

Click to prove
you're human



Tenis de corrida masculino

Quer saber quais são os melhores tênis para corrida masculino atualmente? Selecionamos os melhores tênis masculinos para você correr com conforto e segurança na rua, estrada ou esteira. Priorizamos conforto e amortecimento para proteger as articulações, responsividade para dar aquele empurrão no final da prova e principalmente, confiabilidade e durabilidade. Poderíamos escolher tênis para corrida baratos, mas como já temos uma matéria dedicada a tênis acessíveis, decidimos ir com os melhores, independentemente do preço. Desnecessário dizer que esses tênis bonis tanto para corrida quanto caminhada. Alguns são confortáveis com design e cores básicas, permitindo que você use no dia a dia. Confira nossa matéria que tem para trabalhar em pé, onde aprofundamos melhor nessa necessidade. Nossa opinião: Quer um tênis masculino para corrida versátil? Nike Air Zoom Pegasus. Não quer gastar muito? Asics Gel Pulse. Ainda mais barato? Nike Downshifter. Melhor custo-benefício? Asics Gel Cumulus. O Top das galáxias? Nike ZoomX VaporFly Next%2. Nike Downshifter 12 O Nike Downshifter entra na lista como opção de tênis para corrida masculino barato. Não espere que ele ofereça uma corrida com excelente amortecimento, mas será possível correr curtas distâncias com ele. Seu cabedal é um tecido não muito flexível, mas bastante resistente. Devido à isso, recomendamos que pegue um número maior caso tenha pés largos. Já que não irá ceder muito no uso. Utiliza espuma EVA na entressola que consideramos firme para quem busca conforto, mas bom para correr na esteira, curta distância e velocidade. Caso esteja acima do peso e seja seu primeiro tênis para correr, recomendamos que gaste um pouquinho mais e pegue outro de lista. Além de adequar para corrida leve, serve pé para caminhada, academia, e até para o trabalho, se não for muito pesado. Dessa forma se que apenas um tênis para usar em algumas ocasiões. Downshifter11, por fim, provavelmente se esta. É um tênis confortável, mas não potencialmente bom para ser um tênis em geral. Dependendo principalmente do seu uso e cuidado, já que ele tem borracha rígida que ajuda tanto na tração quanto durabilidade. Olymipkus Corre 2 Olymipkus Corre em nossa opinião é o de vários corredores) o melhor tênis da Olymipkus para correr. Ele equilibra o amortecimento com respnsividade, proporcionando uma corrida leve e natural que impulsiona para a próxima passada. Feita com cabedal que adapta aos pés (similar ao Knit de outras marcas), ele abraça os pés sem causar dores ou desconfortos. Por ser legitimamente brasileiro, esse tênis Olymipkus tem forma mais larga, portanto, pode comprá- na sua numeração normal sem preocupações. Caso esteja em busca do tênis para correr masculino mais barato da lista, não precisa procurar outro modelo, esse é o mais barato que recomendamos aqui. Com preço de lançamento por volta de R\$ 399,90, faz com que você encontra em oferta mais barato na Netshoes. Asics Gel Pulse 13 Asics Gel Pulse 13 nos surpreendeu positivamente a respeito de custo benefício. Ele apresenta ótimo amortecimento com a combinação da espuma AmpliFoam + Asics Gel. Dessa forma, além de ser macio para caminhar e ao absorver o impacto, ainda é responsivo. Seu cabedal em tecido mesh respirável oferece ótimo encaixe, abraçando os pés sem causar desconforto. A forma é padrão, mas por buscar um tênis para correr, recomendamos que compre um número acima do seu tênis casual masculino. Por ser um tênis intermediário, você poderá utilizá-lo para seus treinos e provas de curta e longa distância. Essa flexibilidade, aliado ao preço acessível (lançado por R\$ 490,00), faz com que ele seja um tênis coringa para alternar com outros específicos. Fila Racer T2 O Fila Racer T2 é um lançamento da marca bastante elogiada pelos atletas profissionais, em especial o Fila Racer Silva e Racer Grid. Aqui temos um tênis de excelente performance e custo-benefício para corridas de qualquer distância. O cabedal em tecido tecnológico com tramas abertas permite ótimo fluxo de ar durante sua corrida. Internamente há bom preenchimento de espuma suficiente para segurar os pés com conforto, sem causar escoriações, principalmente no peito dos pés. Não necessitam de um número maior visto que ele é relativamente largo e adequado para os pés dos brasileiros. Porém, alguns podem achar que aperta demais nas laterais, pode ser corrigido levemente com a amarração. O amortecimento em EVA macio com placa SPEEDTECH torna um tênis equilibrado, com ótima absorção de impacto e melhor impulsão (responsividade). Isso o torna ideal para corridas mais longas curado até pensando nos triatletas (rápido e fácil de calçar). Caso nunca tenha tido um tênis Fila, ele encontra esse modelo em oferta, não perca tempo em garantir o seu. A qualidade de construção, durabilidade, conforto e desempenho surpreendem e o torna um excelente custo-benefício para iniciantes e experientes na corrida. Asics Gel Cumulus 24 O Asics Gel-Cumulus está em sua 24.ª iteração, trazendo várias tecnologias encontradas nos tênis topo de linha da Asics. Ele oferece sensação de corrida suave com ótima absorção de impacto sem pesar muito. Utiliza na entressola a espuma FlyteFoam com Asics Gel, o combo que fez sucesso dentre corredores que buscam maciez e responsividade. Além disso, o Gel tem ótima durabilidade, amortecimento por muito tempo e sem fazer barulho. Um dos pontos positivos desse modelo é o cabedal com excelente respirabilidade e resistência. Com isso você poderá correr mais tempo sem que os pés esquentem demasiadamente, além de não ser frágil a ponto de rasgar com facilidade. Recomendamos a linha Asics-Gel-Cumulus para você que é fã dos tênis Asics e quer um modelo com melhor custo-benefício da marca para treinos diários. Afinal, você terá as principais tecnologias presente no Nimbus e Kayano pela metade do preço ou até menos. Brooks Ghost 14 O Brooks Ghost 14 é um dos tênis mais vendidos para corrida nos Estados Unidos. Adicionamos o Ghost na lista por conta do seu amortecimento macio e conforto interno. É um tênis leve, que serve melhor quem busca conforto para treinos de rodagem, iniciantes na corrida e necessitam de mais amortecimento. Seu cabedal em tecido tecnológico tem ótimo encaixe na numeração padrão, dispensando comprar um número maior. A respirabilidade é boa, mas devido ao preenchimento maior de espuma interno, é um tênis que esquenta um pouco no verão.

