

ESCOLHA O TÊNIS IDEAL PARA A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA



Cada atividade física e cada tipo de pessoa precisa de um calçado específico. Na hora de escolher um tênis, é preciso ter em mente que, mais que beleza, marca e cor, o calçado deve prevenir lesões e controlar as sobrecargas nesta parte do corpo. Qualquer tipo de atividade física (andar, correr, saltar) coloca em ação intensa os músculos, tendões, ligamentos, ossos, articulações e cartilagens.

Em uma caminhada ou corrida leve, por exemplo, o impacto do movimento pode ser reduzido pela metade com o uso do tênis que possui sistema de amortecimento. Essa tecnologia que diminui o impacto pode variar de bolsas de gás pressurizado ou de gel à base de silicone – ambos dispersam o impacto vertical para a posição horizontal, amortecendo o choque dos pés.

É importante, também saber, o tipo de pisada. Isto conta muito na hora da escolha. Para saber qual é a sua pisada, faça o teste, disponível em consultórios médicos, clínicas de fisioterapia ou nas boas lojas especializadas. Se isso não for possível, pelo menos leve o seu tênis usado na hora da compra para que o vendedor possa avaliar o tipo de desgaste da sola e descobrir qual é o seu jeito de pisar.

Existem três tipos diferentes de pisada:

- **Pronadora:** a pronação existe em todo corredor, a diferença é que quem é pronador faz isso em excesso.

A pisada pronada acontece quando o corredor apóia o lado de fora do calcanhar no chão e move o pé para dentro, passando pelo dedão e terminando no dedinho.

- **Supinada:** Assim como na pronada, na pisada supinada também acontece pronação, contudo, em um grau bem inferior. Neste tipo de pisada há uma sobrecarga na parte de fora do pé do corredor.

Na pisada supinada, o atleta inicia o movimento de pisada com a parte de fora do calcanhar, mas faz um movimento de apoio na parte externa do pé, até o dedinho.

- **Neutra:** neste tipo de pisada há um movimento invariável desde o calcanhar até a ponta do pé, formando uma pegada reta e constante. “É o tipo de pisada com maior equilíbrio. Nela, há uma pronação mínima, de 8 a 15 graus. O movimento com o calcanhar não sofre nenhuma alteração para os lados do pé.

Quem vai começar a praticar alguma atividade física deve optar por um tênis com ótimo amortecimento para ajudar na adaptação e absorção de impactos. É bom que se saiba que tênis também tem prazo de validade. É importante substituí-los com regularidade, pois os muito usados perdem a função de amortecimento. Troque por um novo se o

solado estiver gasto, com tração diminuída (não sentir firmeza ou escorregar na hora de dar o passo), ou se as costuras estiverem se soltando.

Na hora de comprar o tênis, escolha aquele que:

- fica confortável nos pés;
- verifique se não aperta nas laterais;
- na parte do calcanhar, o solado deve ter no mínimo 2cm – isso evita os calos;
- compre o calçado no fim da tarde; á noite os pés tendem a ficar mais inchados;
- prefira os tênis mais leves. Os pesados ou duros demais podem prejudicar os músculos e articulações.

Não se esqueça das meias. É um risco calçar um tênis sem as meias nos dias mais quentes. O uso de meias de algodão, não muito apertadas, poderá evitar uma possível lesão, além de dar mais conforto aos pés nas atividades físicas.

Conheça as cinco categorias dos tênis:

- **Amortecimento (cushion):** Tem a sola macia, oferece maior amortecimento, mas menor suporte. Usualmente são construídos com solados curvo ou semi-curvo para estimular o movimento do pé. Corredores com arco o pé alto costumam se dar bem com esse tipo de tênis.
- **Controle de movimento (motion-control):** São os mais rígidos e orientados para controlar a pronação excessiva. Geralmente são mais pesados, mas muito duráveis, e tem solado plano para dar maior estabilidade e suporte. Ideal para quem tem grau de pronação acentuado (pé chato).
- **Estabilidade (stability):** Esta categoria geralmente tem um solado semi-curvo e oferece uma boa combinação de amortecimento, suporte e durabilidade. Você deve preferir este tipo de tênis caso: seja um corredor com peso médio que não tenha problemas severos de controle de movimento de pé (super-pronação) e quer um tênis com algum suporte e boa durabilidade.
- **Performance (performance ou lightweight):** Possui solado interno curvo ou semi-curvo. Por ser leve é usado para competições ou treinos em ritmo rápido. Possui amortecimento e suporte.
- **Trilha (trail):** São desenvolvidos para utilização em trilhas e terrenos acidentados ou enlameados. Tem maior tração, são estáveis e duráveis.

Fique atento! Saber escolher o tênis ideal é o primeiro passo para uma boa prática de atividade física e o alcance de resultados como perder peso e emagrecer.