

I'm not a robot



Respeitar as características anatômicas e funcionais do corpo humano é algo imprescindível para quem deseja mais conforto e performance, mesmo que seja apenas para a realização de atividades rotineiras do dia a dia. Pensando nisso, preparamos esse post falando sobre os principais tipos de pés e quais as diferenças entre eles.O fato é que, por ser uma área bastante exigida e consideravelmente sensível, o melhor conhecimento do tema ajuda na prevenção de lesões, redução de incômodos e até mesmo na manutenção de músculos saudáveis, diminuindo a ocorrência de dores e limitações. Continue lendo o post e aprenda mais sobre o assunto.1. Pé Normal O tipo de pé mais comum é, logicamente, o chamado pé normal. Ele se evidencia por ter as suas estruturas distribuídas de forma mais homogênea e equilibrada, sem grandes alterações anatômicas. Por conta disso, quem tem essa característica acaba não encontrando dificuldades para encontrar calçados, mesmo modelos voltados para exercícios mais intensos.Já o chamado pé cavo, também conhecido como supinado, é aquele que se caracteriza por ter menos flexibilidade e contar com maior rigidez. Pessoas com esse tipo acabam sofrendo mais com problemas como dores crônicas, entorses de tornozelo de repetição, lesões no tendão de Aquiles, Fascite plantar e até mesmo fraturas por stress.3. Pé PlanoO pé plano, popularmente chamado de pé chato, é o que tem um formato mais retilíneo, sem a curvatura na parte inferior. Ele está presente na maioria das crianças e faz parte do seu desenvolvimento, mas pode permanecer na fase adulta, ocasionando problemas, dentre os quais se destaca a sobrecarga de estruturas mediais da perna e encurtamento de panturrilha.4. Pé GregoOutra classificação dos pés é quanto ao formato dos dedos e, dentre esses tipos, o mais comum é o chamado pé grego. Ele é típico no ocidente, identificado pelo segundo dedo ser maior que o dedão e os demais, em uma formação que recorda um triângulo. É típico de pessoas ativas, que praticam atividades físicas. 5. Pé EgípcioO tipo de pé denominado como o pé egípcio é considerado como o segundo mais frequente, de acordo com essa classificação que considera o tamanho dos dedos. Ele se caracteriza pelo fato de o dedão ser bem maior que os demais, ocasionando um formato decrescente, como se fosse uma pequena escada.6. Pé RomanoPor fim, temos o romano, que é o menos comum dentre os tipos de pés que consideram o formato dos dedos. Ele também pode ser conhecido popularmente como pé quadrado, tendo em vista que a sua característica é justamente o fato de ter todos os dedos em tamanhos bastante similares, incluindo o dedão.Como você pôde ver, conhecer e considerar os principais tipos de pés é algo extremamente importante na hora de escolher melhor os calçados, que devem se adaptar a essas características, promovendo melhor conforto e funcionalidade. Gostou de conhecer os tipos de pés e quais as diferenças entre eles? Então, que tal conferir também nosso post com os benefícios dos sapatos ortopédicos? Respeitar as características anatômicas e funcionais do corpo humano é algo imprescindível para quem deseja mais conforto e performance, mesmo que seja apenas para a realização de atividades rotineiras do dia a dia. Pensando nisso, preparamos esse post falando sobre os principais tipos de pés e quais as diferenças entre eles.O fato é que, por ser uma área bastante exigida e consideravelmente sensível, o melhor conhecimento do tema ajuda na prevenção de lesões, redução de incômodos e até mesmo na manutenção de músculos saudáveis, diminuindo a ocorrência de dores e limitações. Continue lendo o post e aprenda mais sobre o assunto.1. Pé Normal O tipo de pé mais comum é, logicamente, o chamado pé normal. Ele se evidencia por ter as suas estruturas distribuídas de forma mais homogênea e equilibrada, sem grandes alterações anatômicas. Por conta disso, quem tem essa característica acaba não encontrando dificuldades para encontrar calçados, mesmo modelos voltados para exercícios mais intensos.Já o chamado pé cavo, também conhecido como supinado, é aquele que se caracteriza por ter menos flexibilidade e contar