Recomendamos a linha Ghost se quer algo diferente dos tênis tradicionais que estão bem mais caros. Em nossa opinião ele não fica muito atrás de outros modelos de tênis para corrida. Brooks Ghost 14 é um dos tênis mais vendidos para corrida nos Estados Unidos. Adicionamos o Ghost na lista por conta do seu amortecimento macio e conforto interno. É um tênis leve, que serve melhor quem busca conforto para treinos de rodagem, iniciantes na corrida e necessitam de mais amortecimento. Seu cabedal em tecido tecnológico tem ótimo encaixe na numeração padrão, dispensando comprar um número maior. A respirabilidade é boa, mas devido ao preenchimento maior de espuma interno, é um tênis que esquenta um pouco no verão. Como um dos melhores tênis para treinos diários, principalmente corredores iniciantes. Já elogiamos muito os tênis da New Balance devido ao excelente conforto e máximo amortecimento. O NB 880 V11 não poderia ser diferente, sendo ideal para qualquer distância, desde 5K a maratonas. É uma linha que visa oferecer encaixe personalizado com cabedal tecnológico, respirabilidade e leveza para correr tranquilo em dias mais amenos. Na entressola temos a espuma FreshFoam que garante o máximo de amortecimento para corredores iniciantes ou que aterrissam com o calcanhar. Essa espuma é bem adaptativa a sua forma de correr, então é só calçar e começar a correr. Entretanto, não é ideal para quem busca estabilidade, respnsividade e velocidade. Afinal, é uma espuma macia, que embora é de um pouco de retorno, não é nada impressionante. Aqui o que sobressai é o conforto na rodagem. No solado há uma borracha de ótima espessura que ajuda na aderência e durabilidade do calçado. Porém, é macia e tende a desgastar mais rapidamente do que as borrachas mais rígidas. De qualquer forma, o fato da borracha ser macia vemos mais como ponto positivo do que negativo. Isso deixou o tênis mais flexível e confortável para correr, além de não fazer tanto barulho quanto borrachas mais resistentes. Recomendamos o New Balance 880 para você que está em busca do máximo de conforto para seus treinos diários. Principalmente se o que mais importa para você é o conforto, o cabedal poderia ser ainda mais respirável, mas ainda assim é muito agradável correr com ele. Adidas Adios Adios 6 O adidas Adios Adios 6 entra na lista como um tênis de velocidade e treinos diários. Além disso, vai muito bem para provas de 10K a meia-maratonas. É leve, responsivo com design atemporal. Na entressola não há placa de carbono, no lugar utiliza a tecnologia de amortecimento Lightstrike Pro. Isso o torna bastante respnsivo e ideal para você que quer correr mais rápido. Todavia, essa entressola na região do calcanhar é mais rígida, dando uma sensação de batida seca para quem quer correr, caminhar ou fazer o shopping. Seu cabedal é feito em tecido Knit, adapta aos pés como uma meia, oferecendo um excelente desempenho pessoalizado. Entretanto, caso tenha arcos no peito dos pés no primeiro tempo depois laciosa. Recomendamos as adidas UltraBoost. Recomendamos a combinação da entressola FlyteFoam com aplicações de gel nas áreas do calcanhar e antepé o torna macio e responsivo. Alia-se a isso ranhuras feitas no solado, o modelo está mais flexível, permitindo uma corrida natural, sem restringir a movimentação dos pés (ou dedos). Devido à toda essas inovações tecnológicas, é um tênis mais pesado, acima dos 300g. Resultando em um bom tênis para corridas que não envolvam velocidade ou tempo. É ideal para correr longas distâncias ou longões. Caso esteja pensando em correr sua primeira maratona, por exemplo, terá todas condições de correr com todo conforto e segurança com o Nimbus. Recomendamos as Asics Gel Nimbus caso queira o melhor tênis da Asics para correr. Nike Air Zoom Vomero 16 O Nike Air Zoom Vomero é em nossa opinião o tênis mais confortável da Nike para correr. Com aparência robusta, internamente é macio e durante a corrida você sente que os seus pés estão envolvidos por algodão. Seu cabedal tem tecido mesh respirável permite ótimo fluxo de ar internamente, enquanto a espuma adapta ao formato dos pés. O sistema de amarração é perfeito, aliado a lingueta acolchoada, permite amarrações firmes sem machucar o pé (bolhas ou escoriações). O novo Vomero utiliza para amortecimento a espuma React aliada ao Nike Air Zoom na região do calcanhar. Dessa forma, o amortecimento é macio e responsivo, essencial para muitos corredores experientes e que novatos irão adorar. É outro modelo que recomendamos para corredores mais pesados ou com pés largos. Visto que apesar de estar bem mais leve que os antecessores, ele ainda pesa acima dos 310g na maioria das numerações, adidas UltraBoost 22 O adidas UltraBoost entra na lista por oferecer atualmente o que há de melhor em tecnologia de amortecimento de tênis. Foi construído para oferecer ótimo desempenho e conforto nas mais variadas modalidades de corridas, seja velocidade ou distância. Há atualmente modelos melhores para velocistas, como o adidas SL20. Porém, o UltraBoost vence por ser mais versátil e adequado para quem quer correr, caminhar ou fazer o shopping. Não cabe em pé para quem tem o pé largo. Os tênis de amortecimento de tênis de velocidade são mais utilizados por velocistas e atletas, já que proporcionam maior retorno de energia durante a corrida. Alguns sacrificam o conforto e estabilidade por outros fatores, mas não necessitam de um número maior visto que ele é relativamente largo e adequado para os pés dos brasileiros. Porém, alguns podem achar que aperta demais nas laterais, pode ser corrigido levemente com a amarração. O amortecimento em EVA macio com placa SPEEDTECH torna um tênis equilibrado, com ótima absorção de impacto e melhor impulsão (responsividade). Isso o torna ideal para corridas mais longas curado até pensando nos triatletas (rápido e fácil de calçar). Caso nunca tenha tido um tênis Fila, ele encontra esse modelo em oferta, não perca tempo em garantir o seu. A qualidade de construção, durabilidade, conforto e desempenho surpreendem e o torna um excelente custo-benefício para iniciantes e experientes na corrida. Asics Gel Cumulus 24 O Asics Gel-Cumulus está em sua 24.ª iteração, trazendo várias tecnologias encontradas nos tênis topo de linha da Asics. Ele oferece sensação de corrida suave com ótima absorção de impacto sem pesar muito. Utiliza na entressola a espuma FlyteFoam com Asics Gel, o combo que fez sucesso dentre corredores que buscam maciez e responsividade. Além disso, o Gel tem ótima durabilidade, amortecimento por muito tempo e sem fazer barulho. Um dos pontos positivos desse modelo é o cabedal com excelente respirabilidade e resistência. Com isso você poderá correr mais tempo sem que os pés esquentem demasiadamente, além de não ser frágil a ponto de rasgar com facilidade. Recomendamos a linha Asics-Gel-Cumulus para você que é fã dos tênis Asics e quer um modelo com melhor custo-benefício da marca para treinos diários. Afinal, você terá as principais tecnologias presente no Nimbus e Kayano pela metade do preço ou até menos. Brooks Ghost 14 O Brooks Ghost 14 é um dos tênis mais vendidos para corrida nos Estados Unidos. Adicionamos o Ghost na lista por conta do seu amortecimento macio e conforto interno. É um tênis leve, que serve melhor quem busca conforto para treinos de rodagem, iniciantes na corrida e necessitam de mais amortecimento. Seu cabedal em tecido tecnológico tem ótimo encaixe na numeração padrão, dispensando comprar um número maior. A respirabilidade é boa, mas devido ao preenchimento maior de espuma interno, é um tênis que esquenta um pouco no verão.

