

THE FINISHER > TREINO

USAR TÊNIS ESPECÍFICO PARA SUA PISADA EVITA LESÃO?

Estudos mostram que não e tanto faz você usar um calçado para pisada neutra, pronada ou supinada

Por: Dr. Fellipe Savioli* - São Paulo - 06/06/2016

Compartilhe [f](#) [Comp](#) [Tw](#) [G+](#) [0](#)



Foto: Shutterstock

Pisada neutra, pronada ou supinada. Tênis minimalista, estruturado, com drop intermediário... A indústria de equipamentos esportivos investe bilhões para desenvolver calçados cada vez melhores para os corredores. Mas, o quanto tudo isso realmente importa para prevenir lesões?

Hoje vou abordar um tema extremamente polêmico. Muitos de vocês concordarão comigo e outros vão achar que estou completamente errado. Porém, tudo que vou falar aqui possui embasamento científico e é comprovado por estudos publicados nos últimos anos em revistas respeitadas.

Sempre que um paciente me pergunta qual o melhor tênis para correr, minha resposta é: aquele

com que você se sente mais confortável. Apenas isso. Nada a mais, nada a menos. Tipo de pisada e outras coisas não importam. Por que falo assim? Por não acreditar que um tipo padrão de calçado, produzido aos milhares, seja ele pronado, neutro ou supinado, irá se adaptar perfeitamente a todos os tipos de pés. Sim, mesmo que tenham a mesma pisada, as pessoas possuem pés diferentes. O pé de um asiático não é igual ao de um europeu, que é diferente do de um africano e muda muito para o de um americano. E, até dentro da mesma etnia, há grande diferença entre os formatos de pé. Logo, um tênis fabricado com uma forma padrão, pode se adaptar perfeitamente em mim, mas não em você.

MAIS

[Por que meus pés formigam durante a corrida?](#)

[Hidratação na medida certa](#)

[Novos tênis para você correr com conforto](#)

As pesquisas

Vou apresentar três trabalhos científicos que suportam minha opinião. O primeiro, publicado pelo *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy* (1), avaliou as lesões sofridas por 4963 homens e 2240 mulheres que utilizaram um tênis específico para o tipo de pé deles e, depois, outro modelo qualquer. Resultado: não houve diferença significativa na quantidade de lesões sofridas pelo grupo. A segunda pesquisa, divulgada no *American Journal of Sports Medicine* (2), analisou 408 homens e 314 mulheres. Eles correram com tênis específicos para seus tipos de pisada durante 12 semanas, mas isso não apresentou redução importante no número de lesões desses corredores. Por fim, um estudo publicado em 2009 pelo *Journal Strength Conditioning Research* (3) avaliou 2147 homens e 915 mulheres e não encontrou aumento no número de lesões em pessoas que não utilizaram tênis específicos, comparado a quando correram com calçados adequados ao tipo de pisada.

Como evitar lesões?

E se um corredor apresentar algum tipo de lesão e for constatado que ela está ligada ao calçado? Nesse caso, o corredor deverá realizar um exame chamado baropodometria estática e dinâmica, para fazer uma palmilha específica para seus pés, que será colocado em um tênis neutro.

Portanto, caso queira comprar um tênis específico para sua pisada, tudo bem, desde que eles sejam

Sua Corrida
103.021 curtidas

[f Curtir Página](#) [f Saiba mais](#)

Seja o primeiro de seus amigos a curtir isso.

PUBLICIDADE

VENUS 15K

SP - 04.09
RIO - 09.10

5K, 10K ou 15K

INSCREVA-SE JÁ

TAGS

alimentação atividade física atleta bem-estar corpo corredor correr corrida corrida de rua dieta emagrecimento exercícios maratona meia maratona nutrição saudável saúde treinamento treino yoga

NEWSLETTER

E-MAIL:

UF: SEXO:

CADASTRAR

EVENTOS

PRÓXIMO EVENTO
ATHENAS 16K
RJ
19 DE JUNHO

INSCREVA-SE

CAIXA ATHENAS

CALENDÁRIO COMPLETO | RESULTADO DE PROVAS

muito confortáveis!

