

Estes nossos frágeis pontos de apoio

LUCIANA FRÓES e
ANTÔNIO MARINHO

Que fazer exercício é saudável, ninguém discute. Mas poucos se lembram de que dois pontos de articulação de nosso corpo estarão sendo sobrecarregados: os joelhos e os pés, tenha o atleta a idade que tiver. Por isto, nada mais importante do que a escolha do tênis e da joelheira certos, na hora de praticar esporte.

Quando o jogador Maurício, medalha de ouro das Olimpíadas de Barcelona, levanta a bola para seus companheiros da seleção brasileira de vôlei, seus pés se deslocam do chão e alcançam uma altura de até 90 centímetros de altura. Para atenuar o impacto da volta, Maurício usa joelheiras e tênis maleáveis. Giovane, outro saltador da equipe, prefere tênis com reforços no calcanhar.

No caso de esportes que combinam impulsão, velocidade e impacto no solo, o tênis deve ser leve, de material resistente, com palmilhas, bordo alto e contrafortes rígidos — ensina o ortopedista Raimundo Grossi.

Na hora de pedalar 40 quilômetros e correr 10, depois de ter nadado 1.500 metros, o triatleta Armando Barcellos, bicampeão do Ironman do Brasil, usa tênis especiais. A Topper fabrica para o atleta um calçado feito de nylon, entressola de poliuretano e solado em borracha natural, com sistema de amortecimento.

O conforto deve ser fundamental na hora de escolher o tênis para correr e caminhar. Também é importante que não pese no pé — recomenda o atleta.

Outra dica de Armando: jamais lavem os tênis. Ele garante que o solado de borracha descola e o calçado se deteriora.

A ginasta Lígia Azevedo, que há mais de 30 anos faz até 10 horas de ginástica por dia, avisa que a maioria das pessoas têm pés chatos e que o melhor a fazer é procurar tênis que tenham sola alcochoada na altura da curva do pé. Ela recomenda que eles sejam um número acima do tamanho do pé para facilitar as articulações dos dedos e não comprometer o exercício. Acha que os de nylon,

bem levinhos, são os melhores para se fazer aeróbica:

— Os de couro são pesados e costumam ser retos, sem acompanhar a curvatura — avisa.

A tricampeã brasileira e sul-americana de windsurf Dora Bria costuma fazer uma rigorosa bateria de exercícios em terra firme para melhorar sua performance no mar. Ela corre 10 quilômetros, malha e dança, com um Adidas de couro bem "batido", com solado de espessura média:

— O solado muito fino não absorve impactos e pode causar sérios problemas de articulação — avisa Dora Bria, que acaba de aderir à onda do Adidas Super Star branco com as três listras pretas, must entre os malhadores.

O piloto Marcius Stucchi, 28 anos, da categoria Corsa, é outro que vive na maior correria: faz uma preparação intensa para agüentar o desgaste nas pistas, quando chega a perder até 1,5 quilo em apenas uma prova: nada, pedala, faz musculação e corre 10 quilômetros. Para o piloto, a escolha do tênis é fundamental para o bom rendimento:

— Ajuda na performance, mas o que vale é a garantia de que não teremos contusões — diz ele.

