

A PALAVRA É SUA

O TÊNIS E A SAÚDE

José Mauricio da Fonseca *

Carlos Eduardo Cervi **

Mário Sérgio Mendes Cardoso **

Maria Lúmena Sampaio Ribeiro *

Secretaria da Defesa do Consumidor (*)

PROCON (**)

O uso do tênis vem se intensificando em todas as faixas de idade. Esse crescimento do mercado fez com que se desenvolvessem novos e variados tipos de tênis, desde os indicados às diversas modalidades esportiva, até os modelos para passeio. Práticos e versáteis, os tênis, consagrados como calçados esportivos, passaram a ser usados no dia a dia.

CUIDADOS COM OS PÉS

Os pés são o suporte do corpo. É essencial que nos preocupemos com eles e a primeira coisa a ser feita é andar bem calçados. Ao andar os pés esquentam, incham e suam, qualquer incômodo pode se converter em situação de cansaço e até de dor. Calçados confortáveis, com uma construção, podem afastar tais incômodos.

COMO ESCOLHER O TÊNIS

Ao experimentar, caminhe um pouco com o tênis para verificar se este se ajusta, leve em consideração características próprias de seu pé (calosidade, joanetes, pés planos).

Observe: a resistência do solado, a flexibilidade do tênis, as condições de costura e dos ilhoses, os respiradores (maior ventilação), quanto mais leve mais agradável seu uso, tênis com cadarço dá mais firmeza.

Atenção às palmilhas, seu uso auxi-

lia o apoio correto dos pés, amortece choques, traz conforto e ajuste, consequentemente, dá maior segurança ao usuário, além de absorver suor. De preferência ela deve ser removível e ajustada a seu pé.

Verifique se o tênis possui instruções de uso e manutenção.

ORTOPÉDICO X ANATÔMICO

Não confunda o tênis ortopédico que tem uma finalidade corretiva-cano alto que possui um contraforte (laterais) reforçado e palmilhas prescritas pelo médico com o tênis anatômico, que é aquele que se ajusta bem ao formato (anatomia) de seus pés.

Alguns calçados já dispõem de elevações internas para correções dos pés. Fique atento a essas padronizações, leve em consideração seu caso individual.

O TÊNIS E OS ESPORTES

Existem modelos adequados de tênis para cada uma das modalidades esportivas. O uso de um tênis inadequado pode facilitar acidentes, ferir os pés, trazer calosidades, e facilitar o surgimento de problemas como tendinites, lombalgias, etc.

CORRIDA: Nesse tipo de esporte é fundamental que o tênis possua boa absorção de impactos. O perfil do calçado deve ser mais profundo, a fim de evitar escorregões e garantir um impulso firme.

FUTEBOL DE SALÃO: O solado do tênis deve ser rústico e a biqueira e as laterais devem ser reforçadas, para suportar choques.

BASQUETE: Exige tênis com cano baixo bastante aderência e proteção nas laterais.

Para caminhar recomenda-se um tênis leve e com solado flexível a fim de diminuir impactos.

Ao adquirir um tênis para práticas esportivas procure experimentá-lo com a indumentária completa que o esporte exigir (meia, faixa, tornozeleira, etc). Não sendo possível adquira, neste caso, um número maior.

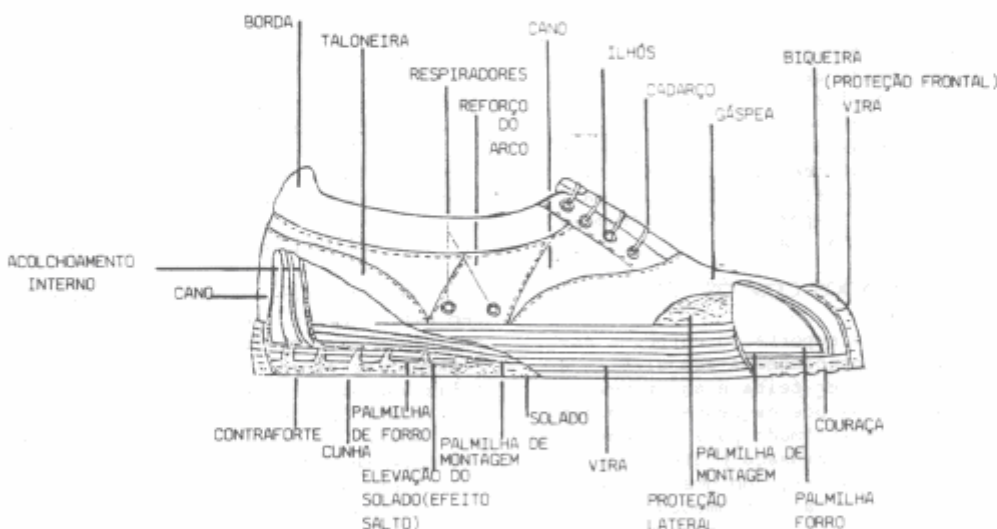
O TÊNIS E A CRIANÇA: Na escolha de calçados para crianças os cuidados devem ser redobrados. O uso correto evita má formação dos pés e possíveis desvios ortopédicos:

- o molde deve ter formato anatômico, de acordo com o pé da criança;
- o calçado pesado, além de não proporcionar flexibilidade, afeta o andar e o equilíbrio, podendo causar quedas.

INSTRUÇÕES DE LAVAGEM

Para lavar seu tênis, use sabão neutro, água e sal. Não coloque em máquina de lavar ou secar, não deixe de molho e não use alvejantes.

Esfregue suavemente com uma escova de cerdas macias e deixe-o secar a sombra.



RECOMENDAÇÕES NA HORA DA COMPRA

1. Antes da compra é importante verificar se o calçado proporciona firmeza no calcanhar e espaço suficiente aos dedos. Entre o dedão e o bico do calçado deve haver um centímetro de folga, para permitir o deslocamento ao caminhar.

2. A forma do calçado deve adaptar-se a forma do pé, respeitando as alterações durante o dia e permitindo que se mova livremente.

3. O tênis deve possuir contraforte com extensão lateral, pois protege a par-

te traseira do pé e ajuda a evitar pisar torto ou para fora do tênis. Para verificar sua resistência basta dobrá-lo para baixo.

4. Verifique se o tênis possui a curva do leito traseiro. Essa curva permite maior aderência à parte traseira do pé.

5. Verifique se o tênis tem emenda na parte traseira. Em caso positivo, deve possuir toloneira ou uma tira para reforçar a costura da emenda.

6. É recomendável que o tênis possua um reforço do arco do pé, que proteja o lado interno do pé, dando maior resistência ao cabedal.

7. Observe se o tênis possui amortecedor no solado. É um componente importante principalmente para esportes como corrida e outros que provocam intensos e frequentes impactos.

8. É importante que o tênis possua acolchoamento em algumas partes como: língua, tornozelo, calcanhar, pois permite uma maior proteção, principalmente do peito do pé e tornozelo, trazendo também mais conforto ao usuário.

9. Verifique se o tênis possui efeito salto. Isto é, se a parte interna do tênis tem uma altura do chão maior que a parte dianteira. É recomendável que esta diferença seja de um a dois centímetros.

10. Quando da lavagem, não colocar o tênis em máquina de secar. Não deixar de molho, usar sabão neutro, água e sal, não usar alvejantes, usar escova de cerdas macias para esfregar suavemente à sombra.

O DESPERTAR DO ATLETA

DE

A paixão que desperta o atleta, de todas as modalidades
O dom que vem em vão do além irreconhecido

O grito e a glória que se expandem pelo universo,
encantando os momentos inesquecíveis

A garra deslumbrante, como a de uma pantera,
Com sensibilidade profunda e o equilíbrio físico

Um ataque contra o adversário,
O cansaço, a pancada no corpo desesperado, que
corre contra o tempo determinado

O suor em ritmo de lágrimas,
A fé, a esperança, de um dia erguer a taça, beijar
a alma e dar graças ao infinito.

A confiança nos olhos,
A esperança nos pés,
A corrida para a conquista nunca conquistada

O juiz apita, a vida se regressa para a felicidade
e encantamento de todos, nos extremos realizados, e a
si mesmo

O relógio apita, tudo se acaba
Em outro amanhecer nascerá frutos de uma nova era,
para uma nova conquista nunca conquistada
Para uma nova geração, de tantas personalidades
Para novos, velhos, diversos costumes e modalidades
de um atleta, de vários atletas, de um amanhecer,
entardecer, anoitecer, sem nome ainda.

MÁRCIO DIÓRIO
Capivari-SP
14/10/89