*Dr. Fellipe Savioli é ortopedista, especialista em medicina esportiva, ex-triatleta e fellow (membro) da Steadman-Hawkins Clinic, no Colorado (EUA).

(1) Injury-Reduction Effectiveness of Prescribing Running Shoes on the Basis of Foot Arch Height: Summary of Military Investigations (Eficácia na diminuição de lesões devido ao uso de tênis específico baseado no arco plantar medial), Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy, 2014; (2) Injury Reduction Effectiveness of Assigning Running Shoes Based on Plantar Shape in Marine Corps Basic Training (Eficácia na redução de lesões atribuída ao uso de tênis para pisa específica), American Journal of Sports Medicine, 2010; (3) Injury Reduction Effectiveness of Selecting Running Shoes Based on Plantar Shape (Eficácia na redução de lesões pela escolha de tênis específico com a forma do arco plantar), Journal Strenght Conditioning Research, 2009.



SIGA O SUA CORRIDA NAS REDES SOCIAIS



viajanet É pra todo mundo

Voos para Lisboa
Ida + Volta
a partir de **R\$ 1.470,60** [Reservar](#)

Voos para Lisboa
Ida + Volta
a partir de **R\$ 1.172,27** [Reservar](#)

Like

Compartilhe

Compartilhar

Tw G+

Esta matéria merece uma medalha?

0 comentários

Classificar por **Mais antigos**

Adicionar um comentário...

Facebook Comments Plugin

MATÉRIAS RELACIONADAS

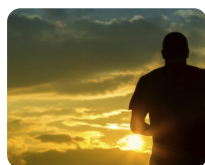
VEJA MAIS



GOLDEN RUN

Prepare-se para a Asics São Paulo City Marathon

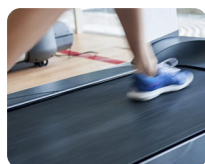
Elaboramos um guia com os detalhes da prova. Na primeira parte, mostramos as vantagens do horário de largada e das condições climáticas no dia da corrida



TREINAMENTO

Prós e contras de correr durante o dia e à noite

Não existe um melhor horário para todos. O importante é saber em qual período do dia o seu corpo se sente melhor



PARA MELHORAR OS RESULTADOS

Inclinação da esteira pode melhorar a performance

Aposte nesta técnica para melhorar seus resultados

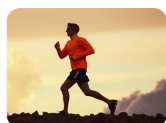
MAIS LIDAS | TREINO



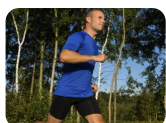
Tiros para ganhar velocidade



Não consigo evoluir na corrida!



Aprenda a gostar de correr



Os 7 princípios de treinamento



Acelere a recuperação pós-prova

NOSSOS BLOGS

CHRIS BILTOVENI
Fitness for Fun



VONTADE E CORAGEM

[LEIA MAIS >](#)

DENISE RIBEIRO
Blog da Dedê



SAINDO DA ROTINA

[LEIA MAIS >](#)

DAVID HOMSI
Vida de Fisioterapeuta



SALTO COM AGACHAMENTO NA CAMA ELÁSTICA

[LEIA MAIS >](#)



W RUN

TREINO
NUTRIÇÃO
BELEZA
ESTILO
CORPO DE MULHER
SUA HISTÓRIA

THE FINISHER

TREINO
NUTRIÇÃO
ESTILO
TRIATLON
ONDE CORRER
SUA HISTÓRIA

NUTRIÇÃO

DIETA
SUPLEMENTOS
ALIMENTAÇÃO
RECEITAS

TREINO

PLANILHAS
TRABALHO
MUSCULAR
ALONGAMENTO

SABER VIVER

SAÚDE
SUA MENTE
RELAX
YOGA

**ANUNCIE AQUI
CONTATO**

DESENVOLVIDO POR