Recomendamos a linha Ghost se quer algo diferente dos tênis tradicionais que estão bem mais caros. Em nossa opinião ele não fica muito atrás de outros modelos de tênis para corrida. Brooks Ghost 14 é um dos tênis mais vendidos para corrida nos Estados Unidos. Adicionamos o Ghost na lista por conta do seu amortecimento macio e conforto interno. É um tênis leve, que serve melhor quem busca conforto para treinos de rodagem, iniciantes na corrida e necessitam de mais amortecimento. Seu cabedal em tecido tecnológico tem ótimo encaixe na numeração padrão, dispensando comprar um número maior. A respirabilidade é boa, mas devido ao preenchimento maior de espuma interno, é um tênis que esquenta um pouco no verão. Como um dos melhores tênis para treinos diários, principalmente corredores iniciantes. Já elogiamos muito os tênis da New Balance devido ao excelente conforto e máximo amortecimento. O NB 880 V11 não poderia ser diferente, sendo ideal para qualquer distância, desde 5K a maratonas. É uma linha que visa oferecer encaixe personalizado com cabedal tecnológico, respirabilidade e leveza para correr tranquilo em dias mais amenos. Na entressola temos a espuma FreshFoam que garante o máximo de amortecimento para corredores iniciantes ou que aterrissam com o calcanhar. Essa espuma é bem adaptativa a sua forma de correr, então é só calçar e começar a correr. Entretanto, não é ideal para quem busca estabilidade, respnsividade e velocidade. Afinal, é uma espuma macia, que embora é de um pouco de retorno, não é nada impressionante. Aqui o que sobressai é o conforto na rodagem. No solado há uma borracha de ótima espessura que ajuda na aderência e durabilidade do calçado. Porém, é macia e tende a desgastar mais rapidamente do que as borrachas mais rígidas. De qualquer forma, o fato da borracha ser macia vemos mais como ponto positivo do que negativo. Isso deixou o tênis mais flexível e confortável para correr, além de não fazer tanto barulho quanto borrachas mais resistentes. Recomendamos o New Balance 880 para você que está em busca do máximo de conforto para seus treinos diários. Principalmente se o que mais importa para você é o conforto, o cabedal poderia ser ainda mais respirável, mas ainda assim é muito agradável correr com ele. Adidas Adios Adios 6 O adidas Adios Adios 6 entra na lista como um tênis de velocidade e treinos diários. Além disso, vai muito bem para provas de 10K a meia-maratonas. É leve, responsivo com design atemporal. Na entressola não há placa de carbono, no lugar utiliza a tecnologia de amortecimento Lightstrike Pro. Isso o torna bastante respnsivo e ideal para você que quer correr mais rápido. Todavia, essa entressola na região do calcanhar é mais rígida, dando uma sensação de batida seca para quem quer correr, caminhar ou fazer o shopping. Seu cabedal é feito em tecido Knit, adapta aos pés como uma meia, oferecendo um excelente desempenho pessoalizado. Entretanto, caso tenha arcos no peito dos pés no primeiro tempo depois laciosa. Recomendamos as adidas UltraBoost. Recomendamos a combinação da entressola FlyteFoam com aplicações de gel nas áreas do calcanhar e antepé o torna macio e responsivo. Alia-se a isso ranhuras feitas no solado, o modelo está mais flexível, permitindo uma corrida natural, sem restringir a movimentação dos pés (ou dedos). Devido à toda essas inovações tecnológicas, é um tênis mais pesado, acima dos 300g. Resultando em um bom tênis para corridas que não envolvam velocidade ou tempo. É ideal para correr longas distâncias ou longões. Caso esteja pensando em correr sua primeira maratona, por exemplo, terá todas condições de correr com todo conforto e segurança com o Nimbus. Recomendamos as Asics Gel Nimbus caso queira o melhor tênis da Asics para correr. Nike Air Zoom Vomero 16 O Nike Air Zoom Vomero é em nossa opinião o tênis mais confortável da Nike para correr. Com aparência robusta, internamente é macio e durante a corrida você sente que os seus pés estão envolvidos por algodão. Seu cabedal tem tecido mesh respirável permite ótimo fluxo de ar internamente, enquanto a espuma adapta ao formato dos pés. O sistema de amarração é perfeito, aliado a lingueta acolchoada, permite amarrações firmes sem machucar o pé (bolhas ou escoriações). O novo Vomero utiliza para amortecimento a espuma React aliada ao Nike Air Zoom na região do calcanhar. Dessa forma, o amortecimento é macio e responsivo, essencial para muitos corredores experientes e que novatos irão adorar. É outro modelo que recomendamos para corredores mais pesados ou com pés largos. Visto que apesar de estar bem mais leve que os antecessores, ele ainda pesa acima dos 310g na maioria das numerações, adidas UltraBoost 22 O adidas UltraBoost entra na lista por oferecer atualmente o que há de melhor em tecnologia de amortecimento de tênis. Foi construído para oferecer ótimo desempenho e conforto nas mais variadas modalidades de corridas, seja velocidade ou distância. Há atualmente modelos melhores para velocistas, como o adidas SL20. Porém, o UltraBoost vence por ser mais versátil e adequado para quem quer correr, caminhar ou fazer o shopping. Não cabe em pé para quem tem o pé largo. Os tênis de amortecimento de tênis de velocidade são mais utilizados por velocistas e atletas, já que proporcionam maior retorno de energia durante a corrida. Alguns sacrificam o conforto e estabilidade por outros fatores, mas não necessitam de um número maior visto que ele é relativamente largo e adequado para os pés dos brasileiros. Porém, alguns podem achar que aperta demais nas laterais, pode ser corrigido levemente com a amarração. O amortecimento em EVA macio com placa SPEEDTECH torna um tênis equilibrado, com ótima absorção de impacto e melhor impulsão (responsividade). Isso o torna ideal para corridas mais longas curado até pensando nos triatletas (rápido e fácil de calçar). Caso nunca tenha tido um tênis Fila, ele encontra esse modelo em oferta, não perca tempo em garantir o seu. A qualidade de construção, durabilidade, conforto e desempenho surpreendem e o torna um excelente custo-benefício para iniciantes e experientes na corrida. Asics Gel Cumulus 24 O Asics Gel-Cumulus está em sua 24.ª iteração, trazendo várias tecnologias encontradas nos tênis topo de linha da Asics. Ele oferece sensação de corrida suave com ótima absorção de impacto sem pesar muito. Utiliza na entressola a espuma FlyteFoam com Asics Gel, o combo que fez sucesso dentre corredores que buscam maciez e responsividade. Além disso, o Gel tem ótima durabilidade, amortecimento por muito tempo e sem fazer barulho. Um dos pontos positivos desse modelo é o cabedal com excelente respirabilidade e resistência. Com isso você poderá correr mais tempo sem que os pés esquentem demasiadamente, além de não ser frágil a ponto de rasgar com facilidade. Recomendamos a linha Asics-Gel-Cumulus para você que é fã dos tênis Asics e quer um modelo com melhor custo-benefício da marca para treinos diários. Afinal, você terá as principais tecnologias presente no Nimbus e Kayano pela metade do preço ou até menos. Brooks Ghost 14 O Brooks Ghost 14 é um dos tênis mais vendidos para corrida nos Estados Unidos. Adicionamos o Ghost na lista por conta do seu amortecimento macio e conforto interno. É um tênis leve, que serve melhor quem busca conforto para treinos de rodagem, iniciantes na corrida e necessitam de mais amortecimento. Seu cabedal em tecido tecnológico tem ótimo encaixe na numeração padrão, dispensando comprar um número maior. A respirabilidade é boa, mas devido ao preenchimento maior de espuma interno, é um tênis que esquenta um pouco no verão.

