

Barefoot running makes you feel good

Andrea Juste

The couple Arnaldo Boson, 53, and Catia Caldeira, 45, make running a lifestyle. Almost daily, their gym clothes are a common sight for anyone who sees them running, but what might be a surprise are their four bare feet skilfully stepping on the open ground. Since childhood, the philosopher has been putting his shoes aside, and about eight years ago, he decided to do the same for this running routine.

Boson runs barefoot "anywhere: pavement, gravel, cobblestone". "Our feet have a certain 'memory'. If the person was a child who walked or ran barefoot, they could do it again more easily. When you run barefoot frequently, your feet become 'fuller', which helps cushion against the heat (from the ground). It's an incredible adaptation", he says.

What helps with time, says orthopaedist Daniel Baumfeld, is that barefoot runners get a thicker layer of keratin on the foot sole, which protects against the uneven surface. "Our ancestors' feet were adapted to this, while humans today are adapted to wearing shoes. You need to strengthen the muscles within your feet as well as the tendons. Stress fractures normally occur in the first two weeks of activity, as an unprepared area is overloaded".

But there are pros and cons to running without any shoes on, warns Baumfeld, a specialist in foot and ankle medicine and surgery. As barefoot running makes the body consume 10% less energy, "the main difference in this economy is how the feet adapt to the ground". "When running barefoot, the impact begins with the forefoot, the front part of the foot, so there is better adaptation, as the joints are free", he says. On the other hand, this also means higher plantar pressure. "The main disadvantages of running barefoot are injuries to the sole, as a result of the ground, as well as an increase in metatarsal fractures due to stress", Baumfeld explains, highlighting that shoes protect the sole of the foot against stones, among other things.

"Forefoot (barefoot) running is not advised to those who have a knee or foot misalignment", comments physiotherapist Leandro Bicalho, a specialist in orthopaedic and sports physiotherapy. Yet, the modality was the only way systems analyst Leonardo Liporati, 45, found to heal shin splints. "The mechanics of this type of run are different. The calf and toes get to be used more", he says.

As one of the first to promote barefoot running in his home state in Brazil, Liporati has already joined five marathons and countless races. "It's not like I'm encouraging people to run barefoot, but to think about it. People who feel good running in trainers shouldn't change". But to those thinking of literally hitting the ground, there's an adaptation period. "It took me nine months to be able to run at the same level as I did in trainers," Liporati recalls. "You cannot do the same training as before. You will have to cut some of the training down until your body is able to adjust to that previous frequency", Bicalho adds.

Esporte. Praticantes da modalidade abandonam o tênis e contam sobre adaptações dos pés e resultados

Correr descalço faz a cabeça

Especialistas se dividem sobre a prática e apontam prós e contras

■ **ANDRÉA JUSTE**
O casal de namorados Arnoldo Boson, 53, e Cátia Caldeira, 45, faz da corrida um estilo de vida. Quase diariamente, a roupa de ginástica é comum para os olhos de quem os vê correndo, mas o que surpreende são seus quatro pés descalços, que pisam com habilidade e precisão no chão aberto.

Desde criança, o filósofo preferia deixar os sapatos de lado e, há cerca de oito anos, transferiu o hábito para a corrida, que pratica descalço “em qualquer lugar: asfalto, brita, paralelepípedo”. “O pé tem uma certa ‘memória’. Se a pessoa foi uma criança que andou, correu descalça, ela já retoma isso de maneira mais fácil. Quando se passa a correr muito descalço, o pé fica mais ‘cheinho’ e ajuda no amortecimento, contra o calor (do solo). São adaptações incríveis”, comenta Arnoldo.

Entretanto, há prós e contras na corrida sem calçados, segundo o ortopedista Daniel Baumfeld, especialista em medicina e cirurgia de pé e tornozelo e médico do Hospital Felício Rocho, em Belo Horizonte. Ele relata que correr sem tênis faz o organismo consumir 10% a menos de energia. “A principal diferença para essa economia está na forma como o pé se adapta ao solo. Correndo descalço, o impacto se inicia com o antepé, a parte da frente do pé, então, há melhor adaptação, pois as articulações estão livres”, diz.

Por outro lado, há



Adeptos. Arnoldo Boson, 53, e Cátia Caldeira, 45, sempre gostaram de andar descalços e acreditam que a corrida é um retorno à infância

maior pressão plantar. “Os principais contras de se correr descalço são as lesões na sola decorrentes do terreno, além do aumento da fratura por estresse dos metatarsos (veja ilustração)”, alerta, ressaltando que os calçados protegem a sola do pé contra as pedras, entre outras coisas que podem machucar.

“A corrida do antepé (descalça) é uma contraindicação se a pessoa tiver um desalinhamento do joelho e, principalmente, do próprio pé”, destaca o fisioterapeuta Leandro Bicalho, especialista em fisioterapia ortopédica e esportiva, da Propulsão Fisioterapia Esportiva.

Por outro lado, a modalidade foi a única forma que o analista de sistemas Leonardo Liporati, 45, encontrou para curar dores nas canelas

(canelite). “A mecânica desse tipo de corrida é diferente. A panturrilha e os dedos passam a ser mais usados”, diz.

