

CUIDADO COM OS PÉS

Com que TÊNIS eu vou?

Para cada modalidade esportiva existe um calçado adequado. Opção errada pode provocar lesões

MARCOS CARRIERI

marcos.carrieri@diariosp.com.br

► Fazer um exercício regular é fundamental para manter uma boa qualidade de vida, cuidar do peso e do corpo. Mas malhar sem um par de tênis adequado e em bom estado pode provocar lesões.

O professor do Grupo de Cirurgia do Joelho e Trauma Esportivo da Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo, Ricardo Cury, alerta que usar um tênis inadequado pode, com o tempo, lesionar tendões e ossos. O médico afirma que, em casos extremos, o praticante pode sofrer uma inflamação na membrana que reveste o osso ou mes-



mo pequenas fraturas nos ossos.

“O impacto de uma corrida, por exemplo, não é amortecido pelo calçado (inadequado) e passa para o pé. As chances de lesão nos tendões e tornozelos é maior. A pessoa pode ter uma tendinite ou uma faceíte (uma inflamação em baixo do pé)”, diz. Médico do Grupo do Pé da Santa Casa, Marco Túlio Costa diz que se o tênis não tiver amortecimento, alguma parte do corpo vai ter que “pagar a conta”. “A pessoa poderá ter inflamações nas articulações, que ficam sobrecarregadas. O corpo vai ter que absorver o impacto”, explica.

Marco Túlio dá uma dica importante na hora de comprar o tênis. “De manhã, os nossos pés estão desinchados. O ideal, é comprar um calçado no fim da tarde ou de noite, quando os pés estão inchados e pode-se saber onde o calçado poderá machucar: Se ficar bom com o pé inchado,

não terá problema com ele desinchado”, explica. E atenção: não compre um calçado pensando que ele vai lassear. No momento da compra, o atleta não pode sentir o calçado apertado nem desconfortos em partes do pé. O tênis precisa ser confortável.

Calçado muito usado também causa lesões. O preparador físico da seleção feminina de vôlei, José Elias de Proença, explica que mesmo que o calçado não aparente estar gasto, depois de um determinado tempo de uso (três meses, no caso das jogadoras de vôlei profissionais) o tênis “vicia”, com o tipo de pulo, uso e pisada do atleta. “Algumas partes sofrem mais desgaste de acordo com o uso e podem, depois de um certo tempo, atrapalhar o jogador”, assinala José Elias. Outros fatores, como peso do praticante, tipo de piso e cuidados com o calçado podem aumentar ou diminuir a vida útil dos tênis.