com maior rigidez. Pessoas com esse tipo acabam sofrendo mais com problemas como dores crônicas, entorses de tornozelo de repetição, lesões no tendão de Aquiles, Fascite plantar e até mesmo fraturas por stress.3. Pé PlanoO pé plano, popularmente chamado de pé chato, é o que tem um formato mais retilíneo, sem a curvatura na parte inferior. Ele está presente na maioria das crianças e faz parte do seu desenvolvimento, mas pode permanecer na fase adulta, ocasionando problemas, dentre os quais se destaca a sobrecarga de estruturas mediais da perna e encurtamento de panturrilha.4. Pé GregoOutra classificação dos pés é quanto ao formato dos dedos e, dentre esses tipos, o mais comum é o chamado pé grego. Ele é típico no ocidente, identificado pelo segundo dedo ser maior que o dedão e os demais, em uma formação que recorda um triângulo. É típico de pessoas ativas, que praticam atividades físicas. 5. Pé EgípcioO tipo de pé denominado como o pé egípcio é considerado como o segundo mais frequente, de acordo com essa classificação que considera o tamanho dos dedos. Ele se caracteriza pelo fato de o dedão ser bem maior que os demais, ocasionando um formato decrescente, como se fosse uma pequena escada.6. Pé RomanoPor fim, temos o romano, que é o menos comum dentre os tipos de pés que consideram o formato dos dedos. Ele também pode ser conhecido popularmente como pé quadrado, tendo em vista que a sua característica é justamente o fato de ter todos os dedos em tamanhos bastante similares, incluindo o dedão.Como você pôde ver, conhecer e considerar os principais tipos de pés é algo extremamente importante na hora de escolher melhor os calçados, que devem se adaptar a essas características, promovendo melhor conforto e funcionalidade. Gostou de conhecer os tipos de pés e quais as diferenças entre eles? Então, que tal conferir também nosso post com os benefícios dos sapatos ortopédicos?

Tipos de pés

Respeitar as características anatômicas e funcionais do corpo humano é algo imprescindível para quem deseja mais conforto e performance, mesmo que seja apenas para a realização de atividades rotineiras do dia a dia. Pensando nisso, preparamos esse post falando sobre os principais tipos de pés e quais as diferenças entre eles.O fato é que, por ser uma área bastante exigida e consideravelmente sensível, o melhor conhecimento do tema ajuda na prevenção de lesões, redução de incômodos e até mesmo na manutenção de músculos saudáveis, diminuindo a ocorrência de dores e limitações. Continue lendo o post e aprenda mais sobre o assunto.1. Pé Normal O tipo de pé mais comum é, logicamente, o chamado pé normal. Ele se evidencia por ter as suas estruturas distribuídas de forma mais homogênea e equilibrada, sem grandes alterações anatômicas. Por conta disso, quem tem essa característica acaba não encontrando dificuldades para encontrar calçados, mesmo modelos voltados para exercícios mais intensos.Já o chamado pé cavo, também conhecido como supinado, é aquele que se caracteriza por ter menos flexibilidade e contar com maior rigidez. Pessoas com esse tipo acabam sofrendo mais com problemas como dores crônicas, entorses de tornozelo de repetição, lesões no tendão de Aquiles, Fascite plantar e até mesmo fraturas por stress.3. Pé PlanoO pé plano, popularmente chamado de pé chato, é o que tem um formato mais retilíneo, sem a curvatura na parte inferior. Ele está presente na maioria das crianças e faz parte do seu desenvolvimento, mas pode permanecer na fase adulta, ocasionando problemas, dentre os quais se destaca a sobrecarga de estruturas mediais da perna e encurtamento de panturrilha.4. Pé GregoOutra classificação dos pés é quanto ao formato dos dedos e, dentre esses tipos, o mais comum é o chamado pé grego. Ele é típico no ocidente, identificado pelo segundo dedo ser maior que o dedão e os demais, em uma formação que recorda um triângulo. É típico de pessoas ativas, que praticam atividades físicas. 