

O papel da prevenção

A respeito da visão sobre a saúde mecânica do corpo, a profissional de educação física Thaís Feitosa Moraes, da Cia Athletica, reforça que o déficit de ativação nos glúteos se manifesta no dia a dia como fraqueza, dificuldade de sentir o glúteo trabalhando e compensações perceptíveis com a lombar e os posteriores de coxa.

Thais ressalta que o aumento do ritmo de trabalho em estilo home office acende um alerta preventivo, pois a combinação do tempo prolongado na cadeira com vícios de postura tende a diminuir a eficiência funcional dos glúteos. Ainda assim, vale destacar que essa não é a única causa. "Quando a musculatura atua de forma ineficiente, há um aumento direto de sobrecarga sobre as articulações vizinhas, fazendo com que a lombar, o quadril e os joelhos compensem o esforço durante os movimentos mais simples da rotina", detalha.

Para prevenir o problema e garantir a ativação correta no cotidiano, a especialista reforça que a musculação tradicional aliada a pequenas pausas ativas é a estratégia mais eficaz. “O segredo para reverter esse quadro está em integrar a musculação ao estilo de vida — utilizando exercícios estratégicos como a elevação pélvica, abduções na máquina ou com elástico e variações de agachamento —, combinada com o hábito fundamental de evitar o sedentarismo prolongado, levantando da cadeira com frequência e caminhando ao longo do dia”, conclui Thaís.



Flávia acredita que a constância é a chave para ter bons resultados

A busca pela constância e pela estruturação dos treinos também faz parte da rotina da influenciadora e farmacêutica Flávia Castilho (@flavitchaoc), 26. Para otimizar os

resultados e garantir a recuperação muscular adequada, ela aposta em um planejamento semanal bem definido.

“Tenho um dia específico da semana focado em glúteos e mais dois dias destinados ao treino de pernas. Um deles é voltado para posterior de coxa e o outro para quadríceps. Dessa forma, consigo trabalhar bem cada grupo muscular e ter um tempo adequado de descanso entre os treinos. Acho que essa divisão tem funcionado muito bem para mim”, explica .

Assim como no trabalho de força focado, os benefícios de uma rotina estruturada transcendem o aspecto visual e impactam diretamente a funcionalidade do organismo. “Além das mudanças estéticas, percebi que tenho muito mais disposição no meu dia a dia. Também sinto uma melhora significativa na minha resistência durante a prática de esportes. Hoje consigo treinar e praticar atividades físicas com mais energia e condicionamento”, destaca.

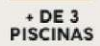
Flávia, que também enfrenta uma rotina desgastante de trabalho, viu com mais demora a recompensa dos treinos. Entretanto, reforça que a consistência é a chave para continuar acreditando nos resultados e evitando que a frequência na academia não tenha impacto. “Comecei a perceber mudanças já no primeiro mês, principalmente depois que consegui estabelecer uma rotina de treinos mais estruturada. Com a constância, os resultados foram ficando cada vez mais visíveis. Para mim, manter a frequência foi essencial para perceber uma evolução realmente consistente”, conclui Flávia.



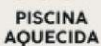
UM RESORT

A APENAS
30 MINUTOS
DE BRASÍLIA

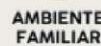
LAZER, CONFORTO E NATUREZA PERTO DE VOCÊ!



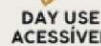
+ DE 3
PISCINAS



PISCINA
AQUECIDA



AMBIENTE
FAMILIAR



DAY USE
ACESSÍVEL



ALMOÇO
NO LOCAL



CHURRASQUEIRA



OPÇÕES DE
HOSPEDAGEM



CONTATO COM A
NATUREZA






BRASÍLIA

RESORT E HOTEL FAZENDA

DIVERSÃO, DECANSO E MOMENTOS INESQUECÍVEIS PARA **TODA FAMÍLIA!**