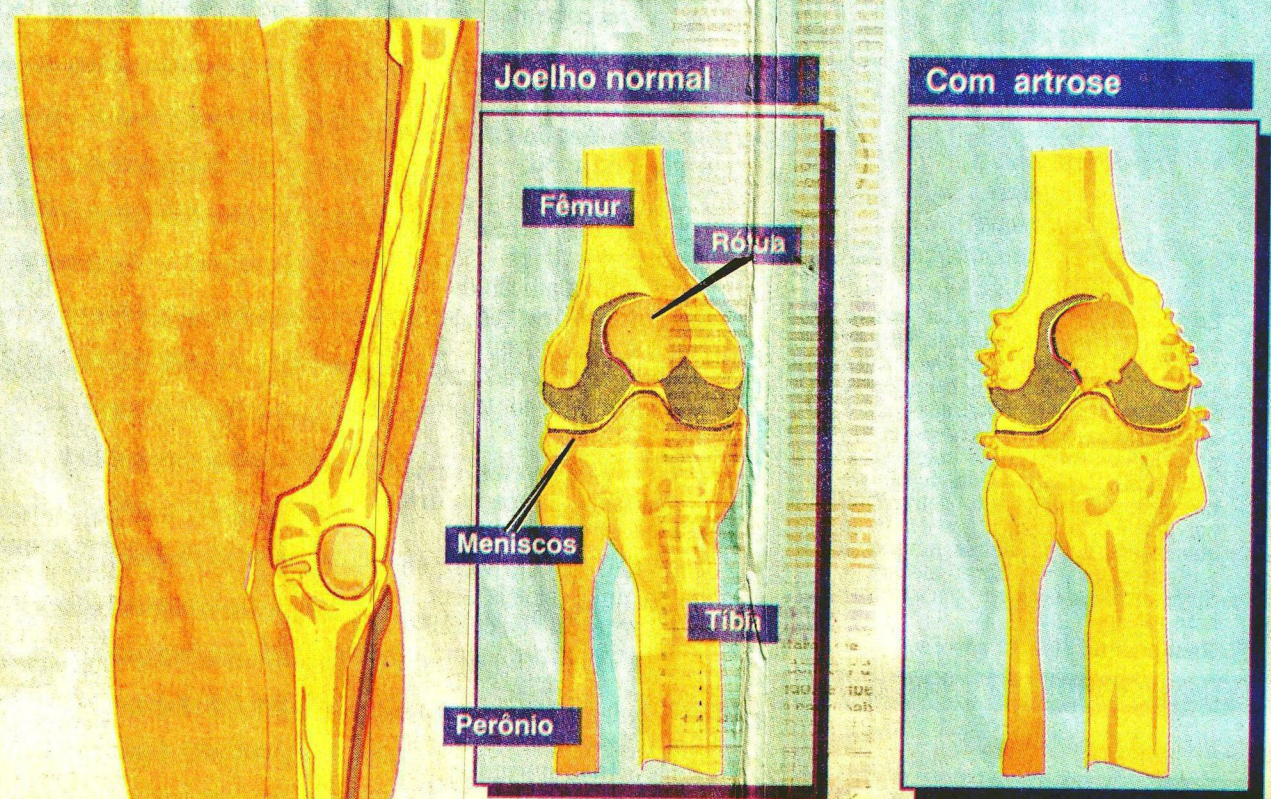
Stucchi tem uma coleção de mais de 20 pares, só perdendo para o jogador Maurício, que tem 50 pares guardados no armário. Para ginástica, usa Adidas de couro e para correr um Nike Air de couro, leve e que absorve o impacto da corrida.

Mas quando chega o momento de pisar firme no acelerador, usa a Sparco, sapatilha especial toda de couro com solado de borracha antiderrapante. O couro leva um tratamento antifogo.

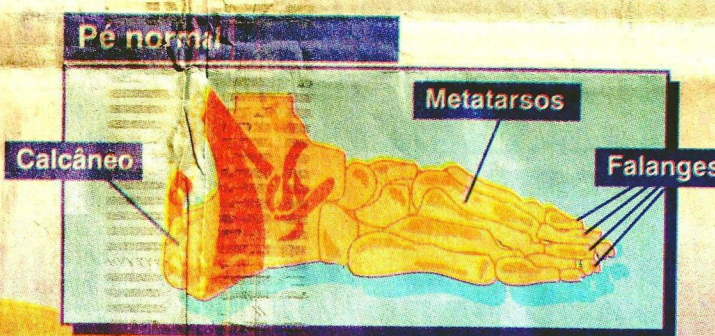
Como manter nossos frágeis pontos de apoio sempre saudáveis? Fazendo exercícios específicos para fortalecer essas estruturas. São indicados em qualquer faixa etária, previnem o desgaste e evitam as dores. Também é importante cuidar da alimentação. O excesso de ácido úrico pode provocar uma doença conhecida como gota, que ataca as articulações dos membros inferiores.

