

POR AILIM CABRAL

**T**odos que começam a praticar um novo esporte, sejam pessoas ativas que iniciam uma nova modalidade, sejam sedentários querendo mudar de vida, sabem que alguns cuidados extras são necessários. Checar os riscos inerentes à modalidade em questão e certificar-se de que não existem no organismo questões pré-existentes que podem impedir ou dificultar a prática esportiva são alguns exemplos, juntamente com um check-up.

Depois disso, vem a parte mais técnica, na qual se consideram os equipamentos necessários. E, nesse momento, alguns dos que vão se aventurar na corrida podem pensar que não precisam de nada além do próprio corpo, porém, subestimar a necessidade de bons tênis e roupas adequadas pode trazer alguns problemas.

O professor de inglês Nicolas Barbosa do Espírito Santo, 49 anos, aprendeu isso na marra. Seu primeiro contato com a corrida foi em 1993 e era apenas uma prática esporádica. Nos anos 2000, tornou-se um hobby, apenas diversão. Em 2013, com o nascimento da filha, envolveu-se com assessorias de corrida e, de 2017 para cá, incorporou a prática definitivamente ao cotidiano.

Ao longo desses anos, enquanto não se aprofundava no esporte, a falta de atenção ao tênis adequado rendeu uma lesão no tendão de Aquiles do pé direito. “Levei um ano para me recuperar, foi entre 2006 e 2007. Claro que o problema foi uma mistura de fatores, mas não usar um calçado adequado, com certeza, interferiu”, comenta.

O tênis que ele usava na época dava muito suporte e uma correção para a pisada pronada, problema que ele não tinha, de forma que o calçado, que poderia ser a solução para outro corredor, tornou-se uma dor de cabeça para Nicolas.

“O tênis adequado pode não ser vital para a prática, mas torna tudo melhor, mais prazeroso e seguro. Hoje, não consigo usar tênis sem tecnologia de entressola para corrida, nem mesmo para o dia a dia. Lembrando sempre que, apesar das características dos calçados, é algo muito pessoal, o que serve para um pode não servir para outro”, considera.

Fã da tecnologia dos calçados, ele brinca que os valores investidos, algumas vezes, rendem até broncas da esposa. Nicolas tem mais de um tênis específico para seus treinos, que ocorrem de três a quatro vezes por semana. O professor gosta de variar e se permite ao luxo de treinar com um tênis de placa — calçados com uma placa rígida na entressola, que ajuda a melhorar

Entenda a importância de escolher o tênis mais adequado para o seu tipo de pé e pisada na hora de começar a correr

# Pisando com eficiência

Nicolas Barbosa do Espírito Santo não abre mão de bons tênis

Arquivo pessoal

o desempenho — uma vez por semana.

Nicolas adora correr, ele acredita que o esporte é uma junção entre o esforço físico e momentos de relaxamento mental e reflexão. Ele não hesita em recomendar a corrida para quem busca essas condições e ressalta que, mesmo que existam os tênis mais caros com altas tecnologias, é possível usar calçadas confortáveis e seguros sem gastar fortunas.

“Tecnologia nova costuma custar caro, mas há modelos bons e menos caros, inclusive, nacionais. Por fim, o melhor tênis é aquele que você pode ter. Se puder pagar a mais e ter o top de linha, ótimo! Se não puder e os modelos de entrada forem a opção, ótimo também”, completa.

## Uma escolha consciente

Reforçando a importância de consultar um médico para avaliar suas condições de saúde e verificar se está apto à prática de atividades físicas antes de iniciar qualquer atividade, o ortopedista do Hospital DF Star, da Rede D’Or, Diogo Ranier de Macedo Souto dá algumas dicas para os que vão iniciar na corrida, além de explicar por que o calçado pode interferir na prática.

O médico recomenda que os iniciantes comecem devagar, intercalando corrida leve com caminhada, e aumente a intensidade progressivamente. “O fortalecimento muscular é fundamental, pois ajuda a proteger as articulações. Além disso, exercícios de alongamento e mobilidade articular ajudam a reduzir o risco de lesões”, ensina.