

SAPATO DE SALTO

O preço da elegância



PHANTOM
Viver Bem

Sumário:

Introdução	02
Breve história do calçado	03
O preço da elegância	09
Joelhos	11
Tornozelos e pés	12
Isquiotibiais	14
O salto ideal	15
Tipos de calçados	16
Exercícios e os saltos altos	18
Panturrilhas (Sóleo e Gastrocnêmio)	19
Fáscia plantar e musculatura intrínseca dos pés	20
Isquiotibiais	21
Coluna lombar	22
Conclusão	23
Phantom Academia	24

Introdução:

O sapato serve para proteger os pés nas atividades do dia-a-dia, permite melhorar o desempenho atlético no esporte e, em muitos casos, é usado para satisfazer as necessidades estéticas e de traje da sociedade civilizada.

Desde aquele primeiro calçado utilizado no período paleolítico (10000 a. C) até os modelos atuais, houve uma evolução gigantesca acerca de materiais, formatos, estilos, etc.

As mulheres que usam um sapato de salto alto são consideradas mais bonitas, seguras e elegantes. É impressionante a sensação de beleza e o poder que um salto alto ocasiona nas mulheres.

No entanto, embora mantendo o corpo sobre este tipo de suporte básico, as mulheres que trazem um salto muito alto muitas vezes experimentam problemas musculares e esqueléticos resultantes de uma estrutura postural modificada.

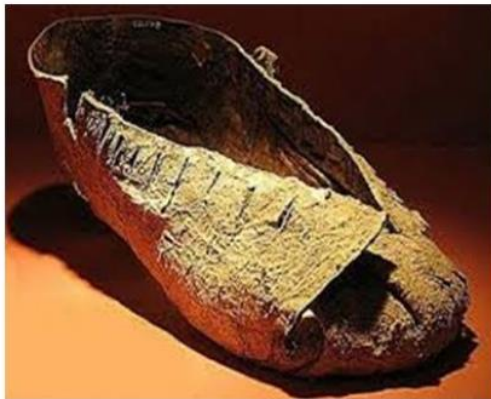
Neste e-book vamos conhecer um pouco mais sobre a história do calçado, sua evolução e os efeitos que causam no corpo humano.

Breve história do calçado

Os primeiros registros de calçados apareceram no período paleolítico (1000 a. C.) através de pinturas rupestres e utensílios de pedras usados para raspar couros, encontrados em cavernas da Espanha e do sul da França.

Essa criação foi uma consequência natural da necessidade que o homem sentiu em proteger seus pés ao andar sobre sujeiras, pedras e do receio de pisar em animais peçonhentos.

Os primeiros modelos eram bastante rudimentares provavelmente feitos de folhas, palhas, cascas de árvores, cipós, couros de animais e peles.



Breve história do calçado

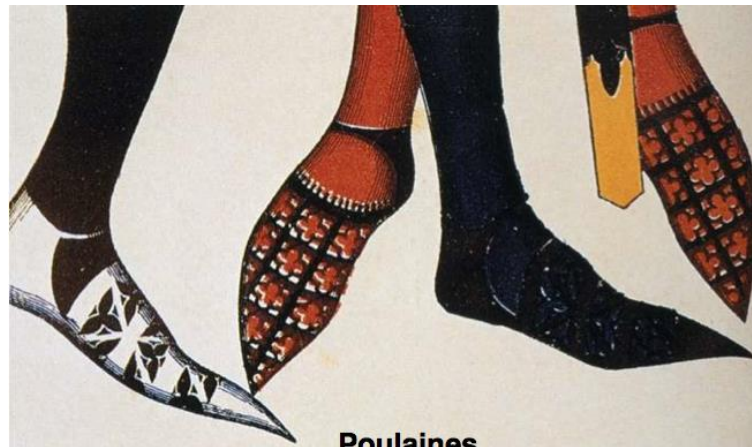
No Antigo Egito usar calçados era privilégio da nobreza, dos sacerdotes e dos soldados de alta patente. Os sapatos eram feitos de palha, papiro ou fibra de palmeira. Os faraós, por exemplo, usavam calçados adornados com ouro.



