



Fisioterapia

# Como escolher as sapatilhas

POR ERNESTO FERREIRA, FISIOTERAPEUTA

**Q**uem quer adquirir umas sapatilhas para correr, acaba sempre por ficar meio confuso perante uma cada vez maior oferta de marcas e modelos. Muitos escolhem pela cor, pela marca a que estão habituados ou simplesmente porque alguém lhes disse que são os melhores. Porém, as sapatilhas que são boas para o atleta A, podem ser uma escolha errada para o atleta B. O andar multiplica o impacto do peso do corpo por 1,5 a 2 vezes, a corrida multiplica este impacto 3 a 6 vezes e o salto 7 a 13 vezes. É bom ter presente que, em cada passada, verifica-se uma carga pelo menos três vezes superior ao peso do atleta, o que para um corredor de 70 kg significará um impacto de 210 kg e que esta carga irá ser multiplicada por milhares de passadas.

A escolha acertada das sapatilhas para correr, deverá ser uma das principais preocupações do atleta, em virtude de estas funcionarem como uma espécie de seguro para o corredor, pois os pés são a sua base. Não existe a sapatilha perfeita que convém a todos; assim, para que o atleta possa escolher a sapatilha mais indicada para si, deve ter em atenção vários factores.

## Factores que determinam a escolha das sapatilhas:

- Características anatómicas do pé;
- Tipo de passada (pronador, neutro ou supinador);
- Peso do atleta;
- Piso onde corre;
- Ritmo a que corre;
- História clínica a nível de lesões.

## Características anatómicas do pé

**Pé plano** (perda da curvatura do arco interno do pé)

**Pé normal**

**Pé cavo** (acentuação da curvatura do arco interno do pé)



## Tipo de passada - Formas de avaliar Pelo desgaste das sapatilhas



Com flexão do joelho em carga

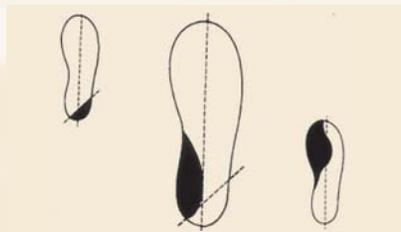


Pronador Neutro Supinador

## Tipo de passada – Pronador

Regra geral o pronador faz o ataque ao solo com o lado externo do calcanhar. Passando na fase de apoio o peso para o lado interno do pé.

Na fase de propulsão, o maior apoio é também sobre o lado interno, muito sobre o hallux.

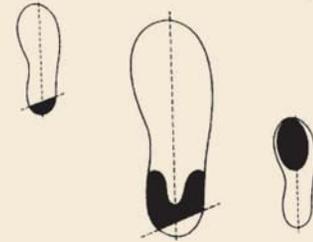


## Tipo de passada – Neutro

Estes corredores fazem o ataque ao solo de maneira uniforme pelo calcanhar, para,

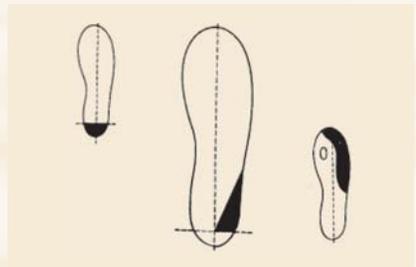
de seguida, na fase de apoio se manter o peso no centro.

Quanto à fase de propulsão, o apoio é ainda de uma forma geral no centro.



## Tipo de passada – Supinador

Estes corredores fazem o ataque ao solo com menos preponderância no calcanhar, sendo as restantes fases de apoio muito sobre o lado externo do pé.



## Peso do atleta

O peso do atleta é também um factor importante na escolha das sapatilhas, pois um atleta mais pesado deve adquirir umas sapatilhas com maior capacidade de amortecimento.

