

1983

É lançado
o primeiro
tênis com
amortecimento,
à base de
bolhas de ar

Um grande PASSO para a saúde

Os calçados esportivos se desenvolveram, e muito. Quem agradece por toda essa evolução é o nosso corpo, que sofre cada vez menos com o impacto, as torções e o desconforto

por CÉSAR KURT | design EDER REDDER | Ilustrações GABRIEL SILVEIRA | fotos ALEX SILVA

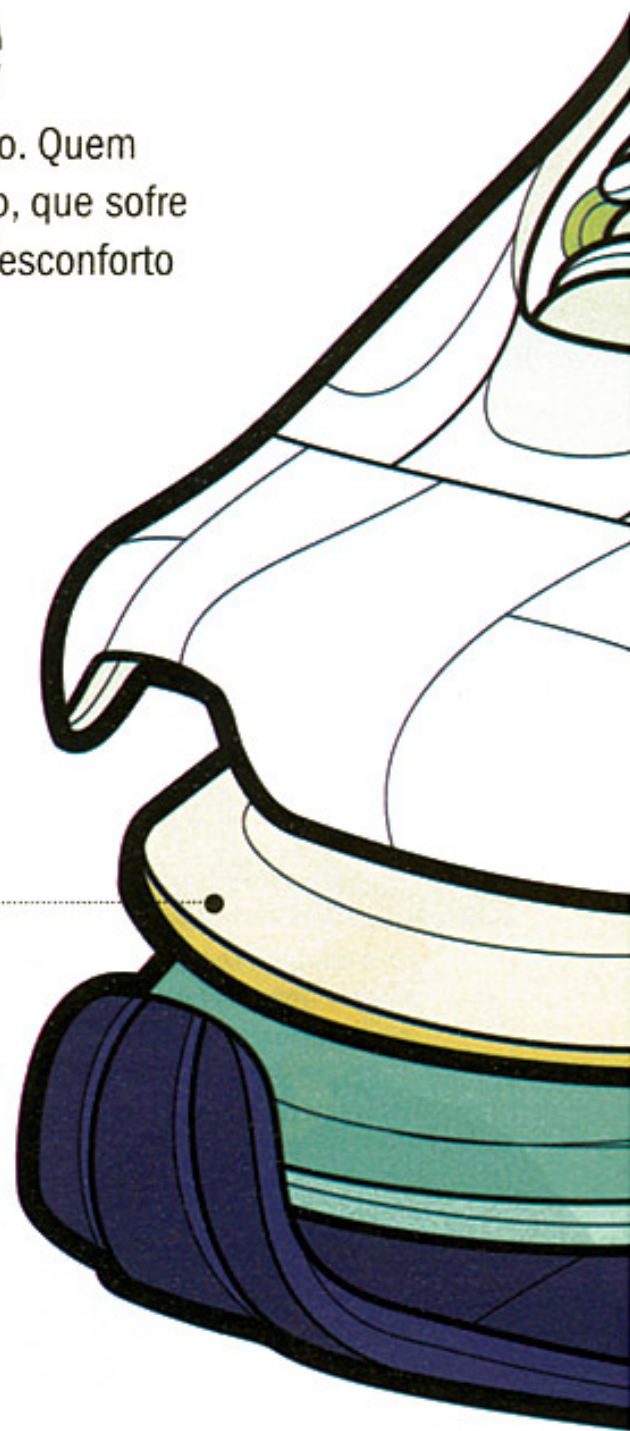
Em 1983, quando a primeira edição de SAÚDE! chegou às bancas, o termo calçado esportivo já era conhecido. Porém, cá entre nós, ele dava nome a um objeto bem diferente dos tênis de hoje. Digamos que o conceito do que precisávamos era claro, mas as tecnologias para sua realização ainda davam os primeiros pulos. “Agora, sim, existem materiais muito mais flexíveis, duráveis e leves, que protegem nosso corpo eficientemente”, compara Eliane Fátima Manfio, consultora técnica do Instituto Brasileiro de Tecnologia do Couro, Calçado e Artefatos, o IBTeC, localizado em Novo Hamburgo, no interior do Rio Grande do Sul.

A guinada dos tênis em direção à saúde começou com o sistema de amortecimento, aquele que minimiza o impacto da passada, resguardando as articulações. “No início, o desenvolvimento desse tipo de sistema era o carro-chefe das indústrias de calçados”, pontua Júlio Cerca Serrão, educador físico da Universidade de São Paulo (USP). E as tentativas de aperfeiçoá-lo cada vez mais parecem nunca ter fim. >>

A EVOLUÇÃO VEM POR PARTES

Nas últimas décadas, o tênis mudou de ponta a ponta ao pé da letra. Acompanhe essa transformação

A PALMILHA, que distribui a pressão por todo o pé, conta agora com materiais mais duráveis e leves. Há 25 anos, algumas lesões eram comuns porque o pé, molhado, ficava solto dentro do pisante. “Hoje também podemos comprar um calçado com palmilha para pisadas diferentes”, acrescenta Eliane Manfio, do IBTeC.