Nas civilizações grega e romana, o sapato começou a ganhar status de diferenciador social. Os primeiros calçados diferenciando o lado do pé (direito e esquerdo) foram criados pelos gregos, e destinavam-se à nobreza. Já os escravos eram reconhecidos por não utilizarem cobertura para os pés.

Breve história do calçado

Durante o Renascimento (fim do século 13 até meados do século 17) os calçados ganharam alturas inimagináveis. Os bicos finos da Idade Média continuaram na moda até que foram abolidos pelo rei Francisco I, da França. Por sua vez, o rei Henrique VIII, da Inglaterra, aboliu definitivamente as *poulaines* do território inglês, preferindo os chinelos rasteiros com base larga e muito mais confortáveis.



Poulaines

Breve história do calçado

Durante o Renascimento...



Surgiu a *chopine*, sandália com plataforma na qual a altura do solado indicava o nível social da dama. Algumas nobres eram tão zelosas de sua posição social que suas plataformas chegavam a ter, até, 70 cm de altura. Para caminhar precisavam de dois criados, um de cada lado, para dar apoio.

Breve história do calçado

Durante o Renascimento...

As mulheres descobriram que se elevassem apenas os calcanhares em saltos ou plataformas ganhariam uma silhueta mais sexy.



Breve história do calçado

Os sapatos manufaturados começaram a aparecer durante o século XVIII, no início da Revolução Industrial. Com o surgimento da máquina de costura, realidade que reduziu significativamente os custos de produção, os calçados se tornaram bastante acessíveis firmando-se como fenômeno cultural, social e de costumes.

Finalmente no século XX, com a troca do couro pela borracha e pelos materiais sintéticos, o sapato começou a ganhar a forma e aparência que conhecemos. A partir daí os calçados foram se modernizando, ficando mais confortáveis, baratos e ao alcance de todos.



O preço da elegância



As mulheres da época renascentista já haviam percebido algo que perduraria até os dias atuais: mulheres que usam sapato de salto alto são consideradas mais bonitas, seguras e elegantes.

**O salto alto confere à mulher
a sensação de beleza e poder!**



Porém....

O preço da elegância

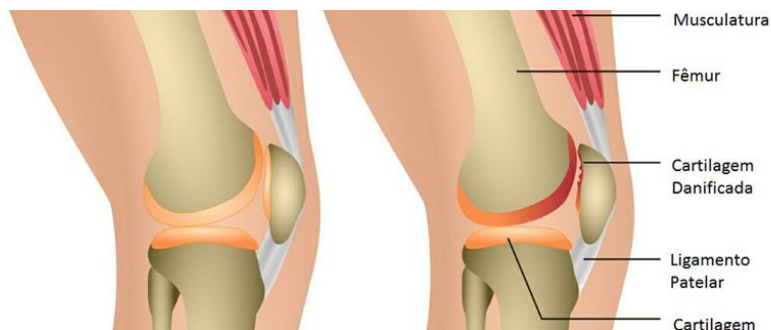
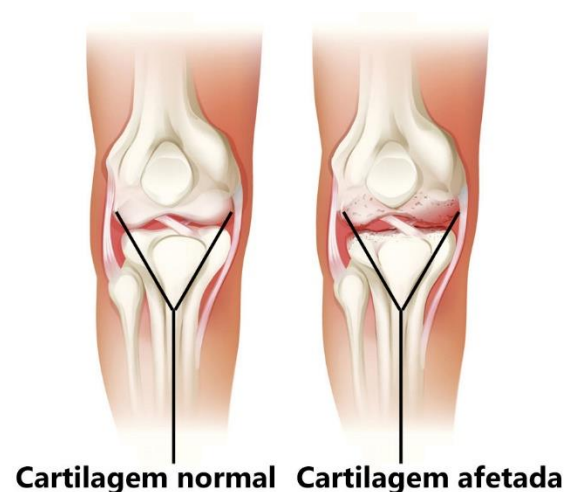
Estudos apontam que o uso de sapatos de salto aumenta, em média, 10° da lordose lombar (hiperlordose), propicia um aumento da cifose torácica (hipercifose) e um deslocamento do eixo vertical em, aproximadamente, 12 mm quando comparado com os pés descalços.



