



FuelCell SuperComp Elite v4, da New Balance (R\$ 1.999,99)



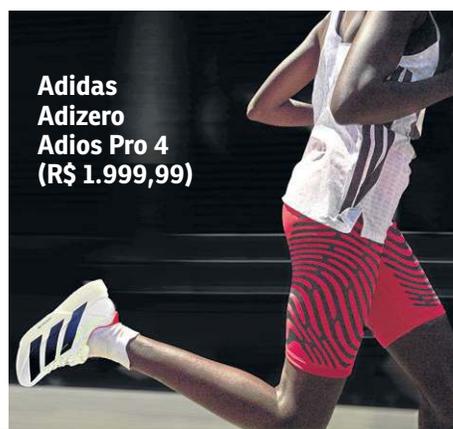
Fresh Foam 1080 v14, da New Balance (R\$ 1.199,99)



Supernova Rise Move for the Planet, da Adidas (R\$ 899,99)



Tênis Dad Sneaker em PU com Recortes e Solado Alto Bege, na Renner (R\$ 179,90)



Adidas Adizero Adios Pro 4 (R\$ 1.999,99)

Na hora de escolher o calçado, o médico explica que o tênis tem a função de ajudar a amortecer impacto e a reduzir a sobrecarga nas articulações, prevenindo lesões. Ou seja, é essencial para a segurança do corredor. “Cada corredor possui uma pisada específica, neutra, pronada ou supinada, por isso é fundamental escolher um tênis que ofereça suporte adequado para o seu tipo de pisada. Conheça seu corpo e as suas necessidades e, a partir disso, escolha a melhor opção.”

Além do tipo de pisada e do amortecimento adequado, o ortopedista ensina que o tênis precisa ter estabilidade para evitar torções, flexibilidade na parte da frente, permitindo os movimentos naturais dos pés, e conforto, evitando calos e bolhas. Diogo também indica o acompanhamento de profissionais capacitados, como educador físico, fisioterapeuta, médico do esporte ou ortopedista.

A assessora de corrida Márcia Rosa, do Clube Marcia Rosa Runners, reforça que a escolha do tênis é essencial para a prática. “Um tênis inadequado pode causar desconforto e até lesões, como dores nas articulações, calos ou problemas nos pés e nos tornozelos”, comenta. Entre os aspectos que precisam ser considerados, ela menciona o amortecimento, a estabilidade e o bom suporte para manter a postura e alinhar o movimento do corpo.

Como corredora e profunda conhecedora do dia a dia da corrida, acrescenta a importância da respirabilidade do calçado. “Materiais que permitam a ventilação são essenciais para o conforto e a prevenção de bolhas, assim como o ajuste adequado. O tênis deve se ajustar bem ao pé, sem apertar, mas sem ficar largo demais”, completa.

E um alerta: mesmo que seu tênis seja próprio para corrida e com todas essas questões sendo consideradas, não se esqueça de trocá-lo depois de um tempo. Tênis desgastados ou deformados não oferecem a proteção adequada.

No site do clube Corrida Perfeita, os futuros corredores também encontram dicas importantes para escolher o tênis e uma consideração importante: “É uma escolha completamente pessoal. O que serve para uma pessoa nem sempre vai bem para outra, pois cada pé e cada corpo tem características distintas. Por isso, você nunca verá alguém de nossa equipe sugerindo um tênis ou marca em específico”, diz o texto.

Outro aspecto destacado pelo clube é que o calçado não deve tirar toda a percepção de contato com o solo. É necessário que o corredor seja capaz de perceber e compreender cada movimento feito pelos pés. “Dependendo do tênis, você pode não perceber a ação do pé, o que atrasa a ação de reação dos tendões e músculos”.

Principais tipos de lesão relacionados à corrida

- Tendinite: inflamação dos tendões, como a tendinite patelar (joelho) e a tendinite de Aquiles (tornozelo).
- Fascite plantar: inflamação na planta do pé, comum em corredores.
- Fraturas por estresse: pequenas fissuras nos ossos causadas por excesso de impacto.
- Síndrome do trato iliotibial: dor na lateral do joelho, causada por atrito durante a corrida.

Como escolher o tênis de corrida ideal?

- Identifique seu tipo de pisada (neutra, pronada ou supinada). Isso pode ser feito em lojas especializadas ou com avaliação de um ortopedista ou fisioterapeuta.
- Experimente o tênis e certifique-se de que ele oferece bom amortecimento e se ajusta bem ao formato do seu pé.
- Dê preferência a modelos que proporcionem estabilidade e conforto para corridas de longa duração.
- Não baseie a escolha apenas pela aparência ou marca, mas pelo conforto e pela função.
- Evite correr com tênis que não tenham amortecimento, como os casuais, sapatos sociais ou calçados muito antigos e desgastados. Esses modelos não oferecem suporte e absorção de impacto adequados, o que pode aumentar o risco de lesões.

Maratona Brasília 2025

Mais do que consolidada e promovida pelo **Correio**, a Maratona Brasília entrou no calendário oficial de eventos do aniversário da capital, que este ano completa 65 anos. Símbolo de superação e resistência, a corrida é também uma oportunidade para que corredores percorram e apreciem as paisagens únicas de Brasília.

Para integrar atletas de todos os níveis, desde os profissionais até os iniciantes, além da maratona de 42,195km, os participantes poderão escolher entre percursos de 3km (caminhada), 5km, 10km e 21km. As inscrições estão abertas

no site brasilcorrida.com.br até 15 de abril e dará direito ao Kit Atleta, composto por camiseta, ecobag, número de peito e medalha pós-prova.

A competição ocorre em dois dias, 20 e 21 de abril. No dia 20, haverá uma prova de 21km, com largada às 6h. No dia 21, as largadas dos 21km e dos 42km, serão às 6h, e a dos 3km (caminhada), 5km e 10km, às 07h. O local de saída será na Esplanada dos Ministérios, em frente ao Museu Nacional. Inscrições e informações no site e no Instagram: www.brasilcorrida.com.br e [@maratona_brasilia](https://www.instagram.com/maratona_brasilia), respectivamente.