabalha muito a mente. Conforme você vai aumentando a carga e percebendo que consegue executar aquele exercício com mais peso e segurança, isso gera uma sensação muito grande de evolução e confiança. Hoje, inclusive, o treino de glúteos é um dos momentos em que me sinto mais forte”, revela.

Karina destaca que os resultados consolidados exigiram tempo e paciência, especialmente com a rotina acelerada e os dias caóticos. “Comecei a perceber mudanças mais significativas quando realmente passei a ter um foco maior no treino isolado. Diria que foi depois de aproximadamente um ano de consistência e de um treinamento mais direcionado. Isso também me fez entender que não existe resultado imediato. O desenvolvimento muscular é um processo de médio e longo prazo e depende muito de consistência, treinamento adequado, alimentação e descanso”, observa.