5. Pé EgípcioO tipo de pé denominado como o pé egípcio é considerado como o segundo mais frequente, de acordo com essa classificação que considera o tamanho dos dedos. Ele se caracteriza pelo fato de o dedão ser bem maior que os demais, ocasionando um formato decrescente, como se fosse uma pequena escada.6. Pé RomanoPor fim, temos o romano, que é o menos comum dentre os tipos de pés que consideram o formato dos dedos. Ele também pode ser conhecido popularmente como pé quadrado, tendo em vista que a sua característica é justamente o fato de ter todos os dedos em tamanhos bastante similares, incluindo o dedão.Como você pôde ver, conhecer e considerar os principais tipos de pés é algo extremamente importante na hora de escolher melhor os calçados, que devem se adaptar a essas características, promovendo melhor conforto e funcionalidade. Gostou de conhecer os tipos de pés e quais as diferenças entre eles? Então, que tal conferir também nosso post com os benefícios dos sapatos ortopédicos? Muitos aspectos mudam entre cada pessoa e o pé é um deles. Por exemplo, você sabia que os pés podem ser classificados em diferentes tipos, conforme o formato dos dedos e a curvatura do arco? Conhecer essas variações ajuda até mesmo a entender características anatômicas individuais, essencial para prevenir dores e problemas. Para saber mais sobre o assunto, Baruel ouviu dois especialistas no tema: o ortopedista João de Oliveira Camargo Neto, sócio titular da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia, e a podóloga Luciana Alves, especialista em técnicas de relaxamento e professora de podologia. Eles explicam que, de forma geral, os pés podem ser classificados em duas categorias principais: formato dos dedos e curvatura do arco plantar, conforme a seguir: Pé egípcio: o dedão é o mais longo e os demais dedos diminuem de tamanho, como uma escadinha. “É o mais comum, presente em cerca de 60% da população”, afirma Luciana. Pé grego: o segundo dedo é maior que o dedão, o que pode causar atritos com o calçado e resultar em calos ou bolhas. Pé romano: os três primeiros dedos têm aproximadamente o mesmo comprimento, formando uma base reta na parte frontal do pé. Pé plano: seu arco plantar é quase inexistente, fazendo com que toda a planta do pé toque o chão. “Esse tipo pode gerar dores articulares, pois não absorve bem os impactos”, alerta João. Pé cavo: é caracterizado por um arco plantar muito alto, o que reduz a área de contato com o solo. Diferenças individuais Além dos tipos mencionados, outros fatores também tomam os pés únicos de pessoa para pessoa. A podóloga destaca que a largura do membro, a sensibilidade da pele, a maneira de pisar e até a forma das unhas são aspectos que influenciam no conforto e na saúde dessa parte do corpo. “O pé plano, por exemplo, tende a ‘afundar’ mais no calçado, o que pode agravar problemas como unhas encravadas. Já o pé cavo acumula mais pressão em regiões específicas, favorecendo calos e fascite plantar”, exemplifica a professora. Os profissionais destacam que, embora existam tipos de pés mais frequentes e funcionais, não há um padrão único, já que cada pessoa possui características e necessidades específicas. Quando o assunto é frequência, por exemplo, Luciana explica que o pé egípcio é o mais comum na população. Mas, em relação à curvatura, a maioria das pessoas apresenta um arco mediano, considerado um equilíbrio entre o pé plano e o cavo. Já do ponto de vista biomecânico, Camargo Neto cita o pé normal como o mais funcional. “Ele absorve os impactos de maneira eficiente e distribui melhor o peso durante a marcha e atividades físicas, reduzindo o risco de sobrecargas e lesões”, afirma o médico. Descubra seu tipo de pé Mais do que uma mera curiosidade, identificar em quais categorias os pés se encaixam também é importante para a saúde, como saber os cuidados preventivos que devem ser adotados no dia a dia para evitar incômodos futuros. “Escolher sapatos adequados, usar palmilhas específicas e buscar cuidados profissionais personalizados ajudam a evitar desconfortos e problemas a longo prazo”, ressalta a podóloga. Para melhor compreensão, saiba que: Pé planos podem se beneficiar de calçados com maior suporte para o arco. Pé cavos necessitam de amortecimento extra para aliviar a pressão em pontos específicos. Pé gregos pedem atenção redobrada ao formato dos calçados para