Essa mudança de eixo durante o uso do salto alto é a causa de grande parte das reclamações de dores nas costas entre o público feminino.

O preço da elegância - joelhos

A mudança de postura ocasionada pelo salto alto também aumenta em, aproximadamente, 20% o peso corporal sobre os joelhos. Essa sobrecarga somada a um peso corporal aumentado, pode acarretar a osteoartrose, doença que atinge a cartilagem que reveste os ossos.



Também nos os joelhos, pode ocorrer a chamada síndrome femoropatelar¹ e condromalácia patelar², além de aumentar o risco de entorse³, o que gera ainda mais lesões.

1 – Dor na região da patela, também conhecida como rótula.

2 – Machucado da cartilagem da patela

3 – Distorção violenta que pode romper ligamentos de uma articulação

O preço da elegância – tornozelos e pés

No tornozelo também pode ocorrer entorse machucando a cartilagem ou os ligamentos dessa região. Os prejuízos são sentidos ainda nos pés, uma vez que o peso corporal fica concentrado no antepé, o que pode ocasionar metatarsalgia¹, joanete, calosidades, bolhas e retração (encurtamento) do tendão do calcâneo².



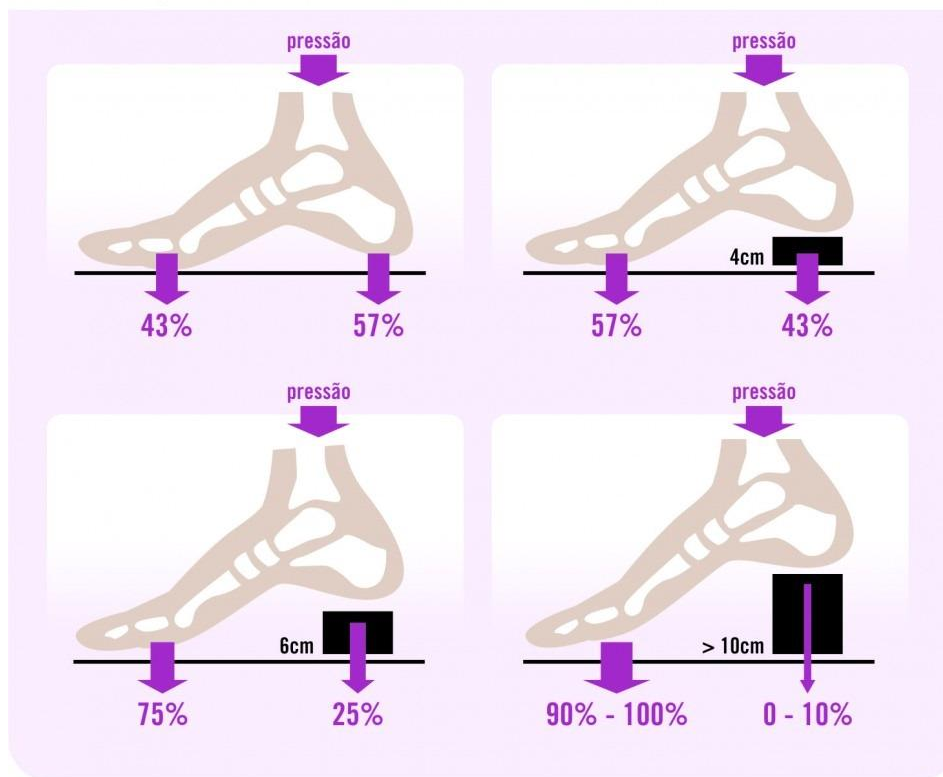
1 – Dor na parte frontal do pé

2 – Conhecido como tendão de Aquiles.