Recomendamos a linha Ghost se quer algo diferente dos tênis tradicionais que estão bem mais caros. Em nossa opinião ele não fica muito atrás de outros modelos de tênis para corrida. Brooks Ghost 14 é um dos tênis mais vendidos para corrida nos Estados Unidos. Adicionamos o Ghost na lista por conta do seu amortecimento macio e conforto interno. É um tênis leve, que serve melhor quem busca conforto para treinos de rodagem, iniciantes na corrida e necessitam de mais amortecimento. Seu cabedal em tecido tecnológico tem ótimo encaixe na numeração padrão, dispensando comprar um número maior. A respirabilidade é boa, mas devido ao preenchimento maior de espuma interno, é um tênis que esquenta um pouco no verão. Como um dos melhores tênis para treinos diários, principalmente corredores iniciantes. Já elogiamos muito os tênis da New Balance devido ao excelente conforto e máximo amortecimento. O NB 880 V11 não poderia ser diferente, sendo ideal para qualquer distância, desde 5K a maratonas. É uma linha que visa oferecer encaixe personalizado com cabedal tecnológico, respirabilidade e leveza para correr tranquilo em dias mais amenos. Na entressola temos a espuma FreshFoam que garante o máximo de amortecimento para corredores iniciantes ou que aterrissam com o calcanhar. Essa espuma é bem adaptativa a sua forma de correr, então é só calçar e começar a correr. Entretanto, não é ideal para quem busca estabilidade, respnsividade e velocidade. Afinal, é uma espuma macia, que embora é de um pouco de retorno, não é nada impressionante. Aqui o que sobressai é o conforto na rodagem. No solado há uma borracha de ótima espessura que ajuda na aderência e durabilidade do calçado. Porém, é macia e tende a desgastar mais rapidamente do que as borrachas mais rígidas. De qualquer forma, o fato da borracha ser macia vemos mais como ponto positivo do que negativo. Isso deixou o tênis mais flexível e confortável para correr, além de não fazer tanto barulho quanto borrachas mais resistentes. Recomendamos o New Balance 880 para você que está em busca do máximo de conforto para seus treinos diários. Principalmente se o que mais importa para você é o conforto, o cabedal poderia ser ainda mais respirável, mas ainda assim é muito agradável correr com ele. Adidas Adios Adios 6 O adidas Adios Adios 6 entra na lista como um tênis de velocidade e treinos diários. Além disso, vai muito bem para provas de 10K a meia-maratonas. É leve, responsivo com design atemporal. Na entressola não há placa de carbono, no lugar utiliza a tecnologia de amortecimento Lightstrike Pro. Isso o torna bastante respnsivo e ideal para você que quer correr mais rápido. Todavia, essa entressola na região do calcanhar é mais rígida, dando uma sensação de batida seca para quem quer correr, caminhar ou fazer o shopping. Seu cabedal é feito em tecido Knit, adapta aos pés como uma meia, oferecendo um excelente desempenho pessoalizado. Entretanto, caso tenha arcos no peito dos pés no primeiro tempo depois laciosa. Recomendamos as adidas UltraBoost. Recomendamos a combinação da entressola FlyteFoam com aplicações de gel nas áreas do calcanhar e antepé o torna macio e responsivo. Alia-se a isso ranhuras feitas no solado, o modelo está mais flexível, permitindo uma corrida natural, sem restringir a movimentação dos pés (ou dedos). Devido à toda essas inovações tecnológicas, é um tênis mais pesado, acima dos 300g. Resultando em um bom tênis para corridas que não envolvam velocidade ou tempo. É ideal para correr longas distâncias ou longões. Caso esteja pensando em correr sua primeira maratona, por exemplo, terá todas condições de correr com todo conforto e segurança com o Nimbus. Recomendamos as Asics Gel Nimbus caso queira o melhor tênis da Asics para correr. Nike Air Zoom Vomero 16 O Nike Air Zoom Vomero é em nossa opinião o tênis mais confortável da Nike para correr. Com aparência robusta, internamente é macio e durante a corrida você sente que os seus pés estão envolvidos por algodão. Seu cabedal tem tecido mesh respirável permite ótimo fluxo de ar internamente, enquanto a espuma adapta ao formato dos pés. O sistema de amarração é perfeito, aliado a lingueta acolchoada, permite amarrações firmes sem machucar o pé (bolhas ou escoriações). O novo Vomero utiliza para amortecimento a espuma React aliada ao Nike Air Zoom na região do calcanhar. Dessa forma, o amortecimento é macio e responsivo, essencial para muitos corredores experientes e que novatos irão adorar. É outro modelo que recomendamos para corredores mais pesados ou com pés largos. Visto que apesar de estar bem mais leve que os antecessores, ele ainda pesa acima dos 310g na maioria das numerações, adidas UltraBoost 22 O adidas UltraBoost entra na lista por oferecer atualmente o que há de melhor em tecnologia de amortecimento de tênis. Foi construído para oferecer ótimo desempenho e conforto nas mais variadas modalidades de corridas, seja velocidade ou distância. Há atualmente modelos melhores para velocistas, como o adidas SL20. Porém, o UltraBoost vence por ser mais versátil e adequado para quem quer correr, caminhar ou fazer o shopping. Não cabe em pé para quem tem o pé largo. Os tênis de amortecimento de tênis de velocidade são mais utilizados por velocistas e atletas, já que proporcionam maior retorno de energia durante a corrida. Alguns sacrificam o conforto e estabilidade por outros fatores, mas não necessitam de um número maior visto que ele é relativamente largo e adequado para os pés dos brasileiros. Porém, alguns podem achar que aperta demais nas laterais, pode ser corrigido levemente com a amarração. O amortecimento em EVA macio com placa SPEEDTECH torna um tênis equilibrado, com ótima absorção de impacto e melhor impulsão (responsividade). Isso o torna ideal para corridas mais longas curado até pensando nos triatletas (rápido e fácil de calçar). Caso nunca tenha tido um tênis Fila, ele encontra esse modelo em oferta, não perca tempo em garantir o seu. A qualidade de construção, durabilidade, conforto e desempenho surpreendem e o torna um excelente custo-benefício para iniciantes e experientes na corrida. Asics Gel Cumulus 24 O Asics Gel-Cumulus está em sua 24.ª iteração, trazendo várias tecnologias encontradas nos tênis topo de linha da Asics. Ele oferece sensação de corrida suave com ótima absorção de impacto sem pesar muito. Utiliza na entressola a espuma FlyteFoam com Asics Gel, o combo que fez sucesso dentre corredores que buscam maciez e responsividade. Além disso, o Gel tem ótima durabilidade, amortecimento por muito tempo e sem fazer barulho. Um dos pontos positivos desse modelo é o cabedal com excelente respirabilidade e resistência. Com isso você poderá correr mais tempo sem que os pés esquentem demasiadamente, além de não ser frágil a ponto de rasgar com facilidade. Recomendamos a linha Asics-Gel-Cumulus para você que é fã dos tênis Asics e quer um modelo com melhor custo-benefício da marca para treinos diários. Afinal, você terá as principais tecnologias presente no Nimbus e Kayano pela metade do preço ou até menos. Brooks Ghost 14 O Brooks Ghost 14 é um dos tênis mais vendidos para corrida nos Estados Unidos. Adicionamos o Ghost na lista por conta do seu amortecimento macio e conforto interno. É um tênis leve, que serve melhor quem busca conforto para treinos de rodagem, iniciantes na corrida e necessitam de mais amortecimento. Seu cabedal em tecido tecnológico tem ótimo encaixe na numeração padrão, dispensando comprar um número maior. A respirabilidade é boa, mas devido ao preenchimento maior de espuma interno, é um tênis que esquenta um pouco no verão.

Recomendamos a linha Ghost se quer algo diferente dos tênis tradicionais que estão bem mais caros. Em nossa opinião ele não fica muito atrás de outros modelos de tênis para corrida. Brooks Ghost 14 é um dos tênis mais vendidos para corrida nos Estados Unidos. Adicionamos o Ghost na lista por conta do seu amortecimento macio e conforto interno. É um tênis leve, que serve melhor quem busca conforto para treinos de rodagem, iniciantes na corrida e necessitam de mais amortecimento. Seu cabedal em tecido tecnológico tem ótimo encaixe na numeração padrão, dispensando comprar um número maior. A respirabilidade é boa, mas devido ao preenchimento maior de espuma interno, é um tênis que esquenta um pouco no verão.

Estabilidade e caminhada devido a sua estabilidade.