evitar atritos nos dedos. Cuidados específicos para cada tipo de pé Os profissionais concordam que os diferentes tipos de pés demandam cuidados específicos. No consultório de podologia, por exemplo, o protocolo pode mudar conforme a anatomia do membro. “Quem tem pé cavo precisa de atenção especial com a hidratação e a redução de pressões localizadas, enquanto os pés planos costumam exigir ajustes no apoio e alívio das articulações”, explica Luciana. “O pé cavo tende a ter mais calos, e o pé grego, com o segundo dedo mais longo, pode sofrer atritos com o calçado”, complementa. Independentemente do tipo ou formato do pé, qualquer sintoma incômodo deve ser relatado ao médico. “O acompanhamento com ortopedistas e podólogos é fundamental para diagnosticar e tratar problemas precocemente e prevenir complicações ao longo da vida”, finaliza o ortopedista. Tipos de pés e pisadas: como escolher meu calçado? Muitas dores que sentimos nos pés podem ser evitadas com o uso de sapatos adequados ao formato dos nossos pés. As mulheres entendem bem disso, principalmente pelo uso quase diário do salto alto, sapatilhas e outros sapatos pouco anatômicos. Saiba que sapatos muito largos ou apertados também podem causar deformidades e dores nos pés, como por exemplo uma joanete. Sapatos que não respeitam a anatomia dos pés podem provocar dores na fáscia plantar, no calcanhar, calos, calosidades e bolhas. A Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia classifica o pé de 3 formas: Pé normal, cavo e plano. Pé normal: mais comum, onde o peso do corpo é distribuído de forma mais equilibrada. Pé cavo: onde a planta do pé quase não toca no chão, o arco é de bem alto. Pé plano: possui um formato mais reto, conhecido como pé chato. O formato do seu pé, a disposição dos joelhos e o ângulo do quadril em conjunto com as articulações determinam o tipo de pisada, conforme imagem a seguir: Pisada Pronada: Cerca de 50% da população mundial tem esse tipo de pisada, ocorre quando o apoio do pé no chão é feito primeiro com a parte interna do pé. Pisada Neutra: Ocorre quando o pé atinge o solo de forma uniforme, com o peso do corpo distribuído praticamente igualmente por toda a planta do pé. Pisada Supinada: De forma oposta à pisada pronada, a pisada supinada ocorre quando o pé faz contato com o chão primeiro com a parte externa da planta do pé. É importante ressaltar que ao fazer a escolha do sapato, você deve fazê-lo conforme a forma que você pisca, principalmente quando for praticar alguma atividade física, evitando assim entorses, luxações, rompimento de tendão e outras patologias anteriormente citadas. A gente sabe que os pés são importantes para o nosso dia a dia. Afinal, são eles que nos sustentam, recebem os impactos dos nossos passos e têm que estar sempre em ordem para que possamos cumprir todas as atividades. Mas, para cuidar deles da melhor forma possível, é essencial saber qual é o tipo de pés que a gente tem. E isso mesmo! Nossos pés têm inúmeras características que são importantes na hora de definir os calçados e as atividades físicas, por exemplo. Então, que tal entender um pouco mais sobre os pés e saber quais são os tipos que existem? Quais são os tipos de pés? Primeiramente, precisamos definir o que é básico, ou seja, os tipos de pés. Provavelmente você já ouviu falar deles, e talvez até mesmo já saiba quais são os seus. Então, vamos explicar direitinho quais são os três tipos básicos de pés e, principalmente, por que eles têm esses nomes. Tudo tem a ver com a forma como os pés ficam quando têm contato com as superfícies onde pisam, e como a musculatura, os ossos e os tendões se organizam para formar um arco e suportar o peso. → Alivie os impactos do peso do seu corpo nos seus pés com palmilhas anatômicas Pé normal O chamado “pé normal”, ou plantigrado, como se diz tecnicamente, é aquele que tem uma curvatura ideal para suportar o peso e ter mobilidade. Embora o exame definitivo tenha que ser feito por um ortopedista, que pode ter até mesmo que recorrer a radiografias, este é o tipo de pé que em geral apresenta menos problemas com o passar dos anos. Também é, estatisticamente, o tipo de pé da maior