

# QUADRIL: O PONTO FRACO DELAS

APRENDA ALGUNS  
EXERCÍCIOS DE  
FORTALECIMENTO E DE  
ALONGAMENTO PARA EVITAR  
PROBLEMAS NA REGIÃO

POR PAULA RICUPERO  
ILUSTRAÇÕES LEANDRO DEXTER

Para desfrutar os benefícios que a prática regular da corrida traz à saúde é preciso investir em um eficiente trabalho de fortalecimento muscular para evitar problemas decorrentes do impacto e do esforço repetitivo. Entre as mulheres, uma das articulações que mais sofre com essa sobrecarga é a do quadril, que tem a função de sustentação e locomoção do corpo.

Sua formação é complexa e composta por ossos, cartilagens, ligamentos, músculos, tendões e bursas — bolsas de líquido que têm a função de diminuir o atrito entre as articulações durante o movimento. Por ter a pelve um pouco mais larga que a dos homens, as corredoras estão mais propensas a ter uma lesão nessa região, pois esse diâmetro maior gera uma fricção mais intensa entre os tecidos e os ossos. “A continuidade do atrito pode ocasionar dor, inflamação e degeneração dos músculos laterais e posteriores ao quadril”, diz o cirurgião ortopedista, especialista em cirurgia do quadril, Giancarlo Polesello.

Entretanto, não são apenas as mulheres que podem sofrer com esse incômodo. Ambos os sexos estão sujeitos a isso, já que a principal origem do problema está na musculatura enfraquecida. Em média, as lesões no quadril variam de 3% a 11% do total de ferimentos nos membros inferiores, sendo que na região da pelve, as afecções mais comuns são a síndrome do trato iliotibial e a bursite trocântérica.

Além da fraqueza muscular, outros fatores podem estar associados a essas lesões, como aumento inadequado da intensidade e volume e também falta de alongamento das estruturas que compõem o quadril.

A seguir, a fisioterapeuta Andreza Maroneze ensina uma sequência de exercícios e alongamentos que vão ajudar a prevenir lesões no quadril.

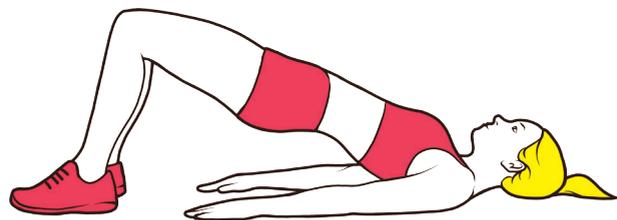
## FORTALECIMENTO

FAÇA ESTES SETE EXERCÍCIOS DE DUAS  
A TRÊS VEZES POR SEMANA E DEIXE A  
MUSCULATURA DA REGIÃO MAIS FORTE!



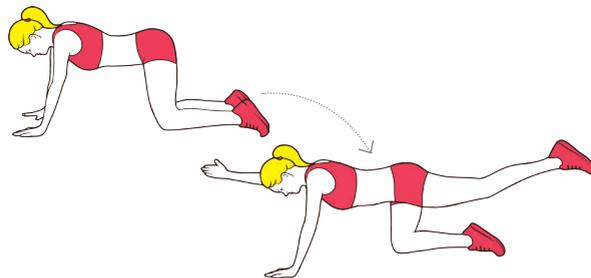
### PONTE

Deite de barriga para cima com os braços esticados e joelhos dobrados. Contraia o abdome e eleve o quadril, mantendo-o suspenso por 10 segundos, e retorne. Repita a sequência três vezes.



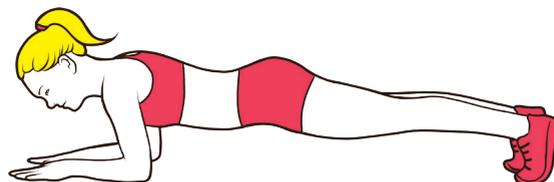
### PERDIGUEIRO

Inicie o movimento em quatro apoios, tocando as duas mãos e os dois joelhos no solo. Retire uma das mãos do chão, esticando o braço à frente e a perna oposta para trás. Mantenha membros suspensos por 10 segundos e retorne. Repita três vezes.



