

Cada esporte pede um tênis específico

Usar modelos inadequados pode provocar lesões e fraturas

SIMONE MARINHO/AGÊNCIA O GLOBO

AMANDA AGUTULI

amanda.agutuli@diariosp.com.br

A escolha do tênis ideal vai muito além da marca e da beleza do produto. Cada esporte pede um tipo de modelo, material, solado, amortecedor e sistema de ventilação específico.

Para corrida, além de leve, precisa de um bom sistema de amortecimento, para minimizar o impacto, e ser de nylon, para evitar a umidade nos pés. Quem treina em academia, deve usar um tênis mais robusto, com reforços nas laterais e na área dos tornozelos, e com amortecedores. Os mais indicados são os modelos cross training de nylon e couro.

Joelhos protegidos

Porém, muita gente não se preocupa com isso na hora de se exercitar. “As pessoas correm com o mesmo par utilizado no dia-a-dia, que costuma ser baixo e sem amortecimento, o que é muito perigoso”, afirma o ortopedista Ricardo Cury, professor do Grupo de Cirurgia do Joelho e Trauma Esportivo da Faculdade de Medicina da Santa Casa.

“Usar o tênis incorreto pode causar desde problemas nos joelhos, tornozelos e pés, até lesões mais sérias, como a periostite, inflamação na ca-



A ESCOLHA DO TÊNIS CORRETO previne lesões nas pernas e nos pés

nela que, nos casos mais graves, pode levar à fratura”, explica o ortopedista.

Para evitar essas complicações, é melhor utilizar o tênis indicado para cada prática esportiva. Ele foi desenvolvido para prevenir as lesões mais comuns da atividade.

Também é importante fazer a troca periódica. De acordo com o ortopedista, recomenda-se substituir o par entre 500km e 800km rodados.

A supervisora de varejo da Deny Sports, Christiane Elmazi, dá uma dica para a hora da compra: “O cliente deve expli-

car para o vendedor qual será o uso do tênis. Assim, ele poderá mostrar as opções mais adequadas às suas necessidades”.

Descubra a sua pisada

Existem modelos específicos para cada tipo de pisada, que pode ser supinada (maior desgaste na parte externa da sola), pronada (pressão na parte interna) e neutra (apoio no extremo do calcanhar e no centro da planta do pé). Para descobrir qual é a sua, observe o desgaste na sola dos seus calçados mais usados. Em caso de dúvida, prefira um tênis neutro.