

# DICAS DE TÊNIS

---

Com o aumento da prática esportiva e a busca de qualidade de vida, muitas pessoas ficaram adeptas da corrida de rua, esporte de prática fácil e sem necessidade de grandes aparatos para realização.

Entretanto, sempre surge aquela dúvida na hora de escolher o tênis ideal.



INTENDÊNCIA EM  
**MOVIMENTO**

**2<sup>a</sup>** CORRIDA RÚSTICA  
E CAMINHADA

# PISADAS

## ➔ NEUTRA



Ocorre quando o pé atinge o solo de maneira uniforme, com o peso distribuído de maneira praticamente igual por toda a planta.

## ➔ PRONADA



Ocorre quando o apoio do pé no chão é feito primeiro com a parte interna do pé.



# AFINAL? QUAL ESCOLHER?

Muitas vezes, nós profissionais de Educação Física, somos indagados sobre qual seria o tênis de corrida ideal. Normalmente as pessoas desejam saber sobre a melhor marca ou a de nossa preferência, e mais raramente, “se achamos” que devem usar tênis neutro, supinado ou pronado.

**Nossa recomendação é sempre pelo mais confortável.** No momento em que experimentar o calçado, caminhe pela loja. Caso haja esteira, aproveite para dar uma corridinha e perceba se na sensação da pisada o calçado tende a jogar sua pisada para dentro ou para fora. O correto é sentir a sola como se fosse o chão. **Na dúvida, uma pisada neutra é sempre a melhor opção.** As correções genéricas, como os calçados para pronadores não garantem uma correção precisa, além disso, segundo estudos da biomecânica mais atuais, isso não faz grande diferença na prevenção de lesões.

## ➔ SUPINADA



A pisada supinada é exatamente o oposto da pronada. Ocorre quando o pé faz contato com o chão prioritariamente com a parte externa da planta

INTENDÊNCIA EM MOVIMENTO

2ª CORRIDA RÚSTICA E CAMINHADA

# DROP DO CALÇADO

INTENDÊNCIA EM  
**MOVIMENTO**

2ª CORRIDA RÚSTICA  
E CAMINHADA

Diferença de espessura entre a sola da região do calcanhar e a sola da região do antepé.



$DROP = 27 - 15 = 12 \text{ mm}$



## DROP ALTO

Corredores mais pesados e lentos, que tendem a entrar com o calcâneo na pisada.

## DROP BAIXO

Corredores mais leves e rápidos devem desfrutar de um calçado com menos amortecimento.



**ELABORADO PELA**

Equipe de Educação Física do  
CIANB.