

OH, DÚVIDA CRUEL...

COMO ACERTAR NA ESCOLHA DE SEU PRIMEIRO TÊNIS, ESSE ESSENCIAL COMPANHEIRO DE CORRIDA

POR FERNANDA SILVA

Você acaba de tomar uma decisão importante, depois de passar uma temporada caminhando: quer começar a correr. Afinal, mais de 4 milhões de brasileiros correm com regularidade, por conta dos prazeres — e das vantagens — da corrida como forma de condicionamento físico e você não vê a hora de começar a fazer parte desse time. Antes, porém, precisa decidir um detalhe importante: a escolha do tênis. Como acertar na compra de seu primeiro companheiro de corrida diante do leque de opções que o mercado oferece? Comprar um par de tênis, especialmente o primeiro, exige muito mais do que dinheiro na conta. Antes, é preciso estar atento a alguns pontos, como o tipo de pisada e o sistema de amortecimento. O calçado incorreto pode prejudicar seu desempenho, além de provocar dores e lesões.

Segundo o fisioterapeuta esportivo Evaldo Bósio Filho, este calçado tem, basicamente, três funções: 1) proteger os pés do esforço e absorver o impacto durante a corrida; 2) permitir que o corredor desenvolva ao máximo seu potencial; 3) abrigar o pé de lesões e infecções cutâneas (cortes, queimaduras, erosões e feridas na pele). Entretanto, com o avanço da indústria de artigos esportivos e o aumento pela procura de tênis mais modernos e tecnológicos, muitas vezes corredores (principalmente os iniciantes) adquirem até bons calçados, porém inadequados para o seu biotipo e objetivo.

De acordo com o treinador e diretor técnico da Trilopez Assessoria Esportiva, Diego Lopez, o mais importante em um tênis é que ele não incomode durante a corrida. “Para isso, o atleta deve levar em conta todas as situações possíveis em uma prova ou treino: chuva, asfalto, terra, treinos rápidos, longos, quantidade e duração dos treinos e provas, entre outros”, ensina.

Para você não errar na escolha, além do Guia do Tênis, com os principais lançamentos do mercado — que você encontra a partir da página 49 —, aqui vai uma lista com as principais dúvidas que costumam surgir nessa hora, esclarecidas por especialistas do ramo.

FOTO Ricardo Soares

Cada corredor, uma pisada

Conhecer o seu tipo de pisada é essencial para não errar na escolha do calçado (saiba quais são os tipos de pisada na página 48). Isso porque, além de proporcionar mais conforto e uma melhora de performance, o tênis adequado ajuda a evitar impactos. “Os calçados esportivos são importantes ferramentas para a prevenção de lesões esportivas, pois participam do mecanismo de absorção de energia, assim como conferem estabilidade e controle de movimentos”, explica o diretor do Instituto Cohen de Ortopedia, Reabilitação e Medicina do Esporte, dr. Moisés Cohen.

Para saber qual é o seu tipo, é preciso fazer um teste de pisada. Atualmente, diversas lojas de artigos esportivos e até clínicas oferecem esse tipo de avaliação. O ideal, porém, é consultar um médico do esporte ou um fisioterapeuta. “Para obter um resultado mais preciso, é possível realizar um exame chamado baropodometria, que identifica as alterações biomecânicas nos pés nas posições ortostática estática e dinâmica (durante a marcha), através da análise da distribuição de pressão plantar e do deslocamento do centro de gravidade”, explica o dr. Cohen.

Um grande aliado

Definido o tipo de pisada, é necessário ficar atento a outros detalhes na hora de adquirir seu “parceiro” de corrida. “Quando compramos o tênis, além da pisada, devemos levar em conta fatores como a experiência do praticante, histórico de lesões e peso, mecânica de corrida, entre outros detalhes”, conta o dr. Cláuber Tieppo, ortopedista do Hospital Samaritano de São Paulo. Existem diversos modelos que são especialmente produzidos para cada tipo de corrida, pisada e atleta. Por fim, o tênis não deve ficar folgado, nem apertado demais. Isso evita de problemas no joelho a bolhas. É importante ressaltar que os tênis de corrida não têm a função de corrigir a pisada ou problemas biomecânicos, e sim melhorar a passada e dar mais conforto ao atleta. Lesões musculares e articulares, e até fraturas por estresse são as mais comuns em corredores, por conta do uso de calçados inapropriados.

↘ E NÃO SE ESQUEÇA

UM TÊNIS DE CORRIDA DURA, EM MÉDIA, DE 350 A 600 KM, DEPENDENDO DO TEMPO DE USO E DA QUANTIDADE DE PROVAS E TREINOS. POR ISSO, FIQUE ATENTO QUANTO AO DESGASTE DO SEU CALÇADO E TROQUE-O ASSIM QUE NECESSÁRIO. UMA BOA OPÇÃO É TER MAIS DE UM PAR DE TÊNIS, PARA ALTERNÁ-LOS ENTRE OS TREINAMENTOS E PROVAS

FONTES Evaldo Bósio Filho, especialista em fisioterapia esportiva, fisioterapeuta da Equipe Branca Esportes, membro da Sociedade Nacional de Fisioterapia Esportiva e diretor clínico da Prime Fisioterapia Especializada. Diego Lopez, educador físico, pós-graduado em treinamento desportivo e diretor técnico da Trilopez Assessoria Esportiva. Dr. Moisés Cohen, chefe do Departamento de Ortopedia e Traumatologia da Unifesp, presidente da Sociedade Mundial de Artroscopia, Cirurgia do Joelho e Trauma Desportivo (Isakos) e diretor do Instituto Cohen de Ortopedia, Reabilitação e Medicina do Esporte. Dr. Cláuber Tieppo, ortopedista do Hospital Samaritano de São Paulo.

NA HORA DA COMPRA...

↘ Não deixe de calçar o tênis e, se possível, caminhar um pouco com ele pela loja, por cerca de 10 minutos, para se certificar de que está realmente confortável. Vale a pena buscar boas indicações de marcas e modelos e testá-los, para descobrir qual atende melhor às suas necessidades. Procure também uma loja especializada em tênis de corrida, com vendedores treinados e experientes, que ofereçam uma boa estrutura para testar o tênis.

↘ Procure testar e usar o tênis com meias apropriadas para corrida, procurando deixar um pequeno espaço (cerca de um dedo indicador) entre os dedos e a parte de frente do tênis, para evitar traumatismos nas unhas e na pele. Veja também se é preciso comprar o calçado um número maior que o habitual, evitando atrito com os pés. Outra dica é procurar comprá-lo no período da tarde, quando os pés normalmente estão mais inchados. Dessa forma, você não corre o risco de levar um tênis que vai se revelar apertado ou desconfortável depois.

↘ Verifique se você precisa de um tênis com mais amortecimento, estabilidade, mais leve, para trilhas, entre outros. Atualmente são desenvolvidos modelos específicos e individualizados, que levam em consideração os diferentes tipos de corredores, além das diferentes modalidades de corrida.

↘ Visite os estandes das grandes lojas e marcas e prove diversos modelos antes de finalizar a compra. Porém, lembre-se de que médicos e profissionais da área esportiva, como fisioterapeutas, são habilitados e têm conhecimentos técnicos e científicos específicos para diagnosticar seu tipo de pisada e o modelo de tênis ideal.