parte da população e, por isso, pode ser considerado “normal”. Pé cavo O pé cavo, também chamado de varo, tem uma curvatura maior no arco, que fica mais alto quando ocorre a pisada. Isso ocorre geralmente porque o calcâneo está posicionado “para dentro” (em varo). Quem tem esse tipo de pé precisa observar com cuidado o comportamento nas atividades físicas e com o passar dos anos. Isso porque, em geral, há uma maior chance de ocorrer alguma lesão com o tempo, devido a uma flexibilidade menor e maior rigidez, que resulta na pisada supinada. Pé plano Já o pé plano, também chamado de valgo ou “pé chato”, tem uma curvatura menor ou mesmo nenhuma curvatura para formar o arco, o que faz com que todo o pé (ou a maior parte dele) fique em contato com o piso. Isso ocorre geralmente porque o calcâneo está posicionado “para fora” (em valgo). Também é um tipo de pé que precisa de atenção e cuidados especiais, principalmente com calçados, tanto no dia a dia quanto nas atividades físicas. Embora ele seja bem mais flexível, isso também pode resultar em alguns problemas sérios, como artrose e fadiga nos músculos das pernas. Em todos os casos, é essencial que haja o acompanhamento médico, com um ortopedista em quem você confie e que, preferencialmente, mantenha contato de tempos em tempos, para acompanhar cada detalhe das consequências do seu tipo de pé em todo o seu corpo. Esse assunto é tão importante que existe até publicação do Ministério da Saúde sobre o tema, porque os problemas ligados aos tipos de pé, e as necessidades de adaptação de calçados e palmilhas, são questões de saúde pública. Outras classificações dos pés Além desse tipo de classificação dos pés, ligado ao arco que ele forma, existem outras também, que podem ser consideradas quando você os observa e pensa nas melhores opções de calçados, além dos cuidados com as atividades físicas. A principal dessas outras classificações é a que leva em consideração os tamanhos dos dedos dos pés e as relações entre eles. → Saiba como cuidar da saúde dos seus pés de um jeito simples, sustentável e com muito estilo Nos últimos anos, muita gente tem usado essas classificações, e elas vivem aparecendo nas redes sociais, principalmente ligando o formato dos pés a comportamentos e perfis. Vamos a algumas delas: Pé grego O pé grego é bastante recorrente no ocidente. Ele pode ser identificado pelo segundo dedo ser maior que o dedão e os outros dedos, em uma formação que recorda um triângulo. Segundo os profissionais que analisam os pés e acreditam em perfis de comportamento ligados a essas classificações, ele é típico de pessoas ativas, que praticam muitas atividades físicas. Pé egípcio Depois do grego, o tipo de pé conhecido como pé egípcio é o segundo mais frequente, de acordo com a classificação. Considerando que ela observa o tamanho dos dedos e as relações entre eles, quem tem pé egípcio tem como característica o dedão bem maior que os demais dedos, formando uma sequência decendente, como se fosse uma escada. Pé romano Existe também o romano, que é menos comum do que os outros tipos que consideram o formato e o tamanho dos dedos. Ele é também conhecido como pé quadrado, porque a sua principal característica é o fato de que todos os dedos têm tamanhos muito próximos, inclusive o dedão. Pé alemão Ainda menos utilizada na classificação dos pés, há a categoria do pé alemão, ou germânico. Embora não exista confirmação, esse tipo de pé seria o mais comum entre as pessoas daquela região do mundo. Neste caso, o dedão se destaca, sendo maior do que todos os outros dedos, que têm mais ou menos a mesma altura. Segundo os que acreditam na leitura da personalidade pelos pés, as pessoas com esse tipo de pé são tranquilas e melancólicas. Pé céltico Também na classificação dos pés de acordo com a origem e a ancestralidade, há o pé céltico (ou celta). Neste caso, embora o segundo dedo seja o mais alto, como no caso do pé grego, os demais dedos não formam o triângulo, mas sim têm alturas irregulares. Mais do que saber qual é a sua ancestralidade, observar os tipos de pés serve principalmente para você não se enganar na escolha dos calçados. Imagine só um sapato