Olympikus é o que você pode esperar do Dynamic, bom para correr, caminar, treinar e até uso diário. É um tênis bonito, com alta durabilidade (CoverGrid de silicone no cabedal), conforto e estabilidade. Olympikus Fancy 265 é bom para caminhar, treinar na academia, e usa-lo casualmente. Qualquer outro uso além desses irá diminuir sua vida útil, já que é um tênis casual com amortecimento que se adapta a seus pés. Com um visual futurístico, o Olympikus Cyber é excelente para várias atividades, incluindo running e training. Seu solado com ma EVASense com Impact Gel, o que traforma sua corrida numa atividade prazerosa, absorvendo bem os impactos. O modelo Olympikus Kiss mais parece uma sapatinha do que um tênis performance. Por isso, recomendamos apenas para quem busca um tênis de uso casual, treinar na academia, caminhar e trabalhar. Devido a não ter sido construído para correr, e sim oferecer o máximo de conforto, leveza e respirabilidade. Olympikus Strike é bom para corridas, caminhada e atividades fitness. Graças a seu sistema de amortecimento em camada dupla, que proporciona uma corrida/caminhada macia e agradável. O Olympikus Starter é um tênis básico e moderno que poderá te acompanhar em treinos, corridas leves (trotês), caminhadas e uso diário. Existem diversas opções de cores, e detalhes bonitos. É leve, macio e absorve bem os impactos do asfalto e concreto. O Olympikus Breed 2 é bom para caminhadas e treinos de leve intensidade. É um tênis básico, mas com boa construção e materiais duráveis. A tecnologia de amortecimento continua sendo a EVASense, com solado reforçado em borracha antiderrapante. O tênis Olympikus Diamond feminino é um calçado bonito e com design minimalista. Foi criado com o propósito de servir para atividades leves, como caminhada, treino de musculação e uso casual. É bastante leve, macio e confortável nos pés, graças a combinação EVASense + FootPad. Além disso é feito com materiais de qualidade com bom acabamento. Não recomendamos sua compra para quem busca um tênis para correr. O Olympikus Proof tem desenho similar ao Excellent Tube, porém, seu amortecimento é pelo EVASense. É leve, bonito, e o Covergrid que deixa o design atraente e melhora a resistência. Muitos o utilizam para caminhada, corridas, e atividades fitness. Aqui está um tênis olympikus preto masculino que não irá se destacar. Com cores básicas e desenho conservador, ele tem bom amortecimento e preço baixo, sendo uma excelente compra. Principalmente se seu desejo é apenas caminhar ou treinar musculação. Bom, bonito e barato. Olympikus Inspire é um tênis com desenho bonito, detalhes no sistema String de amarração em cores diferentes que o destacam. Além disso é feito com materiais de qualidade e é bastante resistente, com a biqueira em couro ecológico para evitar desgaste prematuro. Amortece bem os impactos e pode ser utilizado durante o dia para atividades diárias, e tem boa performance em corridas rápidas, caminhadas e treinos fitness. Este tênis é recomendado para caminhada, treino ou uso diário. Seu sistema de amortecimento é básico, somente o EVASense está presente. Além disso, também conta com o CoverGrid, que dá um visual 3D bacana e chama bastante atenção. Esses são os novos lançamentos da Olympikus em 2020. Em grande parte, são tênis para academia, caminhada e uso casual, mas há opções interessantes para você que busca um tênis barato para corrida. O Olympikus Selene é um tênis com ótima qualidade de construção, cabedal respirável e design atraente. Foi desenhado especialmente para o publico feminino, e é bom para caminhadas, uso no dia a dia e treinos na academia. O Olympikus Element é bom para academia, caminhadas e corridas em ambientes internos (esteira, crossfit, etc.). O tecido com aplicação sintética aumenta sua durabilidade, a custo da respirabilidade (mesmo assim não esquenta como outras marcas). Recomendamos o Element para quem quer um tênis extremamente leve e robusto para treinar na academia, caminhadas e corridas de rua. Oferece bom amortecimento e é confortável internamente. O Olympikus Infinite é um dos tênis mais vendidos da marca para caminhada e uso casual. O sucesso se deve ao preço baixo aliado a qualidade de construção e conforto. É um tênis bom e confortável para uso durante todo o dia, mantendo os pés frescos e secos. Além de dar suporte, estabilidade, absorvendo os impactos da caminhada da ponta do pé ao calcanhar. O Olympikus Oxide tem como principal meta oferecer conforto e respirabilidade. Seu cabedal em tecido com tramas abertas permite ótima entrada de ar e não esquenta os pés. Esse calçado tem bom amortecimento, sendo bom para atividades esportivas como musculação, caminhada ou uso casual. O Olympikus Horizon é um tênis leve e com ótima absorção de impacto, graças a tecnologia ZOMAX+. Seu cabedal adaptável HYPERSOX calça os pés como uma meia, não apertando ou esquentando os pés. O Horizon é bom para corridas de rua, esteira, e caminhadas curtas e longas, além de ser bonito e leve para uso diário casual. Tem ótima absorção de impacto, conforto interno e estabilidade. O Olympikus Prime é um tênis da categoria de amortecimento, e como tal, é bom para corridas. Seu cabedal inteirio faz com que seja fácil calçá-lo, e o tecido mesh respirável mantém os pés frescos. O Olympikus Hera é um bom tênis para academia e musculação, mas foi criado para uso no dia a dia. Seu cabedal é fabricado para não aquecer nos pés, e a tecnologia EVASense auxilia na absorção de impacto. É um bom tênis para o que é indicado, oferecendo excelente custo benefício e versatilidade. Se gostou do designer e está em dúvidas se é bom e confiável, esperamos que essa breve resenha tenha ajudado. O Olympikus Express é um tênis macio e confortável, com cabedal HYPERSOX que adapta aos pés. Seu amortecimento proporciona maciez e conforto durante a corrida ou caminhada, e suporte e estabilidade para seu treino de musculação. O Olympikus Vortex é um lançamento da marca para a categoria amortecimento. Torna-se uma ótima escolha para você que quer correr na rua, esteira ou pista. Oferece amortecimento responsivo e tem boa respirabilidade. Além de ótimo para corridas, é estável e oferece excelente nível de suporte. Sua construção é mais robusta, com tecnologia Gripper para maior aderência e durabilidade. Vale a pena para os uso indicados. O Olympikus Evidence é um tênis leve projetado para corridas curtas e rápidas, em ambientes externos e asfalto. Para isso, ele tem um cabedal respirável e com tecido bastante resistente. Além de ser para correr, é ótimo para uso casual, treinos de musculação e caminhadas. O Olympikus Stroke oferece o máximo de amortecimento por usar da tecnologia TUBE. Ela é mais resistente e responsiva, proporcionando maior absorção de impacto e conforto. O Stroke é o tênis da Olympikus ideal para pessoas pesadas ou que estão acima do peso. O cabedal com forro acolchoado e tecido com tramas abertas, promove boa refrigeração dos pés, os mantendo frescos e secos. Com isso, se torna um bom tênis para corridas de rua, caminhadas, academia, uso diário casual ou trabalho. Vale a pena? Os tênis da Olympikus são bons e com ótima durabilidade, porém, como todas as marcas, existem alguns que podem ser exceções a regra. Muitos de seus melhores tênis estão na mesma faixa de preço de tênis de entrada de marcas conceituadas. Porém, com mais tecnologia, conforto e amortecimento. O que torna os tênis esportivos da Olympikus um excelente custo benefício, principalmente quando estão em oferta. Se está buscando tênis de qualidade e preço acessível, não deixe de experimentar correr ou treinar com um Olympikus. Por serem