



**Isabela Coelho e Brunna Bertoldo costumam fazer atividades com tênis de lona, mas com todos os cuidados**

busquei na internet algumas orientações com pessoas que já se exercitam há mais tempo, elas falaram que é bom usar um tênis com a sola retinha, porque deixa o pé estabilizado. Quando testei, reparei que realmente é bem melhor para fazer esse tipo de exercício”, conta.

Na academia, Isabela recebeu a confirmação dos professores e um incentivo para seguir utilizando os tênis de sola reta para realizar exercícios de musculação que demandam uma base mais estável. Mas, para as atividades de cardio, que envolvem saltos e corridas, a aluna continua adotando os calçados com maior amortecimento.

## O que dizem os médicos?

Mas nem tudo é tão simples assim. Henrique Mansur, ortopedista especialista em cirurgias de pé e tornozelo, recomenda que, antes de dar início a uma nova rotina de exercícios físicos, seja realizada uma avaliação médica. Os fatores levados em consideração por um especialista para decidir qual o calçado ideal para a atividade física desenvolvida são: o tipo de pisada do paciente, se há presença de alguma deformidade nos pés, a atividade física que a pessoa vai desenvolver e em qual terreno vão ocorrer as práticas.

“Quando a pessoa estiver em uma academia, fazendo exercícios de musculação, principalmente equipamentos em que o aluno permanece sentado, movimentando apenas os braços, não há problema utilizar tênis sem amortecimento, pois a atividade gera menos estresse nos pés e na

coluna”, diz o médico. Mas ele alerta: “Em treinos como crossfit, que tem muitos exercícios com mudança de direção e saltos, é importante que o calçado tenha algum nível de amortecimento. Nada em excesso, para não tirar a estabilidade da pessoa e deixá-la exposta a lesões, mas o tênis ainda precisa proteger as articulações, então um especialista pode indicar a melhor opção.”

O ortopedista segue esclarecendo que, ao utilizar os calçados inapropriados para a atividade física praticada, uma pessoa pode desenvolver lesões por impacto excessivo nas articulações. A médio prazo surgem dores articulares nos tornozelos, nos joelhos, nos quadris e na coluna lombar. Com o tempo, esse excesso de impacto pode se desenvolver em uma tendinite ou em uma fratura por estresse. E a utilização de um tênis inadequado pode gerar traumas como torção de tornozelo e de joelhos por perda de estabilidade.

Além disso, Henrique Mansur chama a atenção para a provável deterioração dos calçados. Segundo ele, estar atento ao desgaste do tênis é tão importante quanto utilizar o equipamento ideal. “E na presença de algum sintoma, como dor ou edema, o aluno deve interromper a atividade física e procurar um profissional para que seja realizada uma avaliação. Isso definirá se existe alguma sobrecarga ou alguma lesão, e indicar quais atitudes o paciente pode tomar para que não ocorra uma piora do caso.”

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