A principal função do **CABEDAL** é fixar o pé no calçado – e isso não mudou. Nas últimas décadas, foram desenvolvidos materiais flexíveis, que, até certo ponto, se adaptam ao corpo, diminuindo o risco de contusões.

Nos modelos mais antigos, o **TECIDO** do cabedal não deixava a pele respirar. E, quente, o volume do pé aumentava, o que provocava desconforto e até torções. Felizmente, os tênis ganharam aqueles furos nas laterais, que melhoram à beça a ventilação. Sem falar nos tecidos que absorvem o suor rapidamente, eliminando-o logo depois do uso. Eles são ótimos para impedir a entrada de fungos e afins.

Quando o assunto é amortecimento, a **ENTRESSOLA** é fundamental. Graças ao aprimoramento de alguns materiais, ela ganhou em durabilidade e conforto. “O surgimento das bolhas de ar ou gel, que são extremamente flexíveis, também reduziram o impacto sobre músculos e ossos”, diz Aluísio Otávio Vargas Ávila, educador físico da Universidade do Estado de Santa Catarina.

A **SOLA** dos tênis mais modernos contribui para acertar a pisada e diminuir o impacto sobre o pé. Ela evoluiu juntamente com o desenvolvimento de componentes mais duráveis, que garantem aderência ao solo por um bom tempo.

Apesar de essencial, o amortecimento não é, nem de longe, a única área em que os calçados esportivos deram saltos rumo ao bem-estar. Esse tipo de sistema melhorou muito a vida dos esportistas. Mas, se o pé não se ajusta ao calçado, o corpo continua sofrendo. “É por isso que a tendência recente é desenvolver tênis que sejam mais individualizados”, explica **Ricardo Cury**, professor do grupo de cirurgia do joelho e trauma esportivo da Faculdade de Medicina da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo. Sim, estamos falando dos modelos voltados para os pés supinadores, cuja passada é para fora, ou pronadores, para dentro. Eles têm uma distribuição de força específica por toda sua sola e, assim, necessitam de palmilhas e solados customizados.

“Apesar dessas diferenças, ainda existem limites, já que cada pé é único e há pessoas que não se adaptam nem sequer a esses tênis”, lamenta Arnaldo José Hernandez, ortopedista e presidente da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte. Ai, o jeito é apostar nas palmilhas ortopédicas, que corrigem a maneira de pisar de cada um.

Por falar em personalização, um terreno novo, e que ganha espaço, é o de materiais esportivos específicos para cada modalidade — incluindo, claro, os tênis (veja o quadro abaixo). Afinal, atividades como o futebol e o golfe requerem calçados que garantam muita aderência ao solo. Por sua vez, outros esportes, caso do basquete e do vôlei, exigem um sistema de amortecimento especial. “Ou seja, na hora de comprar um modelo, é preciso levar a sério sua finalidade”, ensina Cláudio Pavanelli, fisiologista da Universidade Federal de São Paulo. Não vale levar outro par mais bonito, porém feito para outro esporte.

Os componentes cada vez mais duráveis empregados nos tênis também são destaque nos calçados modernos. Para ter uma idéia, é possível percorrer até mil quilômetros, correndo ou caminhando, sem que a capacidade de absorção de impacto seja alterada. “E essa distância quase nunca é ultrapassada por amadores, que geralmente compram outro par quando o velho já está sujo e feio”, relata Serrão, que conduziu uma pesquisa para comprovar que os modelos atuais são campeões em resistência. Bom para a sua saúde — e, claro, para o seu bolso.

DE VOLTA AO PASSADO

“Comprar um tênis falsificado é um retrocesso para os anos 1970”, alerta Júlio Cerca Serrão, educador físico da USP. E a explicação é simples: esses calçados simplesmente ignoram toda a tecnologia criada nas últimas décadas em prol dos ossos e músculos. E mais: alguns deles ainda contêm substâncias tóxicas, como o chumbo, que, além de extremamente pesadas, são nocivas. “Observando como os tênis falsos são vendidos por aí, é preciso encarar o problema como uma questão de saúde pública”, completa Serrão.

PARA TODAS AS OCASIÕES

Confira abaixo como a tecnologia aperfeiçoou os calçados de quatro modalidades esportivas

BASQUETE

O solado dos tênis para esse esporte agora é elaborado em razão do impacto — e nos giros constantes. Por isso, têm o bico mais robusto.



FUTEBOL DE CAMPO

Além da maior durabilidade, as chuteiras contam com travas que fixam o pé ao gramado com eficiência. O design evita que a bola encoste nos cadarços, o que diminuiria a potência e a precisão.