fabricados no Brasil, é mais fácil acionar a garantia e resolver problemas de construção (solado descolando, costuras, etc.). Esperamos que essa avaliação da marca Olympikus tenha te dado um norte para sua próxima aquisição. Não deixe de conferir nossas últimas avaliações de tênis e quais são os tênis mais vendidos. Agradecemos por ler até aqui! Qual o melhor tênis para idosos caminhar? Em nossa opinião os 3 melhores são o Mizuno Wave Creation, Adidas Ultraboost e Asics Gel-Kayano. Os 3 tênis com melhor custo-benefício (bom e barato) são o Skechers Ultra Flex, Asics Gel-Excite e Olympikus Ultraleve 175G. Conforme envelhecemos, cuidar de nossos pés torna-se cada vez mais importante. Tênis confortáveis para idosos são cruciais para manter a saúde dos pés e mobilidade. Com uma variedade de opções disponíveis, pode ser difícil encontrar o par perfeito que combine conforto, suporte, estabilidade e estilo. Felizmente, marcas confiáveis como Nike, Adidas, Mizuno, Asics, Skechers, Hoka One One, Brooks, New Balance e Olympikus oferecem calçados variados que atendem as necessidades únicas de conforto de idosos. Nesse guia iremos explorar as características que fazem os tênis serem confortáveis para idosos e idosos, com foco em particular nos tênis para caminhada. Esteja você caminhando pelo parque ou cuidando dos seus deveres em casa, encontrará aqui o melhor tênis para te deixar confortável, ativo e seguro. Ao longo dos anos desenvolvemos condições que comprometem o conforto ao caminhar, como joanete, dedos dos pés em garra, artrose, metatarsalgia (neuroma de Morton), fascite plantar, etc. Estes são apenas alguns dos problemas comuns nos pés de idosos. Sugerimos calçados que acomodam ou remediam esses problemas para tornar o uso de calçados fechados para caminhar a mais prazerosa e confortável possível. Mizuno Wave Creation 24 O Mizuno Wave Creation 24 é o tênis esportivo que escolhemos como a melhor opção para idosos. Sua entressola tem espuma equilibrada (Mizuno Enerzy), que aliada com a tecnologia Infinity Wave no calcanhar garante suporte, estabilidade e conforto para idosos. Além disso, sua forma mais ampla é generosa no espaço para os pés, com espuma interna e revestida por tecido macio e gentil a pele mais fina dos pés mais sensíveis dos idosos. A palmilha é macia e oferece bom suporte ao arco dos pés, com altura do salto ideal para não sobrecarregar a fâscia, calcâneo e dedos dos pés. O sistema de amarração apesar de ser em cadarços, basta dar laço duplo para não desamarrar. Deixando a amarração mais folgada, sem apertar tanto nos pés, é possível calçar o tênis sem precisar desamarrar. Na sola a borracha tem padrões que contribuem na aderência, oferecendo mais segurança contra escorregões e evitando acidentes. Adidas Ultraboost 23 O Adidas Ultraboost oferece absorção de impacto responsivo por conta da entressola com tecnologia Boost. Esse amortecimento para idosos é ideal, visto que proporciona conforto e estabilidade. No cabedal o tecido PrimeKnit é flexível e respirável, abraçando os pés como uma meia. Tem ajuste por meio de cadarços, o que para alguns pode ser um ponto negativo. Oferece bom suporte ao arco dos pés, adequado para pisadas neutras e supinadas. A base larga oferece estabilidade para caminhar, enquanto a borracha Continental no solado tem ótima tração e aderência. Recomendamos o Ultraboost se quer um tênis leve e respirável com ótimo suporte e estabilidade para caminhar com conforto. Asics Gel Kayano 29 O Asics Gel-Kayano 29 é uma excelente opção para idosos que precisam de um tênis com suporte e controle de movimento (estabilidade). Ele preenche todas as características de um tênis ideal para idosos, com tecnologias de amortecimento, estabilidade, suporte e materiais duráveis de excelente qualidade. Seu cabedal em mesh duplo tem preenchimento de espuma revestido de tecido macio. Além de acomodar pés de anatomias diferentes, não os deixam esquentar por conta da boa respirabilidade. Na entressola a absorção de impacto fica por conta da espuma FFBlast+ com Asics Gel. Além disso, a tecnologia 3D Space Construction sob o calcanhar dá maior estabilidade, controle e sensação de maciez para idosos com esporão de calcâneo. A placa de estabilidade LITERUSS reduz o risco de lesões e torções, além de suavizar a marcha de quem tem pés chatos ou pisada pronada. A palmilha ORTHOLITE X-55 além de macia e oferecer suporte ao arco dos pés, é antimicrobica, evitando outros danos pela proliferação bacteriana. Recomendamos o Asics Gel Kayano 29 para idosos com pisada pronada que precisam do máximo de suporte, estabilidade e conforto. Só não fica na primeira posição por ser um tênis de estabilidade para pronadores. O calçado Slip-in Skechers Ultra Flex é outra excelente opção para idosos. Apresenta excelente custo-benefício e calce fácil, ideal para quem tem problemas motores ou dificuldades para abaixar a cabeça. Em formato sapatinha, esse calçado tem o calçar facilitado, bastando apenas enfiar o pé e sair andando. O material do cabedal em tecido tem boa respirabilidade, enquanto é internamente acolchoado e confortável. Utiliza uma palmilha com tecnologia de espuma memory foam (viscoelástica moldada), que adapta com maciez ao arco dos pés de quem calça, sem comprometer o suporte. Por conta do salto mais discreto, tem excelente estabilidade e contribui para aliviar a tensão nos dedos, fâscia e calcanhars. O cabedal em tecido que lembra tricot é respirável e mantém os pés secos e frescos. Porém, é mais justo, principalmente nas laterais. Sendo assim, adequado para pés normais, sem problemas anatômicos. No solado há borracha com tecnologia antiderrapante que garante maior segurança durante suas caminhadas ou uso no dia a dia. Caso gostou e tem pés largos, com joanetes ou outros problemas, recomendamos que confira o Skechers Go Walk Max, com forma maior (mais espaços), todavia, não é antiderrapante como o Ultra Flex. Hoka One One Bondi 8 O Hoka One One Bondi 8 pode ser uma ótima opção para idosos procurando amortecimento excepcional, conforto e suporte. Além disso, tem forma mais larga, que acomoda confortavelmente pés de idosos com problemas ortopédicos. Ele oferece o máximo de amortecimento, com entressola grossa e tecnologia Meta-Rocker, que promove uma marcha eficiente e suave. Essa abundância de espuma ajuda a diminuir o impacto nas articulações e garante melhor conforto ao caminhar. O cabedal tem espaço na frente para os dedos moverem livremente, não afunila, nem aperta quem tem joanete ou pés inchados. É feito de tecido respirável que promove bom fluxo de ar e mantém os pés secos e frescos. Apesar de aparentar ser robusto e pesado, tem construção em materiais leves. Sendo mais fácil para idosos calçarem e movimentarem sem sentir o peso do calçado nos pés. Dá suporte e estabilidade para caminhar com segurança nos mais variados terrenos, com base larga que garante uma marcha estável. Isso o torna o ideal para idosos que requerem suporte adicional. No solado a borracha antiderrapante tem boa aderência e evita escorregões e acidentes. Além disso, é durável, sendo um tênis que durará bastante tempo por ser um investimento alto. Sem dúvidas, um dos melhores tênis da Hoka One One. Nike Air Zoom Vomero 16 O Nike Air Zoom Vomero 16 é ideal para idosos em busca de suporte, conforto e estabilidade. Escolhemos esse modelo por sua versatilidade e robustez, é um tênis durável e protege bem os pés, além de espaços internamente. Seu amortecimento Air Zoom oferece um caminhar confortável e equilibrado entre conforto e estabilidade. A espuma macia e responsiva oferece boa absorção de impacto, mesmo ao caminhar