

Correndo com estilo

Sentir-se bem com a própria roupa é essencial para concluir uma corrida com prazer e qualidade. Veja dicas para montar looks

Fotos: Reprodução: Pinterest



A combinação do corta vento com calça leggings é ideal para corridas noturnas e em dias frios

POR GABRIELA SENA*

É fato que o conforto e a funcionalidade são as maiores prioridades ao escolher o visual para qualquer atividade física. No entanto, isso não significa que a estética deva ser deixada de lado, visto que também tem sua relevância. “A autoestima importa muito nesse momento. Várias pesquisas já provaram que sentir-se bonito e estiloso faz toda a diferença. Isso faz com que você fique mais confiante e disposto, o que, com certeza, traz aumentos no rendimento”, explica a consultora de imagem e estilo Iramara Passos (@iramarapassos.consultoria). Na corrida, um dos exercícios aeróbicos de alta intensidade mais populares no mundo fitness, essa dinâmica não é diferente.

De acordo com a consultora de moda Talitha Oliveira (@talitholiveirasousa), em atividades físicas, a vestimenta é um elemento para contribuir na performance. “Quando a escolha da roupa é feita somente no entendimento da estética, ela pode atrapalhar no desenvolvimento da atividade. Principalmente para quem está começando, entender qual a roupa mais com-

bina com a prática que está exercendo facilitará muito na escolha de certas peças”, assegura.

Às vésperas do 64º aniversário de Brasília, celebrado no dia 21 de abril, uma das atividades de comemoração é a Maratona de Brasília, que tem apoio do **Correio**. Além da preparação física intensiva e dos cuidados rigorosos com alimentação e hidratação, escolher a roupa e os acessórios ideais também faz parte da preparação para a prova. Dessa forma, com auxílio de especialistas, a Revista reuniu dicas e sugestões

para criar looks de corrida que combinam estética, conforto e funcionalidade.

Encontrando seu estilo

O passo inicial para selecionar um bom look de corrida é entender que as concepções de estilo e conforto são diferentes para cada indivíduo. “Boa parte das vezes, o que é confortável para um não é confortável para outro. A primeira dica é conhecer o próprio corpo. A escolha da modelagem no seu biotipo é crucial para obter equilíbrio”, orienta Talitha.

“É essencial usar o que você gosta e o que faz você se sentir bem. Não adianta, por exemplo, que-

rer usar um look de corrida apenas porque está na moda. Tudo precisa fazer sentido para você, afinal, estilo vai muito além de moda. Não existe nada pior do que usar algo que não lhe representa e não lhe faz se sentir segura de você mesma”, acrescenta Iramara.

Para Talitha, diferenciar-se com consciência é uma dica interessante. “Como exemplo, temos a escolha das cores, que está ligada a cada personalidade individual. Temos também estampas, que têm relação com o estado de espírito, e modelagens diferenciadas, que conferem estilo e conforto para as peças”, assegura a especialista.

Acessórios indispensáveis

Com a popularização dessa modalidade, o mercado de itens de corrida cresce cada vez mais. Assim, diversos acessórios úteis podem fazer parte da atividade, agregando funcionalidade e estilo ao visual. Começando pelos tênis, itens protagonistas quando se fala de corrida, é imprescindível que a escolha seja meticulosa. Um bom tênis previne lesões, calos, bolhas e facilita a performance do corredor. Além disso, tem um grande impacto visual. “A escolha do tênis é uma das formas de se diferenciar em um look para a corrida”, afirma Talitha. “A moda esportiva vem ampliando os modelos, diferenciando-os por meio de estampas,

