

Símbolo dos looks fitness, a legging pode ser muito mais do que imaginamos em produções modernas e ousadas

# Versátil e confortável

POR AILIM CABRAL

**P**ega coringa quando se fala em conforto e praticidade, a legging pode ser considerada um item de vestuário presente em quase todos os guarda-roupas femininos. E são muitas as variações da calça usada, em maioria, para a prática de exercícios físicos ou casualmente.

As leggings podem ter modelagem bem justa e skinny ou podem ser um pouco mais soltas a partir do joelho e ter efeito flare, que traz um charme a mais. As estampas são infinitas. A preta básica, claro, é a peça “go to”, a que é possível combinar com tudo e usar em mais ocasiões. Mas isso não quer dizer que os modelos em animal print e cores neon não tenham seu momento de brilhar.

Apesar de serem associadas a conforto e a um uso mais informal, elas podem ser adaptadas e incorporadas em looks mais sofisticados e clássicos. A consultora de imagem Marcia Paron ressalta que nos desfiles de inverno 2025/2026, que aconteceram recentemente em Milão, na Itália, muitas marcas apostaram nas leggings.

“Trouxeram modelos poderosos. A Gucci apresentou o modelo em veludo com sua logo; Jil Sander apostou em legging de couro; e até Emporio Armani trouxe o modelo de calça para sua coleção, em veludo preto”, detalha. O aparecimento nas passarelas internacionais não deixa dúvidas de que a legging está entre os queridinhos do momento. Para incluí-la no dia a dia e em looks mais elegantes, existem algumas estratégias.

Entre elas, Marcia destaca que os modelos devem ser os que têm pouca ou nenhuma informação, em tecidos mais grossos e opacos, sem logos ou brilho. Essas peças podem ser combinadas sem medo com camisas de alfaiataria, blazer oversized e coletes. As produções neutras e monocromáticas também ficam mais sóbrias.

A consultora de imagem Isabella Mirindiba observa que o uso de leggings em looks mais produzidos é um

exemplo do estilo bastante difundido hi-lo, que mistura peças simples e casuais com outras elegantes. “A legging é uma peça originária do mundo esportivo, então ela acaba remetendo a algo mais casual, mas é possível usar no dia a dia e estar bem vestido quando se aposta nessa mistura”, explica.

Isabella comenta ainda a relação entre a legging e a calça de montaria, usada no hipismo, que também tem itens que saem do esporte e migram para o fashion. Assim, ela sugere a inspiração nesse mundo, como botas e coletes. “Outro ponto importante é que a legging é justa, então é interessante combiná-la com peças mais folgadas e, a depender do ambiente, mais longas, que cubram a região do quadril e do bumbum”, sugere.

Rogério Zorzetto, CEO da Prioridade 10, empresa especializada em vestuário que aposta na versatilidade das leggings, afirma que a chave está nos complementos. A ideia que a produção transmite vai depender das peças que serão combinadas. “Optar por leggings com acabamento em couro, suede ou tecidos texturizados faz toda a diferença para afastar a imagem esportiva e trazer um toque mais refinado”, acrescenta.

Quem quer usar a legging com vestido, mas evitar um visual poluído, pode apostar em modelos de tecidos mais estruturados e inverniais, como tricô e lã. Segundo Rogério, as leggings em tecidos opacos e sem brilho também ajudam a modernizar a proposta. “Outro ponto importante é equilibrar o comprimento do vestido para criar uma transição mais fluida entre as peças”, sugere.

## Nos pés

Para combinar a legging, o calçado óbvio é o tênis, mas, para fugir da vibe esportiva, é possível usar a peça com botas de cano alto, scarpins, sandálias e o que você conseguir imaginar na hora de criar um look estiloso. “A legging é muito democrática. Vai do tênis ao scarpin de salto fino. Fica linda com mocassim, sapatilha, slingBack e sandálias delicadas, de tiras finas”, completa Marcia.

Calça Feminina  
Legging Jardim  
MIXED, na  
Shop2gether  
(R\$ 890)