por longas distâncias. Com o cabedal em mesh respirável, solado em borracha de qualidade, o Vomero 16 além de manter os pés frescos e secos ainda tem tração confiável em diferentes superfícies e condições climáticas. A Nike é a marca favorita dos brasileiros e não é por menos, esse calçado é uma ótima opção para idosos em busca de conforto para exercitar ou uso casual. Há várias opções de cores disponíveis, e na numeração padrão já acomoda a maioria dos pés. Brooks Glycerin 20 O Brooks Glycerin foi projetado para oferecer conforto e estabilidade excepcionais. Por isso, foi escolhido para representar a marca no nosso guia de tênis confortáveis para idosos. Sendo um dos melhores da Brooks Running. Com cabedal em tecido respirável não esquenta nos pés. Por isso, esse tênis é ideal para atividades esportivas como caminhadas, academia e até mesmo para usar o dia todo com conforto. O que gostamos nesse modelo é que oferece uma entressola macia na medida certa, enquanto ainda oferece ótimo suporte aos arcos dos pés. Caso tenha problemas com dores na sola dos pés causadas por esporão de calcâneo ou fascite plantar, é uma opção a considerar. Na região do colarinho e na lingueta é bem acolchoado, sendo gentil a pele mais sensível dos idosos. Há bastante espaço no cabedal, acomodando pés inchados pela diabetes no final do dia. A palmilha em EVA molda ao formato da sola dos pés, o que torna uma opção interessante para os diversos formatos de arcos de pés. Não causa pontos de pressão na sola dos pés, evitando calos e escoriações. Na numeração padrão já calça bem, embora possa levar alguns dias para a espuma adaptar a sua pisada. Ainda assim, é um tênis que vale a pena considerar tamanho o conforto, estabilidade e segurança oferecida para idosos em geral. O Asics Gel-Excite 8 é o mais barato da lista, enquanto mantém um bom nível de conforto, estabilidade e segurança. Caso esteja em busca de um tênis bom e barato para idoso caminhar, esse é a sua opção. Utiliza na entressola EVA de melhor qualidade, tecnologia chamada de AmpliFoam. Ela tende a ser mais firme, porém, macia o suficiente para não sobrecarregar as articulações. Além disso, o preenchimento Asics Gel em locais estratégicos auxilia na absorção de impacto. O cabedal em tecido mesh respirável mantém os pés frescos, enquanto há internamente boa quantidade de espuma. Entretanto, não é revestida com tecido dos mais macios, recomendamos usar meias confortáveis, pois com fricção constante, pode causar escoriações. Na sola há borracha suficiente para evitar acidentes como escorregões, mas recomendamos cautela em pisos lisos e molhados. Visto que com o tempo essa borracha desgasta com maior facilidade, deixando o tênis um pouco escorregadio em pisos encerados e molhados. Apesar dos contras que mencionamos, ainda é uma ótima opção, visto que em pisos secos ele tem excelente tração e aderência. Além disso, o conforto e espaço interno do cabedal aliado ao ótimo amortecimento, o tornam um excelente custo-benefício. O New Balance 880 v12 é um tênis fora do radar que surpreende pelo conforto. Ele oferece tudo que idosos precisam num calçado confortável, cabedal em mesh tipo tricô respirável, amortecimento macio e estável, solado emborrachado com ótima aderência. Internamente é generosamente acolchoado e revestido com tecido macio, que não põe pressão nos pés. Dessa forma, evita escoriações, calos e bolhas. O sistema de amarração apesar de usar cadarços, é confiável e fácil de ajustar. A palmilha interna dá ótimo suporte ao arco dos pés, contribuindo para melhor conforto para uso durante o dia todo. Na numeração já terá sensação de encaixe com o máximo de conforto. Caso tenha pés largos, joanetes ou diabetes, pode valer a pena pegar um número maior para ter ainda mais espaço no cabedal. O sistema de amortecimento Fresh Foam X é o mesmo utilizado no 1080v12, o melhor da New Balance, absorve os impactos da marcha enquanto ainda promove sensação de maciez, conforto e estabilidade de excelente qualidade. No solado a borracha é macia, flexível e silenciosa, mas, além disso, oferece melhor absorção em diferentes terrenos e condições climáticas. Recendo o New Balance 880 para idosos em busca de um tênis confortável, com tecnologias e qualidade premium. Não poderia ficar de fora de nossa lista uma opção da Olympikus, escolhemos o Ultraleve 175g. Como o nome indica, é um calçado ultra leve com espuma EVA de ótima qualidade que absorve os impactos e promove sensação de conforto ao caminhar. O cabedal com tecnologia Hypersox, é respirável e elástico, adaptando ao formato dos pés. Além disso, o ajuste é automático, dispensando o sistema de amarração de cadarços para um calce fácil e seguro. A entressola ELEVA+ oferece equilíbrio entre maciez e estabilidade, com a palmilha oferecendo suporte para o arco dos pés. Na sola há borracha com padrões que auxiliam na tração e aderência para evitar acidentes como escorregões. Além disso, contribui para maior durabilidade do calçado. Selecionamos esse calçado para idosos em busca de um tênis confortável, bom, barato e leve para usar no dia a dia. Seu cabedal expansivo adapta as mudanças anatômicas que ocorrem ao longo do dia, abrigando o inchaço natural dos pés no final do dia. Ao longo dos anos nossos pés passam por mudanças que podem levar a diversas condições dos pés, como artrite, joanete, dedos em martelo e fascite plantar. Tênis confortáveis para idosos devem endereçar esses problemas enquanto oferece suporte, estabilidade e amortecimento. Vamos explorar as principais características que você deve olhar: Calçados ortopédicos são projetados para oferecer suporte localizado e aliviar problemas comuns nos pés. São fabricados com funcionalidades que promovem o alinhamento ideal e reduzem desconfortos. Suporte ao arco dos pés é imprescindível em tênis ortopédicos, pois ajudam a distribuir o peso de forma igual e reduz a tensão no arco dos pés. Adicionalmente, espuma na palmilha e entressola oferecem absorção de impacto, minimizando a carga nos pés e articulações. Os modelos de tênis que mencionamos neste guia, apesar de não serem ortopédicos, são construídos com tecnologias equivalentes que amenizam os problemas encontrados por idosos. Para idosos com mobilidade limitada ou dificuldades motoras, é importante considerar a facilidade para calçar. Calçados com fechamento por elástico ou velcro podem ser convenientes por sua facilidade e simplicidade no ajuste. As fitas ajustáveis permitem que o calçado seja amarrado ou solto com facilidade, acomodando inclusive pés inchados ou mudanças anatômicas. De forma similar, tênis com cadarços elásticos ou calce fácil (na foto) eliminam a necessidade de amarrar os sapatos, oferecendo uma experiência mais agradável. Usaflex, Skechers, Fila e Olympikus são algumas das marcas que oferecem calçados para idosos fáceis de calçar, com sandálias ortopédicas de calce fácil com elásticos e sem cadarços. Evitar quedas é essencial para idosos, escolher um tênis com ótima aderência e tração para evitar escorregões e quedas é crucial. Na foto pode ver em laranja no formato de círculos no tênis Skechers Go Walk 6, que oferecem excelente tração em pisos molhados. Soldados emborrachados oferecem melhor tração e adere a diferentes superfícies, inclusive molhadas, reduzindo o risco de acidentes. Procure tênis com borracha durável ou materiais antiderrapantes no solado. Adicionalmente, um drop menor no calcanhar contribui para maior estabilidade, ajudando a manter o equilíbrio e reduzindo a tensão nos pés. Marcas como Hoka One One, Skechers e Brooks são conhecidas por oferecerem opções de tênis para idosos caminhar com