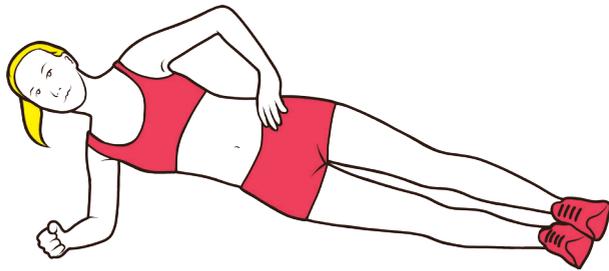
### PRANCHA VENTRAL

Deite de barriga para baixo, com os cotovelos e antebraços posicionados no chão na largura dos ombros e pernas estendidas com a ponta do pé apoiada no solo. Contraia o abdome e eleve o tronco com o corpo alinhado e paralelo ao chão. Mantenha suspenso por 10 segundos e retorne. Repita o exercício três vezes.



## PRANCHA LATERAL

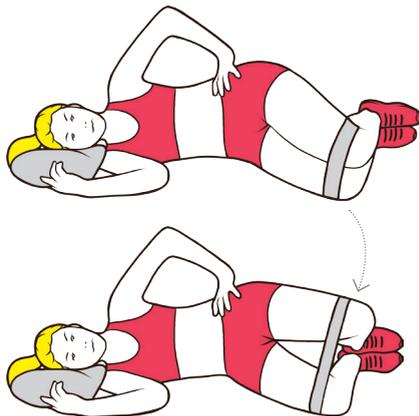
Deite de lado com o cotovelo dobrado, posicionado abaixo do ombro, e pernas esticadas. Contraia o abdome, eleve o tronco com o corpo alinhado, mantenha suspenso por 10 segundos e retorne. Repita três vezes.



02

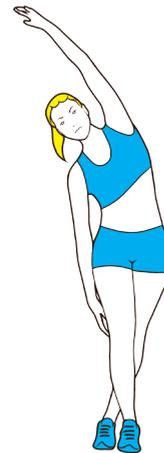
# ALONGAMENTO

OS EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO  
ABAIXO PODEM SER REALIZADOS APÓS  
CADA SESSÃO DE CORRIDA



## OSTRA

Deite de lado com o quadril flexionado, pés unidos e com coluna e calcanhares apoiados em uma parede. Contraia o abdome, afaste os joelhos com os calcanhares unidos e retorne. Realize três séries de dez repetições.

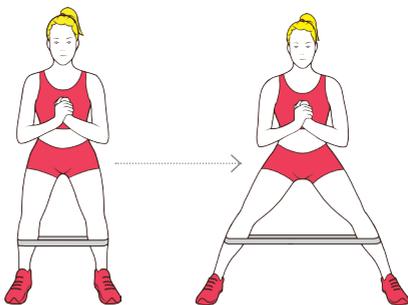


## TRATO ILIOTIBIAL EM PÉ

Inicie o exercício em pé, com uma perna cruzada na frente da outra. Eleve um braço bem acima da cabeça, incline para um lado, permaneça nessa posição durante 30 segundos e retorne à posição inicial. Repita três vezes.

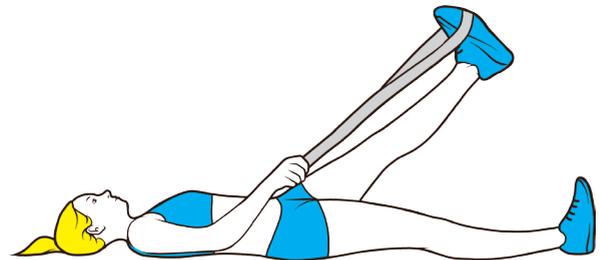
## CAMINHADA LATERAL COM ELÁSTICO

Inicie em pé com uma faixa elástica ao redor dos joelhos e pernas semiflexionadas. Contraia o abdome e caminhe para o lado unindo as pernas. Dê dois passos e retorne. Repita três vezes.



## TRATO ILIOTIBIAL DEITADO

Deite de barriga para cima com as pernas estendidas. Eleve uma perna com auxílio de uma faixa e mantenha a outra no chão, sentindo alongar a região lateral da mesma. Permaneça nessa posição por 30 segundos e retorne à posição inicial. Repita três vezes.



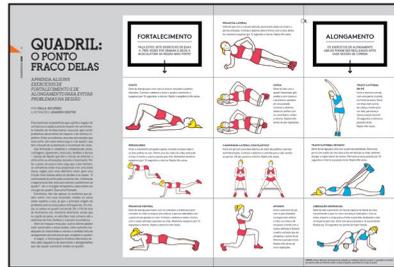
## AFUNDO

Inicie o exercício em pé, com os pés afastados na largura dos ombros e mãos na cintura. Dê um passo à frente com a coluna alinhada e flexione o joelho, evitando que ele ultrapasse a ponta do pé. Retorne à posição inicial. Realize três séries de cinco repetições.

