

## BEM-ESTAR

# Treinar costas melhora postura e reduz sobrecargas

Dor lombar, má postura e tensão muscular podem ter relação direta com fraqueza nas costas; especialista explica como treinar a região com segurança e eficiência



Passar horas sentado, sentir tensão constante na lombar ou ter desconforto ao levantar da cama não deveria fazer parte da rotina. Ainda assim, a dor nas costas se tornou um dos problemas mais comuns entre adultos de todas as idades e, na maioria das vezes, a origem está na fraqueza muscular e nos desequilíbrios da região posterior do tronco.

Mais do que uma questão estética, fortalecer as costas é essencial para proteger a coluna, melhorar a postura e garantir estabilidade nos movimentos do dia a dia. Segundo Cacá Ferreira, gerente técnico e corporativo da Cia Athletica, o treino de costas tem impacto direto na saúde e no desempenho físico como um todo.

“Quando a musculatura das costas está fortalecida, a coluna ganha sustentação, os ombros deixam de se projetar para frente e o corpo passa a se movimentar de forma mais equilibrada. Isso reduz sobrecargas e melhora até o rendimento em outros exercícios”, expli-

ca o especialista.

A região das costas reúne músculos com funções diferentes e complementares. “O grande dorsal, por exemplo, é responsável pelos movimentos de puxada e tração; o trapézio estabiliza os ombros e a escápula; os romboides ajudam na postura; e a lombar sustenta grande parte do peso do tronco. Por isso, um treino eficiente precisa combinar diferentes estímulos, principalmente exercícios de puxada e remada”.

Cacá explica que entre os movimentos mais indicados estão puxada alta, remada curvada e exercícios com halteres, barras e cabos, sempre respeitando o nível de condicionamento de cada pessoa. “Não existe treino universal. O ideal é considerar histórico de dores, limitações articulares e objetivo do aluno antes de definir carga e execução”, destaca Cacá Ferreira.

O especialista alerta ainda para erros frequentes que comprometem os resultados e aumentam o risco de lesão, como usar impulso com o tronco, arquear

excessivamente a lombar e executar os movimentos sem ativação consciente da musculatura. “Muita gente puxa peso sem realmente trabalhar as costas. A conexão mente-músculo faz diferença tanto na segurança quanto na eficiência do exercício”, afirma.

Outro ponto importante é entender a diferença entre fortalecimento e sobrecarga. Dor durante o exercício não deve ser ignorada, principalmente quando há histórico de desconforto na coluna. Nesses casos, a orientação profissional se torna indispensável para adaptar o treino e evitar compensações posturais.

Na Cia Athletica, os alunos passam por avaliação física e contam com acompanhamento especializado para desenvolver treinos seguros, personalizados e alinhados aos objetivos individuais. “Costas fortes significam mais autonomia, mais estabilidade e melhor qualidade de vida. É um investimento em saúde que reflete dentro e fora da academia”, conclui Cacá Ferreira.

## No que ajuda

Treinar costas é fundamental não apenas para a estética, mas principalmente para a saúde. O fortalecimento dessa região melhora a postura, previne dores lombares e cervicais, aumenta a força funcional e dá a ilusão de uma cintura mais fina devido à proporção corporal. Confira os principais benefícios de manter os músculos dorsais fortes.

**Postura alinhada:** Fortalece a coluna e puxa os ombros para trás, evitando a postura “corcunda”.

**Prevenção de lesões e dores:** Estabiliza a coluna vertebral, o que reduz drasticamente dores nas costas e previne desgastes futuros.

**Efeito “cintura fina”:** O ganho de massa na região das dorsais alarga levemente a parte superior do tronco, criando o formato em “V” e destacando a linha da cintura.

**Melhora em outros exercícios:** Costas fortes servem como base de sustentação para treinar membros superiores e dar mais segurança em movimentos como o agachamento.

**Facilidade no dia a dia:** Tarefas corriqueiras, como carregar objetos pesados ou levantar da cama, exigem força dessa cadeia muscular e ficam muito mais fáceis.



## Como fazer?

O melhor treino para costas é aquele que combina movimentos de puxada (para ganhar largura) e remada (para ganhar espessura e densidade). Para construir dorsais fortes, a chave é fazer a retração escapular (aproximar as escápulas) ao invés de usar apenas a força dos braços. Um treino completo e equilibrado para hipertrofia e fortalecimento da coluna deve seguir esta estrutura:

**Remada curvada com barra:** Excelente para a densidade e o meio das costas. (4 séries de 8 a 10 repetições)

**Puxada frontal (polia alta):** Foca na largura e na região das “asinhas” (lateralíssimo do dorso). (4 séries de 10 a 12

repetições)

**Remada baixa (com triângulo):** Trabalha a espessura e a região central e baixa das costas. (3 séries de 10 a 12 repetições)

**Remada serrote (unilateral):** Com halteres, ajuda a corrigir assimetrias e foca na parte baixa da dorsal. (3 séries de 10 repetições para cada lado)

**Barra Fixa (opcional):** Ótima para ativação corporal e força geral. (3 séries até a falha)

**Dicas de execução:** Antes de puxar o peso, lembre-se de descer os ombros e imaginar que está “abrindo o peito”. Mantenha o abdômen contraído e a lombar estável para evitar lesões.