## Piso onde corre

O piso onde habitualmente corre é um factor a ter em linha de conta na escolha das sapatilhas. Se correr em terra batida, deve comprar umas sapatilhas com maior tracção na sola. Por sua vez, se corre mais em asfalto a escolha deverá incidir numas sapatilhas com maior capacidade de amortecimento.



Gabinete de Fisioterapia no Desporto

Especialistas no tratamento de lesões desportivas

21 491 26 25  
www.gfd.pt

Amadora - Algés



Gabinete de Fisioterapia  
no DESPORTO

# para correr

## Ritmo a que corre

Se correr a um ritmo mais elevado, a escolha das sapatilhas poderá recair numas mais leves, para que o esforço em cada passada seja menor, se bem que estes modelos, para ganharem algumas gramas, retiram ao sapato vários materiais associados ao conforto e acima de tudo à protecção do pé.

## História clínica a nível de lesões

Este factor é um dos mais importantes para a escolha das sapatilhas. Um atleta que tenha repetidas lesões de sobrecarga ou patologias relacionadas com a coluna lombar, deverá escolher umas sapatilhas com bom amortecimento.

Para que a escolha das sapatilhas com que vai correr seja mais fácil, tomamos a liberdade de resumir os factores em três quadros:

## Conclusão

A avaliação e tratamento das lesões mais comuns no atletismo encontram muitas dificuldades devido a aspectos relacionados com a causa das mesmas.

A utilização das sapatilhas correctas é um meio eficaz na prevenção das lesões devido à possível eliminação das causas.

TIPO DE PASSADA	Pronador					
PESO	< 65Kg			> 65Kg		
HISTORIAL	Sem lesões			Com lesões		
RITMO DE TREINO	Elevado			Moderado		
TIPO DE PISO	Mole			Duro		
TIPO DE SAPATILHA	Com estabilização					
PÉ	<b>Cavo</b>	<b>Neuro</b>	<b>Plano</b>	<b>Cavo</b>	<b>Neuro</b>	<b>Plano</b>
	-	Nike Lunarglide Adidas supernova sequence	Asics DS trainer	-	Nike Structure	Asics Kaiano
TIPO DE PASSADA	Neutra					
PESO	< 65Kg			> 65Kg		
HISTORIAL	Sem lesões			Com lesões		
RITMO DE TREINO	Elevado			Moderado		
TIPO DE PISO	Mole			Duro		
TIPO DE SAPATILHA	Neutra					
PÉ	<b>Cavo</b>	<b>Neuro</b>	<b>Plano</b>	<b>Cavo</b>	<b>Neuro</b>	<b>Plano</b>
	Saucony Progrid Triumph	Asics sky speed	Nike lunareclipse	Nike Pegasus Asics Cumulos	Nike Vomero	Adidas supernova glide
TIPO DE PASSADA	Supinador					
PESO	< 65Kg			> 65Kg		
HISTORIAL	Sem lesões			Com lesões		
RITMO DE TREINO	Elevado			Moderado		
TIPO DE PISO	Mole			Duro		
TIPO DE SAPATILHA	Supinadora					
PÉ	<b>Cavo</b>	<b>Neuro</b>	<b>Plano</b>	<b>Cavo</b>	<b>Neuro</b>	<b>Plano</b>
	-	-	-	Asics Nimbus	Asics Cumulos	-



## CORRIDA DA CATÓLICA-LISBON

**Domingo**

**16 de Setembro**

**10h00**

**Corrida 10km**

**Marcha 5km**



**Partida e chegada:**  
Universidade Católica Portuguesa

### Inscrições

Até 9 de Setembro - 10€

Após esta data - 12€

Alunos actuais de Licenciatura ou Mestrado - 5€

Inscrições abertas até 3ª feira dia 11 de Setembro.

Apoio



**Liberty**  
Seguros



**sumol+compal**

Organização:

**XISTARCA**

**Vitalis**  
ÁGUA MINERAL NATURAL

[www.xistarca.pt](http://www.xistarca.pt)