## LIBERAÇÃO MIOFASCIAL

Deite de lado e posicione um rolo de espuma na lateral da coxa, concentrando o peso no rolo e nos braços (esticados). Com as mãos, empurre o corpo para a frente e para trás, deslizando a lateral da perna pelo rolo. Inicie com pouca pressão e vá aumentando. Realize por 30 segundos nos pontos de maior tensão.





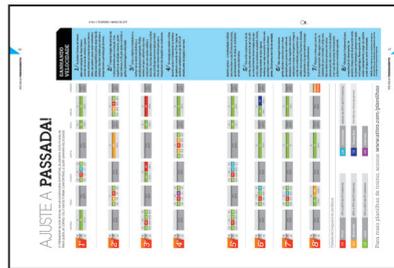
## ANDREZA MARONEZE DA SILVA

Graduada em fisioterapia pela Universidade São Judas Tadeu, pós-graduada em fisioterapia musculoesquelética pela Santa Casa de São Paulo e especialista em fisioterapia esportiva pela Unifesp e Sonafe, além de ser corredora amadora. **“É um grande prazer contribuir com a revista O2 e unir minhas duas paixões: fisioterapia e esporte.”**



## PEDRO LOPES

Jornalista formado pela PUC-Campinas, atua com esportes desde 2012 e é o novo repórter do **Ativo.com** e da **revista O2** na **Norte Marketing Esportivo**. **“O esporte está presente na minha vida desde a infância. A O2, referência para muitos corredores, representa uma oportunidade de unir dois universos fascinantes: o jornalismo e a corrida de rua.”**



## NILSON DA ROCHA

Formado em educação física e pós-graduado em fisiologia do exercício pela UFPR. É professor de corrida na V8 Assessoria Esportiva. **“Foi uma grande honra compartilhar o conhecimento com leitores da O2. Acredito que assim podemos conscientizar as pessoas sobre a importância do exercício físico e de se ter um treino supervisionado por profissionais da área.”**



## SÉRGIO MAURÍCIO

Ortopedista e membro da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE). **“Contribuir com a O2 permite reunir as minhas paixões pela corrida e pela saúde! Falar de prevenção e tratamento de lesões é uma maneira de tornar a corrida ainda mais prazerosa para todos.”**



**DIRETOR-EXECUTIVO E PUBLISHER** Felipe Telles **DIRETORA DE CRIAÇÃO** Ana Notte **GERENTE DE CONTEÚDO** Renato Pezzotti **EDITOR** Fausto Fagioli Fonseca **EDITOR ATIVO.COM** Alexandre Sinato **EDITOR ATIVO BRAND STUDIO** André Sender **REPÓRTERES** Camila Brogliato Ribeiro, Paula Ricupero e Pedro Lopes **ESTAGIÁRIOS** Pedro Cunacia e Taísa Luna **DIRETOR DE ARTE** Fernando Pires **EDITORA DE ARTE** Renata Montanhana **EDITOR DE FOTOGRAFIA** Ricardo Soares **EDITOR DE VÍDEO** Fernando Celani **PRODUTORA** Carol Medeiros **JORNALISTA RESPONSÁVEL** Fausto Fagioli Fonseca MTB 0075083 **DISTRIBUIÇÃO** DINAP **ASSINATURAS** [www.assineesferabr.com.br/faleconosco](http://www.assineesferabr.com.br/faleconosco) **TELEFONES** Belo Horizonte 31 4063-9044, Brasília 61 4063-9986, Curitiba 41 4063-9509, Florianópolis 48 4052-9714, Porto Alegre 51 4063-9023, Rio de Janeiro 21 4063-9346, Salvador 71 4062-9448, São Paulo 11 3522-1008 **REDAÇÃO** [redacao@revista02.com.br](mailto:redacao@revista02.com.br) **ENDEREÇO** R. Estela Borges Morato, 336 – Limão – CEP 02722-000 – São Paulo – SP **IMPRESSÃO** Leograf • [www.o2porminuto.com.br](http://www.o2porminuto.com.br) • **A REVISTA O2 É UMA PUBLICAÇÃO MENSAL DA NORTE MKT.**