

# O calçado de cada esporte

Qualquer atividade física exige um tipo de calçado apropriado. Detalhes bizarros mas importantes como caixa de dedos, amarração, cano, borda, sola, e palmilhas interferem na performance de quem pratica esportes.

O tênis de **jogging**, por exemplo, deve absorver todo o impacto do peso do corpo e proteger a estrutura óssea. A entressola deve restituir parte da energia absorvida ao próprio movimento, atuando como se fosse uma mola. O contraforte precisa ser rígido e o solado deve ter elevações para maior estabilidade.

Já o tênis de vôlei tem que ser leve com uma sola que permita aderência e estabilidade aos movimentos. O cabedal (parte superior) precisa assegurar firmeza aos pés. O ideal é usar um modelo com solado de borracha, pois garante maior aderência. Além disso, deve ser fabricado com estrias para facilitar a movimentação lateral.

Na opinião de especialistas, o calçado do tênis deve ter um solado com aderência e maciez. Com as constantes freadas, a região do tornozelo torna-se mais propensa a contusões. Nas quadras rápidas o solado deve ser, preferencialmente, de borracha. As estrias são importantes para

facilitar os movimentos laterais, assim como a área de giro na parte frontal.

No basquete, o solado precisa ter um bom **grip**, isto é, não pode patinar na quadra. Para proteger o tornozelo e os tendões dos atletas, o cano tem que ser alto ou médio. Também deve ser flexível na planta dos pés para facilitar o movimento de salto.

Quem pratica ginástica aeróbica deve escolher um tênis com solado de borracha para garantir estabilidade e ajudar a amortecer os impactos dos saltos. O desenho, em baixo relevo, permite perfeita aderência ao solo. O cabedal deve ser em couro macio, para dar flexibilidade e conforto. O sistema de amarração também é fundamental porque é uma das estruturas responsáveis pelo equilíbrio. Da mesma forma que o modelo do **jogging**, o da aeróbica precisa devolver parte da energia do movimento ao atleta.

No futebol de salão, outro esporte muito praticado, o calçado sofre intenso desgaste, devido à diversidade de movimentos, aos arranques e às freadas bruscas. O solado tem que ser muito resistente e macio. Detalhes como reforços laterais e biqueira reforçada são fundamentais.