O preço da elegância – tornozelos e pés

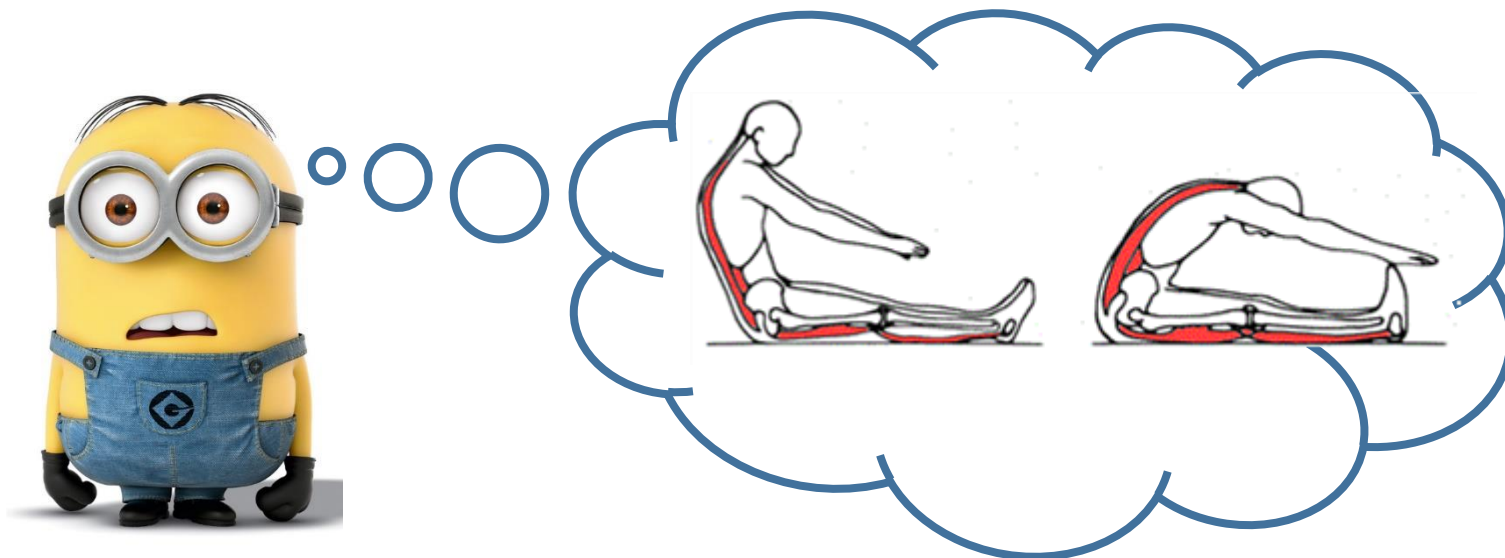
Distribuição do peso corporal no pé, de acordo com a altura do salto.