Sendo um dos primeiros a divulgar a corrida “descalça” na capital mineira, Leonardo já participou de cinco maratonas e “incontáveis” provas. “Não incentivo as pessoas a correrem descalças, mas a pensarem. Todos os animais se dão bem. Mas as pessoas que se sentem bem correndo de tênis não devem mudar”, opina.

ADAPTAÇÃO. Leonardo explica que cada um tem um período de adaptação para encarar a modalidade. “Gastei nove meses para conseguir correr no mesmo nível que corria com tênis”, conta. “O corredor que quer fazer a corrida do antepé não pode

“O pé era adaptado a essa condição (de corrida), porém, o homem atual é adaptado ao uso de calçados. É preciso fortalecer a musculatura do pé e os tendões”.

Daniel Baumfeld
ORTOPEDISTA

fazer o mesmo treino de antes. Terá que reduzir o volume (dos treinos) até seu corpo ter condições de reassumir aquela frequência”, explica Bicalho.

Segundo Baumfeld, nos corredores descalços, ocorre um aumento da camada de queratina da sola do pé, que protege contra a superfície irregular. “O pé (dos nossos

antepassados) era adaptado a essa condição, porém, o homem atual é adaptado ao uso de calçados. É preciso fortalecer a musculatura intrínseca do pé e fortalecer os tendões. Fraturas por estresse normalmente acontecem nas duas primeiras semanas da atividade, pois sobrecarrega-se uma área que não tinha preparo”, ressalta.

“A pessoa que nunca correu vai demorar um tempo para se sentir à vontade, se acostumar com o atrito. A sensação é indescritível. É a liberdade de voltar à infância”.

Arnoldo Boson
CORREDOR

História

➤ Abebe Bikila, nascido na Etiópia (1932 - 1973), foi o primeiro homem a vencer duas maratonas olímpicas correndo descalço e ainda bateu o recorde mundial.

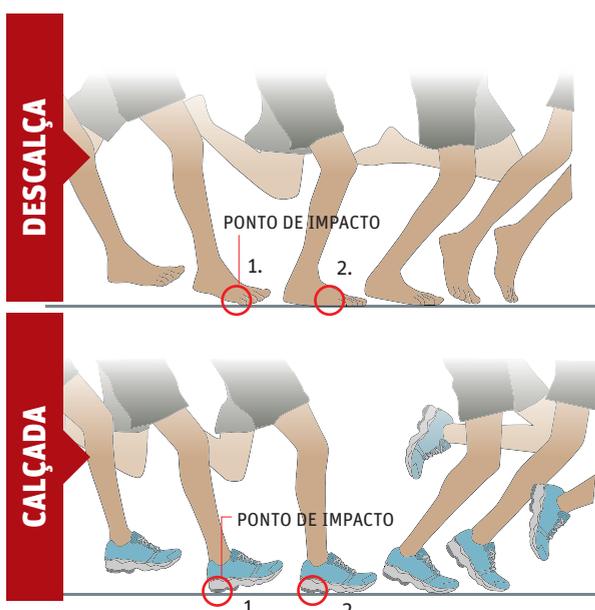
➤ Ken Bob Saxton é um treinador norte-americano conhecido como o “guru” dos corredores descalços. Ele completou mais de 400 corridas descalço, incluindo 79 maratonas, e é autor de livros sobre o tema.

➤ O primeiro domingo de maio é considerado o Dia Internacional da Corrida Descalça.

➤ Sites nacionais e internacionais sobre a modalidade:
- barefootrunning.com
- pes-descalcos.org/run
- www.pes-descalcos.org
- correndo-descalco.blogspot.com.br, de iniciativa do corredor Leonardo Liporati.

EDITORIA DE ARTE

ANATOMIA DA CORRIDA Técnica de duas práticas diferentes



1. Antes de tocar o chão, o pé está relaxado, com os dedos para baixo.
2. O antepé – parte da frente do pé – é a primeira a tocar o chão, amortecendo o impacto da corrida.

1. O pé está com os dedos para cima antes de tocar o chão.
2. Para aterrissar, o calcanhar é o primeiro ponto de impacto.

Na corrida descalça, há menor sobrecarga no tendão de Aquiles (A), no calcâneo (B) e na tíbia (C), porém, aumenta a possibilidade de fratura por estresse dos metatarsos (D).



Cuidados

Local para exercícios deve ser bem observado

➤ Seja com ou sem calçados, a pessoa que opta pela corrida deve conhecer o tipo de terreno para a prática. “É preciso estar preparado para o tipo de atividade que se vai desenvolver”, orienta o ortopedista Daniel Baumfeld. Segundo ele, o uso dos calçados de corrida começou na década de 70. “Antes disso, havia a corrida primitiva, descalça ou com os antigos mocassins, sem amortecimento”, relata.

Os corredores adaptados ao uso de tênis devem escolher modelos de acordo com

o tipo de pisada, se o pé é pronado (chato) ou supinado. “A parte de trás (do tênis) não pode ser maior que um terço da parte da frente. O preço dos calçados é o menos importante”, destaca.

Já a preocupação dos corredores descalços é com a higiene. “Lavo os pés com bucha e, depois de seco, passo álcool. Nunca peguei nada. Cacos de vidro brilham de longe”, garante a professora Cátia Caldeira, 45. “Meus pés são até bonitinhos”, brinca ela, que se diz “viciada” em endorfina. **(AJ)**