com um bico bem fino que tende ao centro, se você tem um pé egípcio. Com certeza, não seria uma boa escolha! Tipos de pés e pisadas Você deve observar o seu tipo de pé, porque eles também definem as pisadas. E isso é fundamental para definir qual é o melhor calçado e a melhor palmilha para o dia a dia e para a prática de esportes. Mesmo para caminhadas ou atividades mais leves, é fundamental que você tenha sempre o calçado adequado. Afinal, como repetimos sempre, a saúde dos seus pés impacta em todo o corpo. Veja qual é o seu tipo de pisada antes de comprar os calçados e as palmilhas ideais. E, se não tiver certeza, procure um especialista para saber. → Conheça Linus, a sandália que abraça os pés e traz mais conforto para seus dias Pisada pronada A pisada pronada é aquela que inicia com a parte externa do calcanhar, que é a primeira a tocar no solo. Logo depois, há uma rotação leve do tornozelo, que transfere todo o resto do movimento para a parte interna dos pés. Esta é a pisada que pode ser observada principalmente nos pés planos, que, como você já sabe, podem ser chamados de valgos ou chatos. Pisada neutra A pisada neutra é aquela ligada ao pé considerado normal, que tem o arco que distribui da melhor forma o peso do corpo entre as partes dos pés. Como a maior parte dos calçados é desenvolvida pensando na pisada neutra, é importante que você tenha certeza da sua pisada para que não sofra as consequências da escolha equivocada dos calçados e das palmilhas. Pisada supinada A pisada supinada, por sua vez, é aquela a que as pessoas se referem como “pisar para fora”, porque o pé apresenta um movimento para fora durante a pisada. Ela é constantemente presente nos pés cavos (varos). Tipos de sola de pé: Saiba como tratar a sua pisada Então, é claro que, para cada tipo de pisada, você deve ter cuidados especiais, tanto com as atividades quanto com os calçados. É por isso que alguns conselhos são essenciais, para que você tenha uma vida livre dos incômodos que podem acontecer se você não tiver essa atenção. Afinal, como você já sabe, o seu corpo todo recebe os impactos dos pés quando eles não estão em equilíbrio. Isso mesmo: tornozelos, panturrilhas, joelhos, quadris e a coluna vertebral, em todos os seus segmentos, podem sofrer com problemas que surgem nos pés. Até mesmo dores de cabeça podem ser associadas à escolha errada dos calçados e das palmilhas. Procure um especialista Tanto ortopedistas quanto fisioterapeutas são visitas essenciais para quem quer deixar os pés em bom ordem. E isso quer dizer que todo o mundo precisa manter isso na agenda, de tempos em tempos. Além deles, massagistas, quiropratas e outros profissionais podem ajudar no processo de adaptação das suas atividades e do dia a dia à condição dos seus pés. Não se esqueça também de que, quando for fazer atividade física, deve avisar ao educador físico (o da academia ou o personal trainer) sobre qualquer problema que você observe durante as atividades. Compre a palmilha correta Usar as palmilhas corretas é fundamental para que você tenha um dia a dia tranquilo. A partir das características dos seus pés, você pode comprar palmilhas de gel, de silicone, anatômicas, de acordo com o que precisa. Neste texto que escrevemos sobre o tema, você vai ver por que escolher as melhores palmilhas pode fazer toda a diferença. E elas são uma ótima maneira de adaptar aquele calçado que você adora, para fazer com que ele possa ser usado em diversas ocasiões. Use o calçado adequado Por fim, agora que você já sabe como é importante saber qual é o seu tipo de pé, isso quer dizer que também você pode (e deve) optar pelo melhor calçado. E, ao contrário do que muita gente pensa, não são somente os tênis que podem ser adaptados para o seu dia a dia, mesmo que você tenha pés cavos ou planos. Sandálias, quando feitas especialmente pensadas para se adaptar para cada tipo de pé, podem ser também opções para usar em todos os momentos, dos mais formais até às férias na praia. → Prática, versátil e confortável, conheça as sandálias que te acompanham em todos os momentos do seu dia Para caminhar confortável: Experimente as sandálias da Linus Aqui vai