Como o peso é distribuído



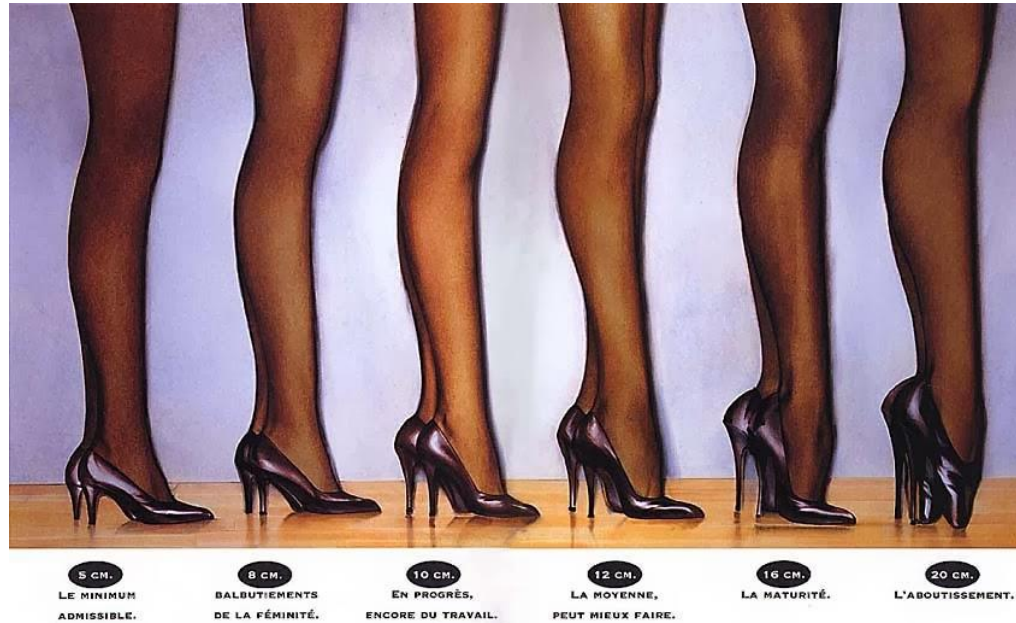
O preço da elegância – isquiotibiais

Também pode acontecer dos músculos isquiotibiais¹ ficarem encurtados, alterando a posição da pelve e gerando ainda mais sobrecarga na coluna!



1 – Músculos posteriores da coxa - bíceps femoral, semitendíneo e semimembráneo

O salto ideal



“ *Qualquer sapato acima de 4,0 cm é considerado alto para uso diário e regular* ”

O salto ideal – tipos de calçados

Dicas para tipos de calçados:

Anabela: Não há restrições, salto confortável e retos em toda a sua extensão. O desnivelamento do calcanhar é menor. Salto perfeito para o dia-a-dia.

Rasteirinha/havaiana: Quando usadas em excesso pode provoca dor na região inferior do calcanhar, pois não possuem acolchoamento para suportar impactos. Uso deve ser restrito.

Alpargata: Assim como as rasteirinhas, a alpargata não amortece o impacto e pode causar dor na sola dos pés. Uso deve ser restrito.

Scarpim: Não ocasiona grandes problemas desde que tenha um salto até 4cm e o bico não seja muito fino

O salto ideal – tipos de calçados

Dicas para tipos de calçados:

Salto agulha: Uso prolongado NÃO recomendado. Esse tipo de salto pode causar desequilíbrio, torções e sobrecarga. Ideal para compromissos sociais que não exijam muita movimentação, e com menor tempo de uso.

Sapatilha: O ideal é que tenha um saltinho já que as muito baixas podem causar dores nos pés, além de não absorver o impacto.

Sapatênis: Apesar de serem muito confortáveis, alguns modelos causam instabilidade e podem gerar entorses. Escolhendo com atenção o modelo, o uso é ilimitado.

Meia-pata: Por darem suporte na parte da frente do pé a inclinação do salto é menor. Entretanto, mesmo com ela, é preciso prudência e não exagerar na altura do salto.

Exercício e os saltos altos

Quem faz uso frequente do uso de sapatos de salto alto pode enfrentar diversos problemas relacionados ao seu uso. Os mais comuns são o encurtamento da musculatura da panturrilha¹, e dor na região lombar da coluna vertebral devido a alteração de toda sua biomecânica (estrutura). Dores nas pernas e problemas vasculares (entupimento dos vasos sanguíneos) também se encontram entre os prejuízos causados pelo uso excessivo de saltos altos.

Frequentar uma boa academia de musculação é uma excelente medida a fim de preparar o corpo para o uso prolongado dos saltos altos.



Porém, na falta de tempo disponível para frequentar uma academia, segue dicas de exercícios simples, mas que promovem um resultado positivo na prevenção ou atenuação dos problemas decorrentes do uso dos saltos altos.

