

POR IARA PEREIRA\*

**E**scoger um bom tênis é fundamental para quem pratica esportes de impacto. Conforto e firmeza nos pés são essenciais para um bom desempenho esportivo e para evitar lesões. O calçado é responsável por reduzir o impacto que as atividades físicas causam nas articulações dos membros inferiores e da lombar, além de garantir conforto durante as passadas.

Recentemente, algumas pessoas estão preferindo malhar com tênis casuais de lona, como os das marcas All Star e Vans. Mas você sabe se esses modelos são os mais recomendados para as atividades que são desenvolvidas? As consequências de utilizar um calçado inapropriado são possíveis lesões, desenvolvidas a médio e longo prazos.

Luiz Felipe Avalone, pós-graduado em fisiologia do exercício e professor na academia Bodytech, explica que os tênis de lona até podem ser usados na academia, mas o ideal é que esse tipo de calçado seja adotado em exercício de musculação, como agachamentos e levantamentos de peso, pois são atividades que exigem bastante estabilidade nos pés.

“Por ter o solado mais uniforme e fino em comparação com os tênis de corrida, o All Star, por exemplo, ajuda e aumenta a estabilidade, porém esse calçado não é ideal para fazer outros tipos de atividades dentro da academia. Exercícios que tenham impacto, como correr na esteira, exigem um amortecimento extra. As pessoas não podem utilizá-los em qualquer tipo de exercício”, enfatiza o professor.

Avalone acrescenta que, muitas vezes, os mais jovens adotam esses tênis casuais na academia por questão de moda. Mas, no geral, ele percebe o uso feito de maneira correta, para

exercícios de musculação. O que é bom, segundo o professor, pois isso proporciona uma vantagem mecânica para quem se exercita, além de melhorar a performance.

“As pessoas costumam achar que os tênis comuns de treino e corrida são ideais para fazer qualquer tipo de atividade física, e não é bem assim. Os de corrida são feitos para um fim específico, porque o amortecimento extra, o formato do solado, tudo isso foi feito para uma atividade em que o corpo precisa dissipar energia para diminuir o impacto causado na coluna. Mas esse amortecimento extra, em outras atividades, principalmente a musculação, acaba atrapalhando, porque gera instabilidade e traz riscos às articulações”, esclarece.

### Descobrimo por acaso

Brunna Bertoldo tem 25 anos, é engenheira ambiental e está matriculada na academia há cinco meses. Ela conta que começou a utilizar tênis casuais na academia por uma questão de rotina. Como não conseguia voltar para casa antes de fazer seus treinos, precisava usar o calçado que tinha à disposição.

“E eu não costumo fazer exercícios aeróbicos na academia, então, para mim, é mais tranquilo. Pratico somente musculação e utilizo alguns equipamentos, mas nada de corrida ou bicicleta”, diz Brunna.

Ela acrescenta que, apesar de ter descoberto por acidente, utilizar um tênis sem amortecimento melhorou o desempenho das atividades que vem praticando.

### Buscando orientação

A química Isabela Coelho, 22, relata que descobriu a prática de adotar tênis de lona pesquisando na internet: “Eu comecei a usar, na verdade, porque reparei que, com um tênis de mola, meu pé ficava desestabilizado. E quando

# Com que tênis eu VOU?

Muitos jovens têm ido à academia com calçados casuais de lona. Veja quais são as consequências de utilizar esse tipo de modelo para se exercitar e se há risco de lesões