As articulações dos pés e dos joelhos

Getulio / Editora de Arte

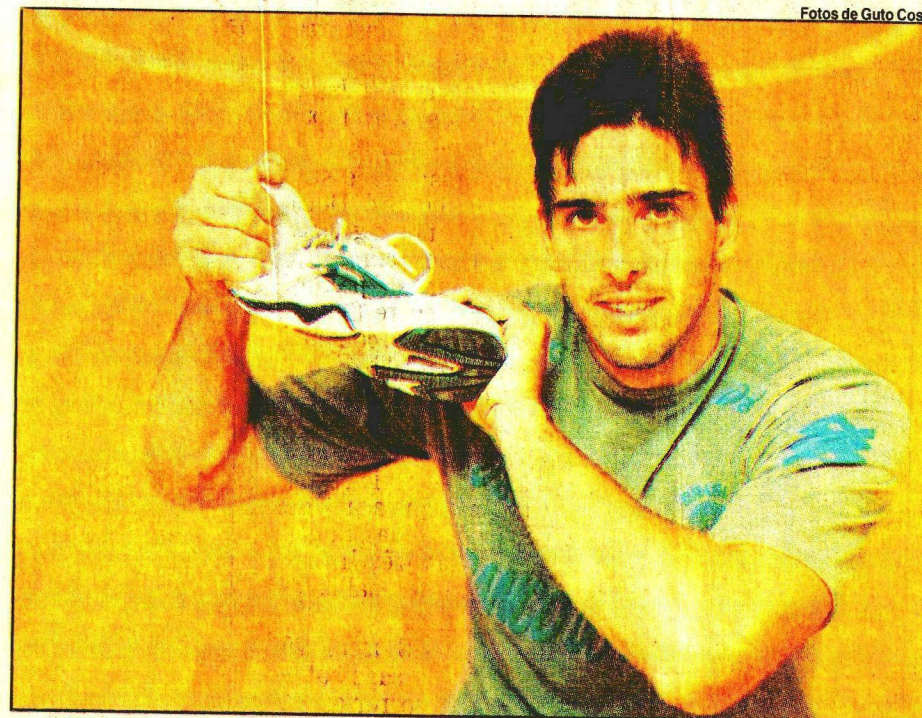
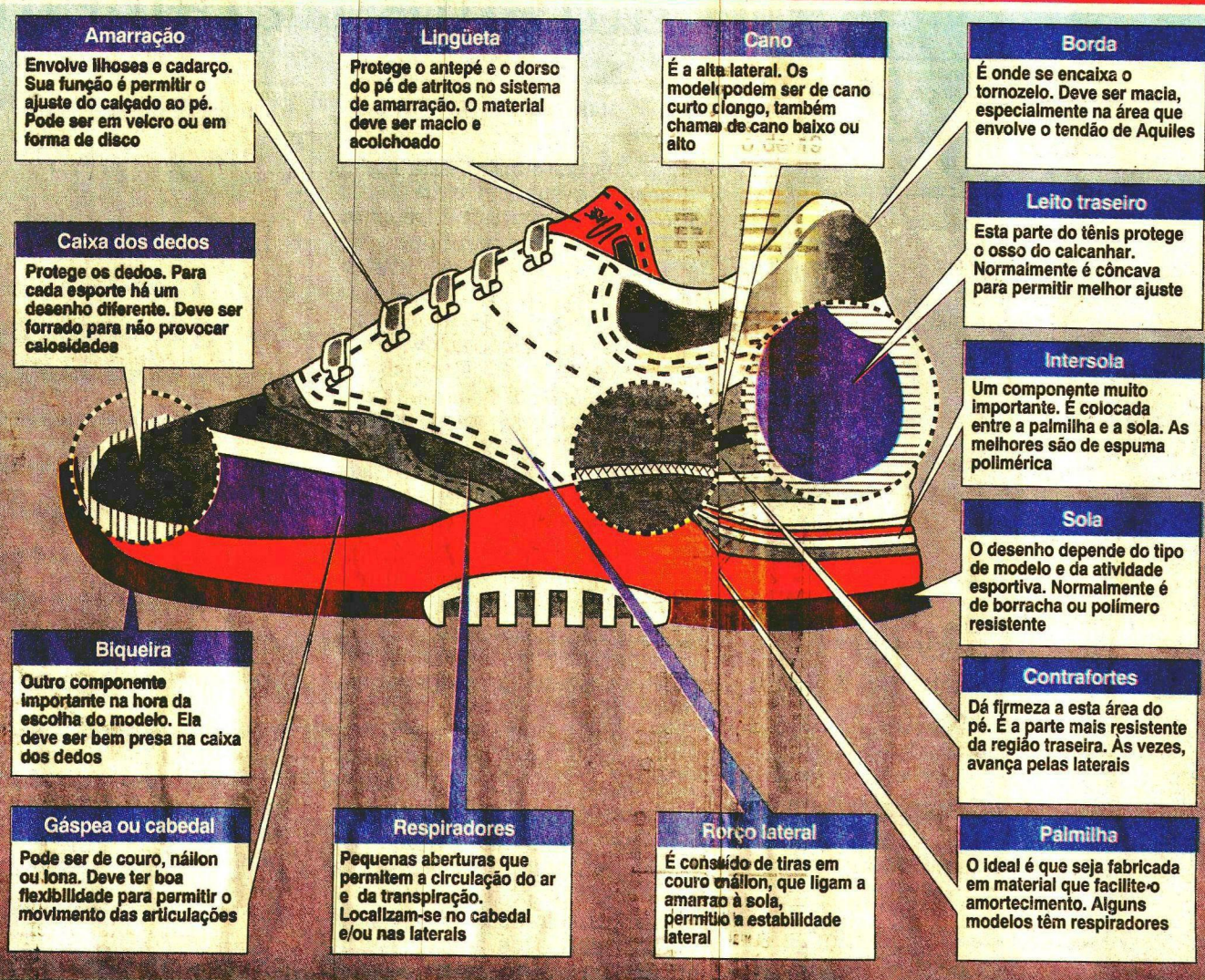