Exercício e os saltos altos - panturrilhas

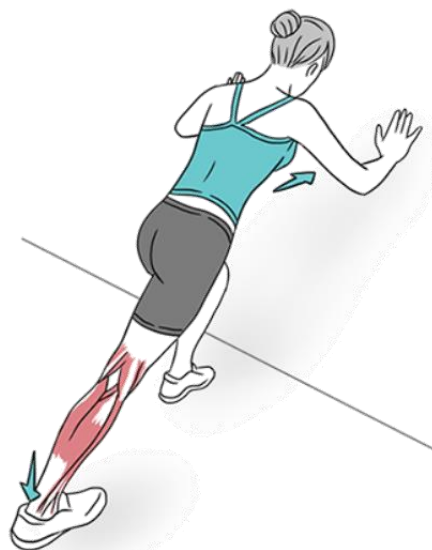
1 – Alongamento para panturrilha (Gastrocnêmio e sóleo) – Opção 1:

Num degrau, colocar os pés paralelos e com os calcanhares para fora do degrau. Desça os calcanhares deixando a gravidade agir e alongar as panturrilhas. Fazer diariamente 3 séries de 30 segundos. Para aumentar a intensidade fazer uma perna por vez.



1 – Alongamento para panturrilha (Gastrocnêmio e sóleo) – Opção 2:

Apoiar as duas mãos numa parede. Deixar um pé encostado na parede com o joelho flexionado. Colocar o outro pé para trás do corpo, com o joelho estendido. Com calcanhares no chão inclinar o corpo lentamente em direção à parede. Fazer diariamente 3 séries de 30 segundos.



Exercício e os saltos altos – fáscia plantar e musculatura intrínseca dos pés.

2 – Alongamento para fáscia plantar (sola do pé) – Opção 1:

Sentar em uma superfície firme. Dobrar uma das pernas, apoiando sobre a outra. Com a mesma mão da perna que está por cima tracionar os dedos para cima alongando a fáscia plantar. Fazer diariamente 3 séries de 30 segundos.



2 – Alongamento para fáscia plantar (sola do pé) – Opção 2:

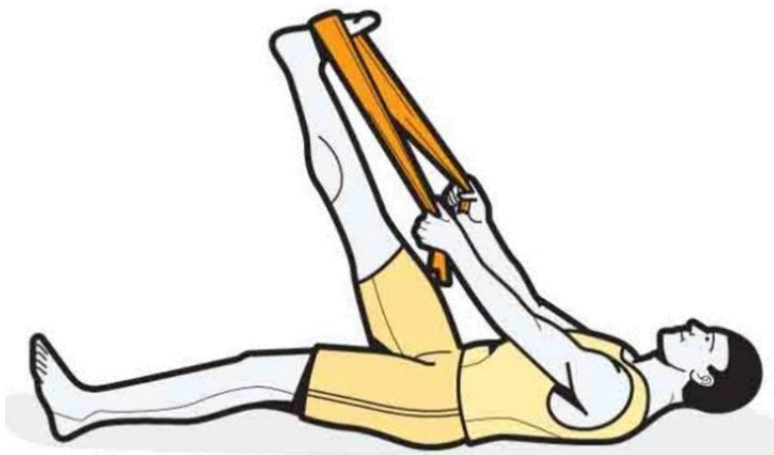
Sentado e descalço, apoiar o pé em um rolo contendo água fria (uma alternativa ao rolo é utilizar uma garrafa pequena contendo gelo). Deslize o pé para frente e para trás, mantendo certa pressão contra o rolo. Fique atento para deslizar o rolo na parte média do pé e nas suas bordas laterais e mediais. Isso ajudará na liberação de pontos de tensão e diminuição do processo inflamatório. Fazer diariamente durante alguns minutos.



Exercício e os saltos altos – isquiotibiais

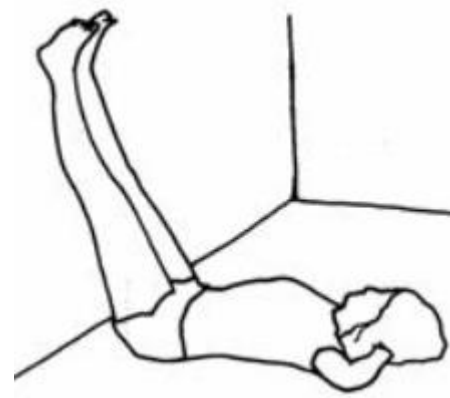
3 – Alongamento para isquiotibiais (parte posterior da coxa) – Opção 1:

Deitar em uma superfície firme. Passar uma toalha pela sola de um dos pés, segurando as pontas com as duas mãos. A outra perna deixar estendida no chão. Suavemente puxar a perna que está com a toalha para cima, em direção ao peito. Ela deverá permanecer estendida durante o alongamento. Fazer diariamente 3 séries de 30 segundos.