uma dica especial: uma sandália pensada e desenvolvida para que todos tenham o direito de ter muito mais cuidado com os pés. As sandálias da Linus são o resultado de muito estudo e competência técnica para que todas as pessoas possam ter tranquilidade ao caminhar, com uma palmilha que se adapta da melhor forma aos seus pés. Além disso, as sandálias da Linus também são reconhecidas pelo respeito ao meio ambiente e à sociedade, e por isso, além de fazer todo o bem aos seus pés, também fazem bem para a sua consciência e para o planeta. Enfim, cuide dos seus pés! Agora, você já tem muitas informações sobre como é importante saber quais são os tipos de pés e em que tipo é que os seus se encaixam. Se você quiser ter mais informações sobre como cuidar dos seus pés, leia este artigo que publicamos. Com certeza, ele vai estimular você a incluir na agenda um tempo durante a semana para se dedicar a eles. E que tal compartilhar com mais pessoas as informações importantes que você leu aqui? Com certeza, tem gente precisando saber o que você sabe agora. → Use Linus e cuide da sua caminhada sem comprometer a de quem ainda está por vir Respeitar as características anatômicas e funcionais do corpo humano é algo imprescindível para quem deseja mais conforto e performance, mesmo que seja apenas para a realização de atividades rotineiras do dia a dia. Pensando nisso, preparamos esse post falando sobre os principais tipos de pés e quais as diferenças entre eles.O fato é que, por ser uma área bastante exigida e consideravelmente sensível, o melhor conhecimento do tema ajuda na prevenção de lesões, redução de incômodos e até mesmo na manutenção de músculos saudáveis, diminuindo a ocorrência de dores e limitações. Continue lendo o post e aprenda mais sobre o assunto.1. Pé Normal O tipo de pé mais comum é, logicamente, o chamado pé normal. Ele se evidencia por ter as suas estruturas distribuídas de forma mais homogênea e equilibrada, sem grandes alterações anatômicas. Por conta disso, quem tem essa característica acaba não encontrando dificuldades para encontrar calçados, mesmo modelos voltados para exercícios mais intensos.Já o chamado pé cavo, também conhecido como supinado, é aquele que se caracteriza por ter menos flexibilidade e contar com maior rigidez. Pessoas com esse tipo acabam sofrendo mais com problemas como dores crônicas, entorses de tornozelo de repetição, lesões no tendão de Aquiles, Fascite plantar e até mesmo fraturas por stress.3. Pé PlanoO pé plano, popularmente chamado de pé chato, é o que tem um formato mais retilíneo, sem a curvatura na parte inferior. Ele está presente na maioria das crianças e faz parte do seu desenvolvimento, mas pode permanecer na fase adulta, ocasionando problemas, dentre os quais se destaca a sobrecarga de estruturas mediais da perna e encurtamento de panturrilha.4. Pé GregoOutra classificação dos pés é quanto ao formato dos dedos e, dentre esses tipos, o mais comum é o chamado pé grego. Ele é típico no ocidente, identificado pelo segundo dedo ser maior que o dedão e os demais, em uma formação que recorda um triângulo. É típico de pessoas ativas, que praticam atividades físicas. 5. Pé EgípcioO tipo de pé denominado como o pé egípcio é considerado como o segundo mais frequente, de acordo com essa classificação que considera o tamanho dos dedos. Ele se caracteriza pelo fato de o dedão ser bem maior que os demais, ocasionando um formato decrescente, como se fosse uma pequena escada.6. Pé RomanoPor fim, temos o romano, que é o menos comum dentre os tipos de pés que consideram o formato dos dedos. Ele também pode ser conhecido popularmente como pé quadrado, tendo em vista que a sua característica é justamente o fato de ter todos os dedos em tamanhos bastante similares, incluindo o dedão.Como você pôde ver, conhecer e considerar os principais tipos de pés é algo extremamente importante na hora de escolher melhor os calçados, que devem se adaptar a essas características, promovendo melhor conforto e funcionalidade. Gostou de conhecer os tipos de pés e quais as diferenças entre eles? Então, que tal conferir também nosso post com os benefícios dos sapatos ortopédicos?