propriedades antiderrapantes. Maximizando a segurança sem comprometer o conforto. O conforto nos pés é aumentado com fluxo de ar e controle de umidade apropriados. Tênis confeccionados com materiais respiráveis como mesh ou knit (tricô), permitem maior ventilação e evitam suor e odor. Além disso, construção leve agrega ao conforto de modo geral, reduzindo a fadiga pelo uso prolongado do calçado. Procure por tênis com tecnologias antimicrobiano e com tecido respirável no cabedal que mantém os pés secos e frescos. Nike, Asics, Adidas entre outras marcas oferecem calçados leves e respiráveis, com tecnologias como a palmilha Ortholite, pensadas em oferecer conforto superior para idosos. Considerando os critérios mencionados anteriormente, podemos dizer que os tênis mais confortáveis para idoso nessa lista para uso diário são: Mizuno Wave Creation, Brooks Glycerin, New Balance 880, Olympikus Ultraleve 175g, Hoka Bondi 8, Nike Vomero, Asics Gel-Excite, Skechers Ultra Flex e Go Walk. Enquanto para uso em atividades esportivas os melhores são: Mizuno Wave Creation, Nike Vomero, Adidas Ultraboost, Brooks Glycerin, New Balance 880 e Hoka Bondi 8. Caminhada é um excelente exercício para a população geriátrica, melhora a saúde cardiovascular, força muscular e sensação de bem-estar. Para aproveitar os benefícios da caminhada, é importante investir num par de tênis confortáveis, pensando especialmente nas necessidades dos idosos. Considere as principais características quando for escolher um tênis para idoso caminhar: Calçados para idosos fazer caminhada devem ser leves para reduzir o esforço nas pernas e nos pés, permitindo movimento sem forçar. Materiais leves e construídos com tecnologias inovadoras tornam esses tênis uma escolha confortável para caminhadas mais longas. Nike, Adidas, Skechers, New Balance e Mizuno oferecem uma ampla variedade de tênis leves para caminhada com suporte e amortecimento avançado. Caminhar envolve impacto repetitivo sobre os pés e articulações. Busque por calçados para caminhar que ofereçam maior absorção de impacto na região dos calcanhars. Isso ajudará a reduzir o impacto nas articulações principais, como joelhos, quadril e região lombar da coluna. Não apenas isso, melhorando a sensação de conforto ao caminhar. A maioria das marcas oferece tênis com amortecimento ideal para absorver impactos de forma equilibrada. Visto que espumas muito macias podem aumentar a pressão na região anterior dos pés, piorando quadros como a metatarsalgia. Incorporar palmilhas em gel pode melhorar o conforto e aumentar a estabilidade dá marcha, reduzindo a pressão nas áreas de maior esforço durante a caminhada e melhorando quadros onde há dores na sola dos pés. Tênis para caminhar devem oferecer flexibilidade e suporte ao movimento natural dos pés de idosos durante a marcha. Calçados com solados flexíveis e suporte apropriados ao arco dos pés permitem uma amplitude de movimento suave e confortável. Reduzindo assim, o risco de desconforto ou tensão nos ligamentos. Mizuno, New Balance, Skechers, Hoka One One e Brooks são algumas marcas conhecidas em oferecer calçados que combinam flexibilidade com suporte e estabilidade excepcionais. Estabilidade e tração são características essenciais num tênis para idoso caminhar, especialmente para enfrentar diferentes terrenos e superfícies. Procure por calçados com sola em borracha de qualidade e padrões projetados especialmente para aderir melhor a pisos secos ou molhados. Marcas como Asics, Nike, Adidas e New Balance são conhecidas por incorporar em seus calçados borrachas duráveis e com padrões multidirecionais para melhorar a tração e estabilidade, oferecendo segurança a cada passo. Em adição as principais características mencionadas acima, há algumas considerações adicionais que podem melhorar a experiência dos idosos durante a caminhada. Calçados com acolchoamento extra no colarinho (região dos tornozelos) e lingueta, oferecerá suporte e conforto extra ao redor dos tornozelos. Isso reduzirá o risco de desconforto ou irritações, visto que a pele do idoso é mais sensível e sucessível a escoriações, vermelhidão e calos. Detalhes reflexivos no tênis são importantes para a segurança de idosos que caminham ao ar livre, principalmente sob condições de luz desfavoráveis. Considerando os critérios mencionados acima, os melhores tênis para idoso caminhar em nossa lista são o Mizuno Wave Creation, Adidas Ultraboost, Hoka Bondi 8, Brooks Glycerin e Asics Gel-Kayano. Eles preenchem a maioria das necessidades especiais que idosos precisam num calçado. Escolher o calçado confortável certo para pessoas idosas é essencial para manter a saúde dos pés, mobilidade e bem-estar. Marcas como Nike, Adidas, New Balance, Skechers, Asics, Olympikus, Hoka One, Mizuno, Fila, oferecem várias opções de calçados adequados para as necessidades únicas da população geriátrica. Quando procurar por um calçado confortável, considere as características discutidas nesse guia, incluindo suporte ortopédico, facilidade de calçar, sola antiderrapante, respirabilidade, leveza, amortecimento, tração, flexibilidade e considerações extras. Priorizando essas características e explorando as opções disponíveis no Brasil de marcas com boa reputação, idosos encontrarão o tênis perfeito para acompanhá-los em suas tarefas diárias com conforto, suporte e segurança. Lembre-se, calçados confortáveis não só fazem sua caminhada e atividades mais prazerosas como contribuem para manter a saúde dos pés em dia e evitar potenciais doenças e outros problemas. Invista no calçado certo para mais conforto, estabilidade e confiança para aproveitar seus melhores anos com sua família. Recapitulando... Quando for escolher o melhor tênis para idoso caminhar, considere se tem excelente amortecimento e suporte, solado emborrachado para evitar acidentes, cabedal flexível respirável e espaço para os dedos na frente do tênis (toe box). Além disso, o sistema de amarração deve ser fácil de ajustar e confiável para não desamarrar durante a atividade. Caso opte por tênis com cadarços por serem mais comuns, recomendamos dar dois laços para garantir que não desamarem. Se você tem pés chatos (planos) ou arcos altos (pés cavos), é importante escolher um tênis que dê suporte ao arco dos pés. Melhor se a palmilha for removível, pois, permitirá que use palmilhas ou acessórios ortopédicos. Em resumo: Saiba qual o propósito do calçado (caminhada, uso em casa, passeio, etc.) Considere as condições dos seus pés (anatomia, doenças, etc.) Experimente presencialmente ou lojas online com boas políticas de troca Não economize, não precisa ser o mais caro, mas pegue o melhor que conseguir pagar Se tem problemas motores, opte por modelos sem cadarços (Slip-On, velcro, etc.) Há outros modelos e opções de sapatos para idoso que atendem necessidades únicas e preferências pessoais. Por exemplo: sapatos largos para idosos com pés inchados, com problemas causados pela diabetes, esporão, ortopédico, com velcro, antiderrapante, quentinho (fechado), mais fresco (sandália), etc. Os calçados que mencionados servem tanto para idoso (masculino) quanto idosa (feminino). Atentamos a isso ao selecionar os tênis em nossa classificação. Caso queira ver mais opções de sapatos para idoso confortáveis para qualquer ocasião (além de apenas para caminhadas), confira a lista de tênis ortopédicos para idosos recomendados na Amazon e Netshoes. Não esqueça, caso ainda restem dúvidas sobre qual tênis comprar, peça ajuda a seu podólogo, ortopedista ou fisioterapeuta. Ele(a) terá mais detalhes sobre suas necessidades, anatomia e condições dos seus pés. Imagens por Freepik, Unsplash.