3 – Alongamento para isquiotibiais (parte posterior da coxa) – Opção 2:

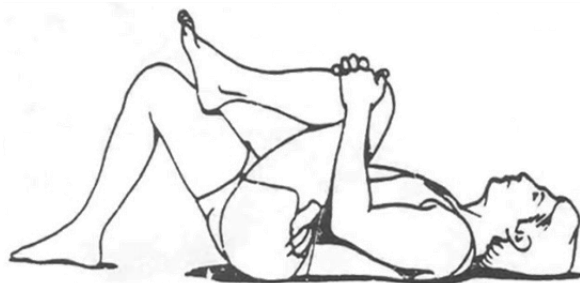
Deitar em uma superfície firme. Apoiar as pernas estendidas numa parede, procurando aproximar ao máximo o quadril da parede. Permanecer na posição por, no mínimo, 30 segundos. Repetir 3 vezes.



Exercício e os saltos altos – coluna lombar

4 – Alongamentos para coluna lombar – Opção 1:

Deitar em uma superfície firme. Abraçar as pernas de encontro ao peito. Fazer diariamente 3 séries de, no mínimo, 30 segundos.



4 – Alongamentos para coluna lombar – Opção 2:

Deitar em uma superfície firme com uma das pernas flexionada e apoiada no chão, e a outra abraçar de encontro ao peito. Fazer diariamente 3 séries de, no mínimo, 30 segundos.



4 – Alongamentos para coluna lombar – Opção 3:

Deitar em uma superfície firme com uma das pernas estendidas paralela ao chão, e a outra abraçar de encontro ao peito. Fazer diariamente 3 séries de, no mínimo, 30 segundos.

Conclusão

Que uma mulher sente-se mais poderosa e elegante em cima de um salto alto é inegável. Porém, são inúmeros os prejuízos que seu uso pode acarretar, caso ela não tenha a preocupação em se preparar para o uso.

O corpo humano “foi projetado” para que o peso do corpo seja distribuído uniformemente pelos pés. Ao usar um sapato de salto o centro de gravidade é alterado e o peso do corpo projetado para frente. Para compensar esse deslocamento há uma adaptação das estruturas da coluna vertebral a fim de que haja equilíbrio corporal evitando assim, uma queda para a frente.

Existem medidas simples como os exercícios de alongamentos e reforço muscular que podem atenuar os efeitos negativos do salto alto no corpo feminino. Eles são muito eficientes quando realizados em academia de musculação, mas também existem aqueles que podem ser feitos em casa ou no trabalho. Porém, todos eles são “atenuantes” e não resolvem por completo os efeitos do salto alto no corpo. O ideal é preparar o corpo através de exercícios físicos e ter bom senso quanto ao uso dos saltos, preferindo os mais baixos e confortáveis para as atividades da vida diária, e deixando os elegantes saltos altos para momentos festivos e que permitam à mulher desfilarm toda sua beleza, elegância e poder!

Phantom Academia

Ao longo dos anos de trabalho a preocupação da Phantom Academia sempre foi proporcionar aos seus alunos saúde, bem-estar e qualidade de vida. Para que esses objetivos sejam atendidos precisamos estar sempre atentos à inovação tecnológica e na qualificação dos profissionais que fazem a Phantom ser uma das academias mais tradicionais da cidade. Para se consolidar no mercado é preciso competência, dedicação e ter a maior das aprovações: a de seus alunos.

Missão: Promover saúde, qualidade de vida e lazer aos clientes através do exercício físico.



Rua Goés Monteiro, 322 – Bairro São Francisco – Bento Gonçalves

Fones: (54) 3055-4491 e 3055-4492

www.phantomacademia.com.br

<https://www.facebook.com/academia.susfa.bg.rs/>

Instagram: Phantom.academia