O joelho é a maior e a mais complexa articulação do corpo humano. É formada por ligamentos e cartilagens que têm a função de flexão e extensão da perna. A articulação é formada pelos ossos fêmur e tibia, além dos ligamentos cruzados anterior e posterior. Também é constituída de meniscos (medial e lateral), que orientam os movimentos e funcionam como amortecedores. A rótula atua como protetor da articulação, facilitando o trabalho dos músculos da perna. Cada pé contém 26 ossos, 19 músculos e mais de cem ligamentos. Somente o homem apresenta o arco plantar do pé. Ele serve para manter o corpo ereto e funciona como amortecedor de choques.



Detalhe por detalhe, os componentes básicos de um bom tênis

Editoria de Arte



Fotos de Guto Costa

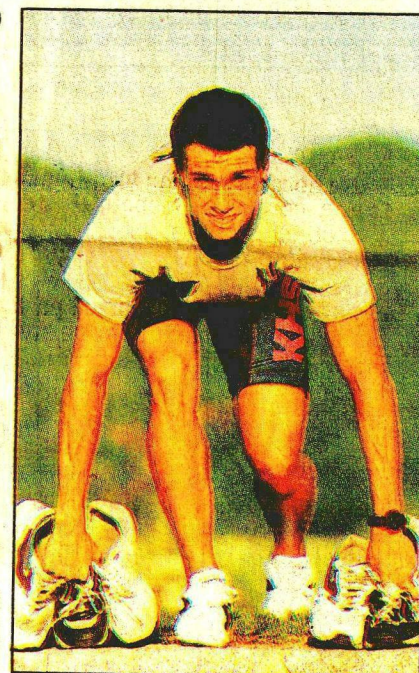
GIOVANE

"O melhor tênis é aquele que você põe no pé e ele parece ser velho. Gosto do Reebok e do Nike. Como salto muito, prefiro os modelos com proteção no calcanhar. Guardo um Huarache, que me ajudou a conquistar a medalha de ouro nas Olimpíadas. É o meu troféu".



ARMANDO

"A arrancada de uma corrida é importantíssima e o tênis serve como alavanca. Uso vaselina dentro do tênis, troco os cadarços por fita elástica e sempre corro com tênis novo, para ganhar mais velocidade. É muito importante que eles sejam confortáveis e que não pesem no pé".



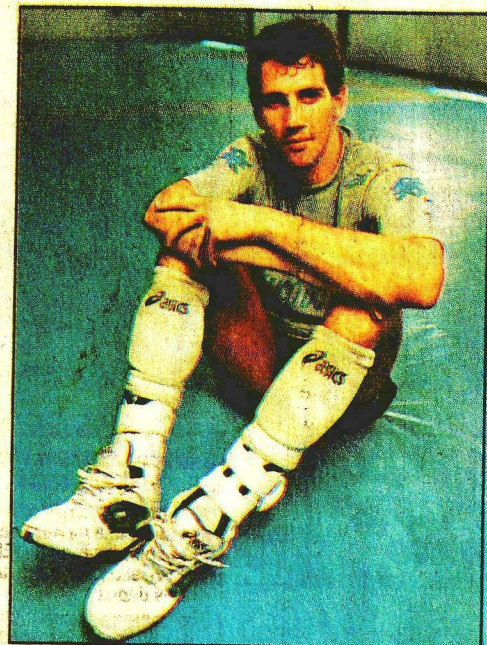
DORA

"Faço muito exercício físico por dia e ter um bom tênis nos pés é metade do caminho. Corro com Adidas com solado de espessura média. O fino não absorve impactos e traz problemas de articulação. Na ginástica e squash uso o Super Star branco com três listras pretas. É a última moda".



MARCÍUS

"Para quem vive do esporte como eu, a escolha do tênis adequado é fundamental, não só para se obter uma boa performance, mas para evitar possíveis contusões. Uso Nike e Adidas fora das pistas, mas na hora de pisar fundo no acelerador só com Sparco, sapatilhas de couro com solado de borracha antiderrapante e antifogo".



MAURÍCIO

"Tenho mania de tênis. Viajo com uma valise extra, que volta cheia de Mizuno, Reebok e Tiger. Em jogos oficiais, uso Asics. O bom tênis é leve, maleável e macio, para atenuar o impacto no chão".



LÍGIA

"Tênis deve ser sempre usado um número acima do tamanho do pé. Para aeróbica, os melhores são os alcochoados e bem leves. Gosto dos de nylon, tanto nacionais quanto importados, que costumam ser os mais baratos e os melhores para ginástica".