

## Fitness & Nutrição

Equipamentos próprios para a prática esportiva ajudam na performance — o vestuário é um deles. O traje adequado evita lesões e facilita movimentos

POR GIOVANNA FISCHBORN

A tecnologia vem mudando também a forma como as pessoas se exercitam. Principalmente, o que se veste para a prática. Com o desenvolvimento das áreas têxtil e de moda, as roupas esportivas passam a aliar design, conforto e proteção para quem as está vestindo. Exemplo disso é que, nas últimas Olimpíadas, sapatilhas de corrida e roupas de compressão chamaram a atenção de tão modernas que eram. A evolução dos trajes de natação já rendeu até polêmicas. Em 2010, a Federação Internacional de Natação (Fina) proibiu os supermaiôs, feitos de poliuretano (um plástico), porque eles seriam os responsáveis pelos tempos cada vez menores dos atletas nas piscinas.

Mesmo para atletas amadores e iniciantes, há uma variedade de vestimentas que ajudam no desempenho. O look deve corresponder à modalidade que será praticada e ao tipo de esforço executado. O recorte mais ajustado, tão comum nas peças fitness, não deve impedir o movimento do corpo. O mesmo vale se uma calça for larga demais.

A personal Luciana Gusmao (@lu\_gusmao\_personal) ressalta que, além de impedir a execução correta dos movimentos, uma roupa inadequada pode causar desidratação, superaquecimento do corpo e até levar a desmaios.

O ideal é apostar em tecidos leves, malhas em poliéster e poliamida, que ajudam a arejar. As roupas com sistema dry fit, também um tecido sintético, têm ainda mais capacidade de ventilação. Já fibras naturais, como o algodão, acumulam umidade, travam a circulação do ar e acabam pesando na malhação.

Acessórios com proteção solar — próximo dos FPU50+ — bloqueiam os raios UVA e UVB e são bem-vindos para os dias quentes, quando há muita incidência solar. Também nesses dias, peças de rápida evaporação são aliadas no controle de odores indesejáveis, além de manterem a roupa seca.

Divulgação/Author

A  
roupa  
certa  
para  
treinar

A tecnologia é uma forte aliada no vestuário especializado de corrida para mulheres