

# PANTURRILHA

## O SEGUNDO CORAÇÃO HUMANO

Essa parte do corpo possui tanta importância, que o apelido é mais do que justificado. Nesta matéria, você vai saber sobre a relevância entre a panturrilha para a circulação e um bom desempenho nas atividades físicas

**A** circulação do sangue no corpo humano não depende exclusivamente do coração, das artérias, veias e capilares. Hoje sabemos, através da fisiologia circulatória, a importante participação de um grupo muscular, localizado estrategicamente na periferia do nosso corpo: os músculos gastrocnêmios (os músculos da panturrilha).

Quando ficamos em pé ou andamos, os músculos das pernas auxiliam o nosso coração, provocando contrações em nossos vasos periféricos, promovendo o retorno venoso do sangue à circulação central.

Durante exercícios de moderada e alta intensidades, em que grandes grupos musculares são acionados – e quando necessitamos de uma grande demanda de oxigênio para os músculos –, o coração necessita bombear um grande volume de sangue para o corpo todo, e, dessa maneira, adaptações fisiológicas ocorrem com o intuito de promover um aumento do débito cardíaco (quantidade de sangue que o coração bombeia durante um minuto). Essa massa de sangue deve retornar da periferia do corpo ao coração, e, graças à ação do nosso “coração periférico”, a panturrilha, isso se torna possível.

As panturrilhas devem ser exercitadas, assim como qualquer outro músculo do nosso corpo. É preciso que estejam fortalecidas para que o mecanismo auxiliar de retorno venoso funcione perfeitamente, já que o mau funcionamento das válvulas venosas, por exemplo, está entre as principais causas de formação das varizes. A flacidez nessa região favorece também diversas outras patologias, tais como insuficiência venosa crônica, úlceras e trombose.

Com isso, podemos entender a importância das panturrilhas para a saúde, funcionando como nosso segundo coração, contribuindo no bombeamento do sangue.

Agradecimentos:



Aproveite para fortalecer sua panturrilha com 3 exercícios que você pode fazer em casa

# 1

Sentado em uma cadeira, com os dois pés no chão, realizar flexão plantar máxima e retornar a posição inicial sem encostar os calcanhares no chão.

Opção: realizar o exercício de forma unilateral.

3 a 5 séries de 15 a 25 movimentos, com intervalos de 30 a 45 segundos.



# 2

Em pé e apoiado com as duas mãos em uma cadeira, realizar flexão plantar e retornar a posição inicial sem encostar os calcanhares no chão.

Opção: com uma das pernas cruzada atrás da outra, realizar o movimento unilateral.

3 a 5 séries de 15 a 25 movimentos, com intervalos de 30 a 45 segundos.

# 3

Sentado em uma cadeira, envolver uma toalha de banho na planta do pé e realizar flexão plantar e retornar a posição inicial.

Opção: unilateral.

Dica: dosar a resistência de acordo com a evolução das sessões dos treinos

3 a 5 séries de 15 a 25 movimentos, com intervalos de 30 a 45 segundos. ■



Fotos: Soares Jr  
Modelo: Monique Bertolini

**Dr. Marcelo Aragão Moraes**  
Cardiologista, Fisiologista do  
Exercício e Médico do Esporte.