

O biólogo de Harvard e corredor Daniel Lieberman tinha uma pergunta: "como as pessoas conseguiam correr descalças?" E a resposta que obteve foi: "Muito melhor". Correr descalço parece ser, pelo menos, melhor para os pés, produzindo muito menos estresse de impacto na comparação com calçados de corrida caros e especiais, diz estudo realizado por Lieberman e publicado na revista científica *Nature*.

O trabalho conclui que as pessoas parecem ter nascido para correr - descalças.

A pesquisa foi financiada por uma empresa que fabrica calçados que imitam a corrida descalça, mas Lieberman, que revelou voluntariamente o vínculo, disse que o patrocinador não teve influência nenhuma na elaboração ou no resultado do estudo.

Pessoas que cresceram correndo descalças, como meninos da província de Rift Valley, no Quênia, tendem a pisar mais na parte frontal ou no meio do pé enquanto correm.

Pessoas que sempre usaram calçados acolchoados, por outro lado, geralmente tocam o solo primeiro com os calcanhares.

A diferença na maneira em que o pé atinge o piso é importante. O estudo de Lieberman examinou os estresses nos pés de diferentes tipos de corrida e descobriu que pessoas com tênis de corrida atingem o solo com a massa da perna toda, ou cerca de 7% do corpo. Isso é mais de três vezes o impacto de um corredor descalço.

"É realmente o jeito de atingir o solo", disse Lieberman, que é especializado em biologia evolutiva humana. "Quando você pisa, um pouco do seu corpo para de repente".

Para corredores usando tênis acolchoados, "é literalmente como se alguém desse uma martelada no seu calcanhar". Mas o estilo de corrida dos descalços é "mais ou menos livre de colisões".

Os corredores, no entanto, devem ser cautelosos antes de jogar os tênis fora. Se você mudar seu estilo de corrida muito depressa, "há uma boa chance de se machucar", adverte o cientista.

O estudo não fez uma estatística dos ferimentos causados pelos diversos estilos de corrida. Essa questão fica para uma pesquisa futura.

Lieberman analisou a evolução da corrida de fundo; 2 milhões de anos atrás, nossos ancestrais pré-humanos usaram essa abordagem para cansar as presas durante longas caçadas. Ele descobriu que a invenção do tênis de corrida, nos anos 70, mudou a passada humana - e não necessariamente para melhor.

O estudo converteu Lieberman à corrida descalça, ao menos quando o tempo permite. "Não evoluímos para correr descalços na neve no inverno", ponderou.

Fonte: <http://www.estadao.com.br/noticias/vidae.correr-descalco-reduz-impacto-nos-pes-diz-estudo.502406.0.htm>