



Calçado minimalista existem vantagens?

POR ERNESTO FERREIRA, FISIOTERAPEUTA

Desde o êxito do livro "nascidos para correr", de Christopher McDougall, milhares de corredores do mundo inteiro decidiram correr descalços, ou o mais parecido possível.

A novidade dos modelos de ténis minimalistas como os "five fingers" está na ausência de tecnologia: com eles a sensação é de andar descalço. Desde a sua criação, há cada vez mais adeptos do calçado que protege os pés das pedras e do calor enquanto simula a passada natural.

estes músculos, aumentando o risco de lesões.

Outra questão pertinente tem a ver com o facto de o calcanhar ter uma camada de gordura muito mais generosa que o peito do pé, protegendo os membros inferiores e a coluna do impacto.

Não existem estudos científicos que comprovem a eficácia do calçado minimalista sobre o tradicional. De uma coisa não nos podemos esquecer, o europeu não cresceu habituado a andar descalço e não será ao fim de 20, 30 ou 40 anos que o vai fazer. Não estou a dizer com isto que sou completamente contra o uso de calçado



Segundo os defensores do calçado minimalista, o segredo está na forma como o pé apoia no chão. Com os ténis tradicionais o calcanhar toca primeiro no chão e absorve grande parte do impacto, que é maior neste tipo de apoio. Com os minimalistas o peito do pé apoia mais cedo no chão, suavizando o contacto e o choque com o solo é todo assimilado pelo corpo. Já os cépticos referem que o calçado minimalista exige bem mais esforço dos músculos do pé e do trícipite sural (gêmeos e solhear), isto porque o corredor efectivamente suaviza a colisão com o solo, mas o facto de apoiar menos o calcanhar e mais o peito do pé, solicita mais



minimalista, mas sou contra o uso sistemático dos mesmos e principalmente em pisos duros (alcatrão e cimento) ou pisos irregulares.

A adaptação a um calçado como este tem que ser progressiva e com o cuidado de apenas o usar apenas em pisos moles e regulares (relva, terra batida ou tartan). A minha experiência profissional diz-me que quando estes pressupostos não são respeitados, lesões como a tendinopatia do Aquiles e metatarsalgias são frequentes.

Como profissional e atleta, consigo ver algumas vantagens em correr com calçado minimalista, nomeadamente no reforço da musculatura do pé e perna, bem como na informação proprioceptiva que acontece principalmente quando corremos descalços.

Conclusão

Em conclusão, sou a favor do uso de calçado minimalista em curtos períodos (no retorno à calma de um treino mais intenso) ou num pequeno treino de descompressão, sempre em pisos moles e regulares e a uma velocidade muito reduzida. Nos treinos mais prolongados e intensos é importante usar calçado adequado ao seu tipo de pé e passada.



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