

<http://www.barefooters.org/> (desde 1994)

<http://therunningbarefoot.com/>

Textos retirados do site <http://pes-descalcos.org/> (desde 2006)

Acredito que os atletas que tem treinado descalços correm mais rápido e tem menos lesões. É apenas senso comum.

Vin Lananna, técnico de média/longa distância dos EUA em Atenas/2004

Contrário ao mito popular, eu NÃO recomendo correr descalço. Esta decisão, e responsabilidade, é somente sua. Entretanto, eu o recomendo A PENSAR.... Pensar sobre porque nós compramos o mito de que os humanos foram prejudicados pela natureza, enquanto todos os outros animais se dão bem sem vestir calçados.

Ken Bob Saxton, o guru dos corredores descalços



Chegada da Meia Maratona Linha Verde 2010- Foto: www.esportefotos.com.br

Artigos Científicos (como listados no site pes-descalcos.org)

- Biomechanics: Barefoot running strikes back - William L. Jungers, Nature 463, 433-434 (28 January 2010)
- Foot strike patterns and collision forces in habitually barefoot versus shod runners - Daniel E. Lieberman, Madhusudhan Venkadesan, William A. Werbel, Adam I. Daoud, Susan D'Andrea, Irene S. Davis, Robert Ojiambo Mang'Eni & Yannis Pitsiladis, Nature 463, 531-535 (28 January 2010)
- The Effect of Running Shoes on Lower Extremity Joint Torques - Casey Kerrigan, Jason R. Franz, Geoffrey S. Keenan, Jay Dicharry, Ugo Della Croce, Robert P. Wilder, PM&R Volume 1, Issue 12, Pages 1058-1063 (December 2009)

- Correr descalço reduz lesões nos pés - Revista Pesquisa Fapesp, Outubro 2005.
- Barefoot Running - Michael Warburton, Sports Science 5(3)
- Mechanical Comparison of Barefoot and Shod Running - C. Divert, G. Mornieux, H. Baur, F. Mayer, A. Belli, International Journal of Sports Medicine 2005; 26: 593-59
- Running-related injury prevention through barefoot adaptations - Robbins, S. E., and A. M. Hana., Medicine and Science in Sports and Exercise. 19: 148-156, 1987
- Hazard of deceptive advertising of athletic footwear - S Robbins and E Waked., British Journal of Sports Medicine, Vol 31, Issue 4 299-303.
- Barefoot Running: A Natural Step for the Endurance Athlete - Dennis G. Driscoll, Track Coach (168) Summer 2004; p.5373-5377
- [Salto alto e sapato apertado na juventude levam a dor na velhice, mostra estudo](#) - Do New York Times - tradução Folha Online - 23/10/2009
- Implicações estruturais decorrentes da utilização de diferentes calçados - efdeportes.com Revista Digital - Buenos Aires - Ano 13 - Nº 129 - Fevereiro/2009
- Os pés doem? Pare de usar calçados - NPR (National Public Radio) em inglês - 22/04/2008
 - **Comentário:** Todos que usam calçados caminham errado.
- Andar descalço diminui a carga em joelhos com artrite - Reuters em inglês - 19/10/2006
 - **Comentário:** pesquisadores do Rush Medical College em Chicago concluíram que andar descalço reduz significativamente as cargas dinâmicas nos joelhos e quadris.
- Jogue seu tênis fora e corra descalço - New York Times - tradução Último Segundo do IG - 23/06/2006
 - **Comentário:** são as pernas, e não os tênis, os melhores absorvedores de choque.
- Sapatos fechados e de salto alto aumentam o risco de aparecimento de deformações e outros problemas nos pés femininos - IstoÉ - 14/05/2003
 - **Comentário:** uma das dicas do artigo, para a saúde dos pés, é andar descalço sempre que possível.
- Evolução e função do pé humano - Revista Pesquisa Fapesp, Julho 1998.
 - **Comentário:** pessoas que andam descalças não desenvolvem pé chato.

Seção “Perguntas e Respostas” sobre barefoot running do site pes-descalcos.org

Por que?

- P1: Por que andar descalço?
- R1: Porque é natural e nos sentimos bem.

Saúde

- P2: Descalço terei chulé ou micoses?

- R2: Fungos e bactérias gostam de umidade, o pé descalço fica seco enquanto o calçado fica molhado de suor. Desta forma, o calçado é quem dá o chulé e as micoses e não o pé descalço.
- P3: Nosso pé é fraco e assim precisa de proteção, não é verdade?
- R3: Não. Quase todas as artes marciais são praticadas descalço. Um pé treinado pode ser um arma letal e duro como ferro.
- P4: Andar descalço não suja os pés?
- R4: Suja, então sempre lave os pés com a mesma frequência que lava as mãos.

Mundo do Calçado

- P5: Não é desrespeito andar descalço?
- R5: A nossa cultura é cristã. Segundo a Bíblia é desrespeito apresentar-se a Deus ou pisar chão sagrado usando sapatos ou sandálias. (Êxodo 3:5)
- P6: O que dizer a alguém que passa por mim e faz um comentário ofensivo?
- R6: Leve na esportiva.
- P7: Mas os pés não são feios de se mostrar?
- R7: Os pés das maioria das pessoas estão atrofiados pelo uso de sapatos. Assim como um corpo treinado vira corpo bonito, um pé treinado vira pé bonito.

Texto também do site pes-descalcos.org

Se correr descalço é uma maneira mais natural de correr, porque não tem mais pessoas correndo desta forma?

Eu acredito que existem muitos fatores. Provavelmente um dos maiores é o estigma social sobre estar descalço, de que é uma maneira de espalhar bactérias e doenças. Isto é um erro visto que bactérias crescem em ambientes úmidos (como dentro dos tênis). O pé descalço não é um local hospitaleiro para bactérias visto que a pele é constantemente esfoliada e não está em um ambiente úmido.

Outra razão pela qual não tem mais corredores descalços é porque não é a norma. Muitos corredores se sentiriam desconfortáveis em fazer algo tão radical como retirar seus tênis. Eles não sabem como lidar com os olhares e perguntas que eles receberiam enquanto correndo descalço.

Outro fator é o medo de machucar seus pés pisando em vidros, pedras, batendo com os dedos no chão, etc. Honestamente, eu posso dizer que desde que eu comecei a correr descalço eu não fiquei incapacitado ao ponto de não poder correr no dia seguinte devido a um vidro quebrado ou por causa de uma pedra. As contusões foram muito pequenas. Elas não são nem mencionadas porque são classificadas como farelos ou pequenas bolhas quando eu comecei a correr descalço.



Barefoot running

From Wikipedia, the free encyclopedia

Barefoot running is running while barefoot—without wearing any shoes on the feet. Running in thin-soled, flexible shoes such as moccasins is bio-mechanically similar, and often equated to barefoot running. Running in modern running shoes is quite different, and contrasted with barefoot running.

In early human history, barefoot running was widespread, but this became increasingly less so following the growth of footwear usage. Barefoot running is near non-existent in modern-day populations of industrialized and wealthier countries, although it remains relatively common in many poorer nations, especially within third world countries. In terms of competitive running, virtually all modern athletes use running shoes. However, a small minority of runners have achieved success running barefoot, **including Olympic champions and world record holders** Abebe Bikila and Tegla Loroupe, as well as Zola Budd.